

КАК 57 ПОДРОСТКОВ БОРОЛИСЬ  
ЗА СВОИ ИДЕАЛЫ — И ПОБЕДИЛИ

ТЫ МОЖЕШЬ  
ИЗМЕНИТЬ  
МИР

Маргарет  
Рук

18+

**Маргарет Рук**  
**Ты можешь изменить мир.**  
**Как 57 подростков боролись**  
**за свои идеалы – и победили**  
**Серия «МИФ Подростки»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63443222](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63443222)*

*Маргарет Рук. Ты можешь изменить мир. Как 57 подростков боролись  
за свои идеалы – и победили: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021  
ISBN 9785001692058*

### **Аннотация**

**Эта вдохновляющая книга рассказывает истории более чем 50 современных подростков, которые осмелились изменить мир, в котором они живут. Автор бестселлеров Маргарет Рук спросила подростков об их опыте волонтерства, социального предпринимательства и активизма (в интернете и за его пределами). В интервью молодые герои рассказали ей, как живут в мире, одержимом знаменитостями, лайками и внешним видом, отказываясь соответствовать чужим ожиданиям. Книга охватывает важнейшие общественные вопросы, такие как экология, активизм, социальная среда, помощь пострадавшим, инклюзивность, сексуальность, раса, буллинг и другие. Книга**

послужит вдохновляющим примером, а ее герои – ролевыми моделями для современного подростка. **Фишки книги** Мы хотели, чтобы содержимое книги было применимо к российским реалиям, а потому снабдили ее предисловием от отечественных экспертов и добавили несколько российских героев. Книга – лауреат премии Moonbeam Multicultural Non-Fiction Award 2019. **Для кого эта книга** Для всех молодых людей, которые любят читать вдохновляющие истории и задумываются о том, какую пользу они могут принести, какой путь самореализации выбрать.

# Содержание

Предисловие от Тейлор Ричардсон	7
Предисловие от Кэти Ходжеттс	12
Введение	18
1. Требуя перемен	21
Триша, 18 лет, Иллинойс, США	21
Люси, 17 лет, Шеффилд, Англия	29
Пэрри, 21 год, Девон, Англия	39
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# Маргарет Рук

## Ты можешь изменить мир. Как 57 подростков боролись за свои идеалы – и победили

*В память о моем отце Стэне, который считал эту книгу замечательной идеей; о тете Лиз, которая полюбила бы ее; и о моей подруге Джейн – героине-подростке своего времени*

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

**ГРЕТА ТУНБЕРГ**

**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ**

**[@GRETATHUNBERG](#)**

**АКТИВИСТКА**

Перевод выполнен с оригинального издания You Can Change the World: Everyday Teen Heroes Making a Difference Everywhere

Издано с разрешения Jessica Kingsley Publishers

На русском языке публикуется впервые

Перевод с английского Ирины Позиной

Тексты о российских героях – Полина Мохова

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright © [Margaret Rooke, 2019]

This translation of 'You Can Change the World!' is published by arrangement with Jessica Kingsley Publishers Ltd via Alexander Korzhenevski Agency (Russia) [www.jkp.com](http://www.jkp.com)

Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление © ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021



# Предисловие от Тейлор Ричардсон



**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 большую часть нашего бодрствования, поэтому после определенного возраста на нас влияют 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 читать 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>2</sup> как «Счастливая Девочка и Всемогущая Героиня». Я приняла решение любить себя, ведь я такой родилась. Ни один человек с синдромом дефицита

---

<sup>1</sup> 7–8 лет.

<sup>2</sup> Синдром дефицита внимания и гиперактивности. *Прим. пер.*

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>3</sup>. Важно, чтобы никто не боялся попробовать себя в этих сферах из-за «неправильного» цвета кожи или гендера.

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

---

<sup>3</sup> STEM – аббревиатура четырех сфер знаний: науки (science), технологий (technology), проектирования (engineering) и математики (maths). *Прим. пер.*

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 от Кэти Ходжеттс



**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 пузуря 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>4</sup> и окружающему миру своим потребительским

---

<sup>4</sup> Теория о разделении мира на богатый Север и бедный Юг, о глобальном про-

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 и даже стала финалисткой 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 воспринимаешь 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](https://twitter.com/KTCLIMATE)



[@BODNA](https://www.instagram.com/BODNA)



[@UKYCC](https://www.instagram.com/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>5</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 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 успе-

---

<sup>5</sup> Большинство интервью были даны в подростковые годы. Некоторым героям книги сейчас за 20 лет, но ребята рассказывают о своих более ранних достижениях.

ха в 21”»<sup>6</sup>.

Недавно Королевское общество искусств провело опрос<sup>7</sup>: взрослых попросили выбрать из списка определений 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 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, про-

---

<sup>6</sup> Sarcastic Mama @SarcasticMa.

<sup>7</sup> <https://www.thersa.org/discover/publications-and-articles/reports/teenagency-howyoung-people-can-create-a-better-world>.

сто 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).

# 1. Требуя перемен

## Триша, 18 лет, Иллинойс, США

«Я разработала приложение, благодаря которому тинейджеры могут остановиться, перечитать написанное и подумать еще раз, прежде чем опубликовать что-либо онлайн».



**ТРИША**  
**18 ЛЕТ,**

**ОДНАЖДЫ, КОГДА МНЕ БЫЛО 13 ЛЕТ,  
Я ПРИШЛА ДОМОЙ ИЗ ШКОЛЫ И  
ПРОЧИТАЛА В ИНТЕРНЕТЕ ИСТОРИЮ  
ДЕВУШКИ ПО ИМЕНИ РЕБЕККА.**

Она враждовала с другими девочками в школе, которые постоянно издевались над ней в интернете. Они занимались кибербуллингом, и издевательства довели до того, что Ребекка перешла в другую школу.

Но травля продолжилась.

Ребекка больше не могла это терпеть. Она покончила жизнь самоубийством.

Я была в шоке, прочитав эту историю. Как такое могло произойти с девочкой младше меня? Мы потеряли невинного ребенка, у которого, возможно, был огромный потенциал. Мать потеряла свою дочь. За что?

Мы живем в цифровую эпоху, и социальные сети стали для тинейджеров основным каналом общения. Я начала думать, что могло бы остановить кибербуллинг и предотвратить трагедию. И решила, что не хочу оставаться сторонним наблюдателем. Я хочу действовать и помешать подобному случиться снова.

Я начала изучать кибербуллинг. В некоторых соцсетях ки-

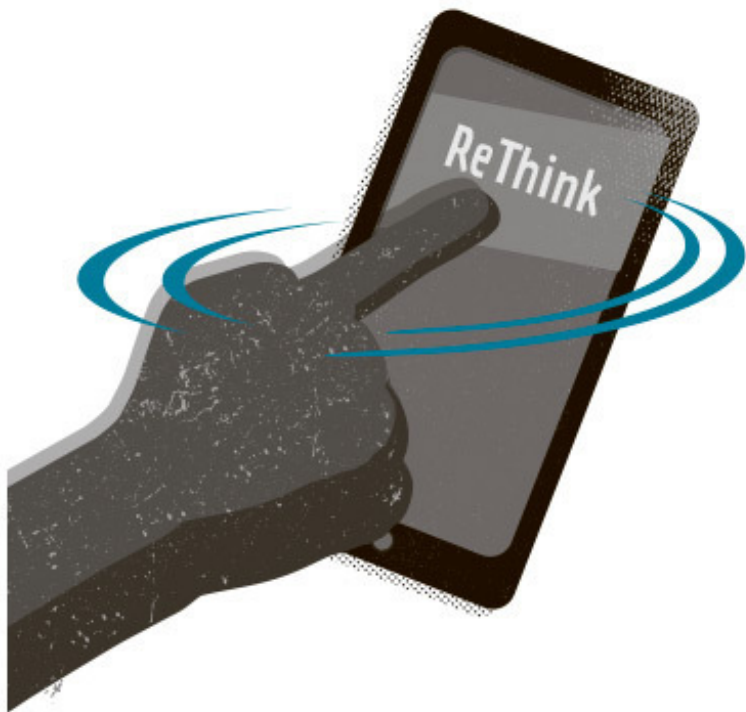
бербуллинг «лечили» методом, который я называю «Остановись. Заблокируй. Расскажи». Если над подростком издеваются в Сети, администрация сайтов призывает «остановиться», «заблокировать» обидчика и «рассказать» родителю или взрослому. Но все не так просто. Девяносто процентов подвергшихся кибербуллингу молчат о произошедшем. Они страдают в одиночестве. Я задавалась вопросом, почему мы перекладываем ответственность на жертву? И почему хотим решить проблему только после того, как уже все произошло? Почему мы ничего не делаем, чтобы предотвратить издевательства?

В моей голове застрял главный вопрос: «Что заставляет подростков писать злые и обидные сообщения в Сети?» Я знала по себе: не все подростки подлые и плохие люди. Я понимала, что мне предстоит разобраться в особенностях их мышления и найти причину такого поведения.

Я наткнулась на научное исследование, в котором подростковое мышление сравнивалось с машиной без тормозов. Оттуда я узнала, что отдел, который отвечает за принятие хороших и плохих решений, находится в передней части мозга. Он называется префронтальной корой и полностью развивается только после 20 лет. А мозг подростка еще не сформирован до конца, из-за чего поведение тинейджеров бывает импульсивным. Под влиянием момента подросток может не просчитать последствия своих действий.

Мне стало интересно, почему соцсети не пытаются объяс-

нить подросткам их собственные действия, чтобы помочь им осознать серьезность своих публикаций и комментариев. И тут я поняла: возможно, здесь кроется эффективное решение проблемы.





Вооружившись этим исследованием, я разработала приложение ReThink («ПереДумай») – с его помощью подростки смогут остановиться и задуматься, прежде чем написать что-то. Следующие несколько месяцев в местной библиотеке я проверяла, как работает это приложение. Чтобы измерить его эффективность, я использовала две программы – с включенными оповещениями ReThink и без них. Если кто-то писал сообщение вроде «Ты уродина, убейся», на его экране всплывало предупреждение: «Ты точно хочешь опубликовать это? Такое сообщение сильно заденет человека» или «Ты правда так считаешь? Может, ты немного подумаешь, прежде чем отправлять это сообщение?». Это давало возможность пересмотреть написанное. И я выяснила: когда подросток останавливается, думает и переосмысливает написанное, в 93 % случаев он не будет публиковать обидный комментарий. Действие остановлено до того, как был нанесен урон.

Я всегда считала, что для решения самых сложных проблем требуются простые действия. В начале старшей школы я знала: нужно что-то сделать, чтобы у каждого подростка в руках оказалось мое приложение. Учитель предложил рассказать о нем на международной научной ярмарке для подростков. Я попала в список финалистов на выставке научных достижений Google в 2014 году – мой проект оказался единственным, основанным на поведенческой науке.

Этот конкурс вывел меня на мировую арену и предоста-

вил платформу для того, чтобы заговорить о проблеме, продвинуть ReThink и остановить кибербуллинг. У меня появилась возможность путешествовать по миру: я выступала на конференциях TED в Лондоне, Нью-Йорке и в Индии. Меня даже пригласили в Белый дом, где за свои заслуги я получила награду от президента Обамы.

В путешествиях я поговорила с тысячами подростков. Они рассказывали о том, какую огромную эмоциональную роль в их жизни играет общение в соцсетях и с помощью гаджетов. Вывод был очевиден: сказанное онлайн имеет значение.

Приложение ReThink увидели более 5 миллионов студентов, оно доступно на нескольких международных языках. Моя идея распространилась по 134 странам с помощью сервиса «Подключайся к Америке».

Лучшая часть подростковой жизни – вера в себя и свою непобедимость. В моем детстве мама почти каждую ночь говорила, что для меня нет ничего невозможного. Она сказала, что жизнь – пустая глава, которую мне нужно написать, чтобы оставить свой след. Я могла напортачить, но мне нечего было терять.

Все подростки чем-то увлечены: музыкой, искусством, наукой, правом, политикой, друзьями, общением, семьей. У каждого из них достаточно потенциала, чтобы достичь значимых вещей. Я искренне верю: направляя свой пыл на что-то уникальное, мы можем сделать мир лучше. Я не считаю

себя гением, у меня нет выдающихся умственных способностей, но я полна решимости оставить мир после себя лучше, чем он был раньше.

Чтобы исполнить свою мечту, я потратила время на решение проблемы, которая меня волнует: я хотела вооружить девушек и женщин технологиями XXI века и научить их программировать, чтобы они могли реализовывать свои идеи. Помимо программирования – в рамках проектов Girls Who Code и Commit 2 Change – я учу женщин быть смелыми и помогаю им достигать желаемого, даже если приходится совершать ошибки.

Я хочу сказать каждому подростку следующее: верь в себя. Ругать себя легко. Вместо этого обратись к своим сильным сторонам. У тебя есть увлечение, у тебя есть мечта – следуй за ней и не обращай внимания на скептиков. Стань человеком, который всегда поддержит тебя, – стань собой.

## ТРИША

**«У ТЕБЯ ЕСТЬ УВЛЕЧЕНИЕ, У ТЕБЯ ЕСТЬ МЕЧТА – СЛЕДУЙ ЗА НЕЙ. СТАНЬ ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ ВСЕГДА ПОДДЕРЖИТ ТЕБЯ, – СТАНЬ СОБОЙ».**



[@RETHINKWORDS](#)



[@TRISHPRABHU](#)

# Люси, 17 лет, Шеффилд, Англия

«Я составила петицию о запрете продажи в магазинах Tesco яиц от кур, которых содержат в клетках, и собрала 280 000 подписей. Получить подобный отклик – невероятно».



**ЛЮСИ**  
**17 ЛЕТ, ШЕФФИЛД, АНГЛИЯ**

# **Я ОСОБО НЕ ИНТЕРЕСОВАЛАСЬ КУРАМИ, ПОКА МНЕ НЕ ИСПОЛНИЛОСЬ 12 ЛЕТ И Я СЛУЧАЙНО НЕ ВСТРЕТИЛА ИХ НА ФЕРМЕ.**

Там я особенно привязалась к одной раненой курице. Я была поражена тем, какой она оказалась интересной. Я заметила, насколько эти животные сложны, как они общаются друг с другом и с людьми. Я не осознавала этого раньше.

Мы называли ее Миссис Курицей. Я повсюду таскала ее с собой, проводила с ней много времени в надежде, что она скоро поправится.

Из любопытства я стала выяснять, как к курам относятся коммерческие организации, и изучать разные виды ферм. Я узнала, что кур часто держат в клетках, и их поведение сильно отличается от того, что я наблюдала на ферме. Я начала писать письма политикам и в супермаркеты об ужасных условиях, в которых содержались птицы. Вскоре до меня дошло, что меня не принимают всерьез. До сих пор я храню папки с шаблонными ответами типа «Сожалеем, что вы остались недовольны».

Чем больше я изучала проблему, тем сложнее стало говорить себе: «Меня это не касается». Чем чаще мне отвечали: «Нет, мы не можем помочь тебе» и «Нет, нам неинтересно»,

тем острее я осознавала необходимость сделать хоть что-нибудь.

У нас всегда были домашние животные. Я считаю, что они полезны: они напоминают нам о том, кто мы есть, и помогают справляться со стрессом. Они приносят детям столько знаний и опыта!

Когда я запустила кампанию, моя жизнь изменилась. Я осознала, что многим важнее взаимодействие с другими людьми, а уважение к животным и заботу о них считают второстепенной проблемой. В школе нас учат проявлять доброту друг к другу, но доброта к животным почему-то не входит в программу обучения. Над домашними животными издеваются так же, как над фермерскими. Но для меня все просто: животных нельзя обижать.

Я занимаюсь кампанией со своих 12 лет. Оглядываясь назад, я поражаюсь, сколько усилий было вложено в нее. Письма туда-сюда. Спустя какое-то время, к моему удивлению, мне ответили. Кипа бумажек росла, но я понимала: ничего не менялось. Мои письма были похоронены в стопке бумаг в каком-нибудь офисе просто из-за возраста отправителя.

Потом я увидела чью-то петицию онлайн и решила попробовать то же самое. Честно говоря, меня обрадовали бы и сто подписей. Я составила петицию о запрете на продажу в супермаркетах Tesco яиц от кур, которых содержат в клетках, и за несколько часов получила сотни откликов. Это было ужасно – но ужасно хорошо! Превосходно! Я знала: эта

проблема беспокоит многих людей, но не ожидала увидеть собственными глазами такую огромную и мгновенную реакцию.

Чем больше становились цифры, тем сильнее я удивлялась. Мне приходили комментарии от тех, кто живет за тысячи миль. Я до сих пор не могу уложить в голове, сколько людей откликнулось на мою петицию. В Tesco я отправила 280 000 подписей.

Пока действовала петиция, я попросила составить письма в ее поддержку – их отправили более 800 штук. Одни люди писали сами, другие воспользовались моим шаблоном. Я потратила так много часов и дней на свои письма и в тот момент чувствовала нечто особенное, потому что в штаб-квартиры компаний приходило множество посланий.

Главным посылом моих писем была просьба к представителям Tesco встретиться со мной, чтобы обсудить кампанию и показать, сколько тысяч людей приняли в ней участие. Когда мне пришло электронное письмо от Tesco с предложением встретиться, я обрадовалась. Мне очень хотелось, чтобы они согласились на мою просьбу, ведь трудно чего-то требовать от такой крупной компании.

Я встретилась с заведующим отделом сельского хозяйства. Я старалась не заикливаться на высокой должности этого человека. Главное – обсудить проблему. Я знала, что могу растеряться на встрече, но мне хотелось убедить собеседников в необходимости изменений или хотя бы заставить



их признать проблему.

Мне было всего 14 лет, и меня сопровождала мама, но я бы пошла на встречу и одна. Я волновалась сильнее, чем когда-либо, и точно знала, что собираюсь сказать.

Чего мне точно не хотелось – так это услышать от них успокаивающие слова: «Отличная работа! А теперь иди домой и прекрати все это». Но, надо отдать им должное, представители Tesco не воспринимали меня как ребенка на школьной экскурсии.

Я сказала им: «Независимо от результатов петиции я не остановлюсь. Я продолжу». Я сказала: «Я не отзову кампанию». Я не питала иллюзий, что они тут же бросятся менять что-либо. Но уже на ранних стадиях моя кампания вызвала интерес СМИ, и снаружи меня ожидал репортер Radio 4. Представители Tesco согласились дать интервью, но они почти не говорили о курах клеточного содержания. Они сказали, что ценят отзывы клиентов, потому что у них клиенто-ориентированный бизнес.

На некоторое время все затихло. А через несколько недель вышел пресс-релиз, в котором Tesco заявили, что прекращают торговать яйцами кур клеточного содержания. Я пришла в полнейший восторг. Впервые я услышала это заявление в школе и тут же сообщила всем, кто меня поддерживал, – и позвонила маме!

Сеть супермаркетов Sainsbury и так продавала яйца кур свободного содержания, поэтому я переключилась на две

другие британские сети супермаркетов – Asda и Morrisons. Я понимала: раз Tesco является лидером рынка, их решение станет примером для остальных компаний. Я создала еще одну петицию, и за неделю она собрала 180 000 подписей. Такой толчок придала ей первая петиция. Ко мне присоединились благотворительный фонд «Сострадание в мировом сельском хозяйстве», который помог оказывать давление на розничные сети, и благотворительная организация «Королевское общество по предотвращению жестокого обращения с животными» (RSPCA). Призывали к переменам и другие благотворительные организации.

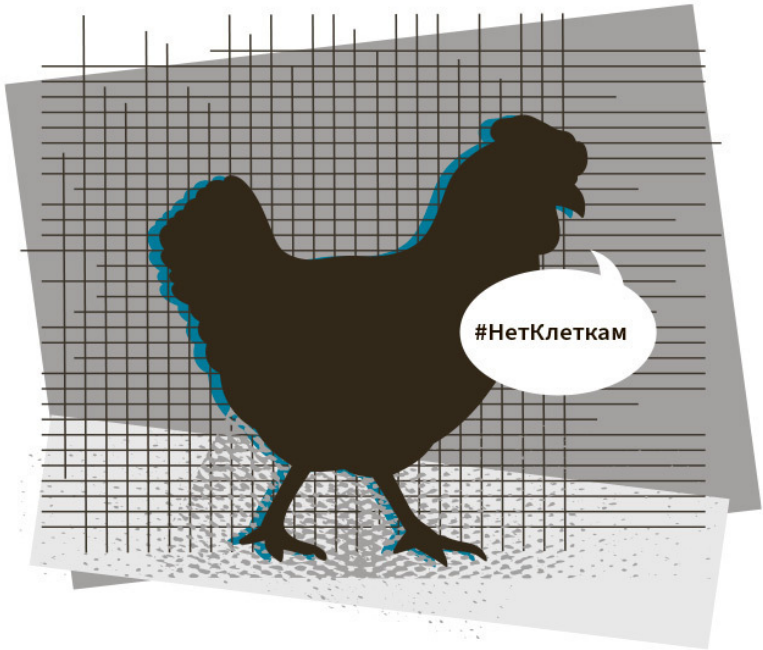
Я по максимуму использовала социальные сети, потому что знала: большинство моих сторонников начнут делиться петицией через Facebook и Twitter. Социальные сети – революционный инструмент для привлечения и объединения людей. Они оказали такое невероятное влияние, что в течение недели все эти супермаркеты дали то же обещание, что и Tesco.

Мне уже не хватало сил, но было важно, чтобы кампания не призывала к агрессии, насилию или прямому противостоянию. Я просто предложила решение, которое мне казалось логичным и правильным.

«Большая четверка» супермаркетов дала обещание прекратить продажу яиц, полученных от кур, которые содержались в клетках. Некоторые маленькие супермаркеты, как Aldi или Lidl, заявили, что последуют их примеру. Почти все

супермаркеты согласились отказаться от таких яиц. Это не могло произойти за одну ночь, но они готовы были меняться.

Во время моих летних экзаменов я немного ослабила кампанию, но осталось несколько вопросов, которые требуют моего внимания. Несмотря на то что супермаркеты прекращают продажу яиц от кур клеточного содержания, такие яйца всё ещё используются в качестве ингредиентов, например в пирожных. Для меня это серьезная проблема. Один из моих главных приоритетов – включить в программу дошкольного образования тему о благополучии животных. Мне нравится все, что связано с этим, даже публичные выступления. Когда я стану старше, хочу продолжить этот путь и работать над изменениями в социуме. Недавно меня удостоили чести стать амбассадором организации «Международная помощь по защите и благополучию животных». С их помощью и другими способами я надеюсь вывести повестку о положении животных на глобальный уровень. Сохранять живую природу очень важно, и я искренне верю: если мы не начнем действовать сейчас же, в будущем нам нечего будет защищать.



Возможно, это мой подростковый возраст подсказывает, что сейчас отличный момент, чтобы оглядеться и подумать: «В таком мире я хочу расти?» Думаю, возраст помогает мне. Все кажется кристально ясным. Я не позволяю себе заикливаться на своих действиях. Меня интересуют перемены, и это помогает игнорировать критику, когда люди говорят: «Видимо, ее родители работают в Tesco» – или предполагают, что я подставное лицо и сама ничего не делаю. Если бы

у них были весомые аргументы, я бы потратила на них время, но я не позволю нападкам на мою личность помешать мне достичь такой важной цели. А тем, кто позволяет плохие высказывания в мой адрес, в ответ устремляется поток сообщений от моих удивительных сторонников.

Но вместе с огромным количеством поддержки и позитива, к сожалению, всегда найдутся люди, которые сомневаются в твоей деятельности. Трудность заключается в том, чтобы заставить людей заинтересоваться проблемами, которые кажутся им «незначительными», «бессмысленными» или даже «глупыми», но нельзя позволять этим голосам влиять на свои убеждения и отнимать свою решимость. Я всегда буду гордиться, что стала участником кампании и встретила замечательную Миссис Курицу. Иногда самые крошечные моменты приводят к великим изменениям.

## ЛЮСИ

**«СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ –  
РЕВОЛЮЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ  
ПРИВЛЕЧЕНИЯ И ОБЪЕДИНЕНИЯ ЛЮДЕЙ.  
ИНОГДА САМЫЕ КРОШЕЧНЫЕ МОМЕНТЫ  
ПРИВОДЯТ К ВЕЛИКИМ ИЗМЕНЕНИЯМ».**



**[@LUCYGAVAGHAN](#)**



[@LUCYGAVAGHAN](#)

# **Пэрри, 21 год, Девон, Англия**

«Несправедливо, что дети будут расти на грязных пляжах и опасаться того, что может плавать в воде».



**ПЭРРИ**  
**21 ГОД, ДЕВОН, АНГЛИЯ**

**С ДЕТСТВА Я ЖИЛ У МОРЯ.  
Я ЗАНИМАЛСЯ СЕРФИНГОМ,  
И ОКЕАН БЫЛ МНЕ ОЧЕНЬ ДОРОГ.  
ОН ПОМОГАЛ, КОГДА Я ПЕРЕЖИВАЛ  
ИЛИ ЧТО-ТО В ЖИЗНИ ШЛО НЕ ТАК.**

Даже в хороший день, если ты отправляешься на берег, все становится лучше. Вода проясняет мысли, ты можешь сфокусироваться на себе и своих действиях в конкретный момент. Когда ты занимаешься серфингом, необходимо контролировать все, что делаешь. Я серфил по всему миру и знаю: волны могут убить тебя.

По моему опыту, жизнь вблизи моря делает всех счастливее – и летом, и даже зимой, в лютый холод. Океан помогает понять, насколько ты мал и как ничтожны твои проблемы.

Существует местная организация под названием «Проект: Волна» – ее создал мой друг, а Национальная служба здравоохранения поддержала его. Вместе они с помощью серфинга помогали людям с психическими заболеваниями. Я работал там, когда был младше. Один человек до такой степени боялся воды, что не мог даже принять душ. Ему приходилось мыться с помощью тряпки, намоченной в раковине. Первые два сеанса он сидел на пляже и наблюдал, как другие люди занимаются серфингом. А к третьему сеансу его мир изме-



нился: человек перестал бояться воды. Он зажил обычной жизнью. Так что я видел, как вода способна менять судьбы людей. Именно поэтому я понимаю: важно сохранять ее в чистоте.



С момента, как я начал серфить, я знал о пластике в океане. В 16 лет я участвовал в волонтерской программе Национальной гражданской службы. Четыре недели я вместе с ни-

ми разрабатывал свой проект – очистить океан от пластика. После они помогли мне реализовать его.

Я начинал вместе со своим другом, вдохновляясь такими проектами, как Surfers Against Sewage («Серферы против отходов») и [#2minutebeachclean](#). Мы начали с очистки пляжей, затем направились в школы, чтобы поговорить с детьми. Наш посыл заключался в следующем: «Когда пойдете на пляж, потратьте пару минут, чтобы убрать за собой, – и расскажите всем, как это важно». Если каждый человек потратит две минуты, собирая мусор, общее количество времени превзойдет количество лет, в течение которых люди населяют нашу планету.

Эти дети – следующее поколение. Наша цель в том, чтобы они убедили своих родителей не мусорить на пляже. Если прийти в школу и рассказать детям о происходящем, никому потом не придется тратить время на уборку пляжей. Подними пару предметов – и океан станет чище и безопаснее для остальных.

Сейчас я работаю инструктором по серфингу и обучаю детей. Мне хочется разделить с ними радость, которую приносит мне океан. Несправедливо, что дети будут расти на грязных пляжах и опасаться того, что может плавать в воде. У них такое же право наслаждаться океаном, как и у нас.

Рядом с нами расположен маленький остров Ланди. Это самое биоразнообразное место в Великобритании – просторная зона для рыбалки. Здесь встречаются тюлени, дельфины,

тупики и порой даже гигантские акулы. Местная экономика в основном зависит от туризма, в том числе экскурсий в дикую природу. Рядом с нами также есть крупнейшая действующая гавань на юго-западе в Илфракомбе. Если дикая природа пострадает, это отразится на местной экономике. При исчезновении морской жизни на 80 % падает промышленная индустрия. Сельское хозяйство развито в центре острова, но на берегу, где я живу, есть лишь туризм, рыбалка и редкие фермы.

Телевизионная программа Дэвида Аттенборо «Голубая планета» помогает понять, насколько опасен пластик для океанов. Те, кто приезжает из Бирмингема на каникулы и постоянно видит потрясающие белые пляжи, не знают реального положения вещей. Я верю: большинство людей – хорошие, и они прилагают всё больше усилий, чтобы выкидывать в контейнеры собранный мусор. Мы не можем заставить всех это делать, но нельзя допустить гибели морских обитателей. Они здесь были задолго до нас.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.