

# Содержание

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| От авторов .....                | 4 |
| Обращение к родителям .....     | 4 |
| ▪ Как пользоваться книгой ..... | 6 |

## Часть I

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Кто отвечает за безопасность ребенка? .....                                               | 8  |
| ▪ Кто же отвечает за безопасность ребенка?<br>И что означает термин «защита детей»? ..... | 9  |
| Почему не действует тактика устрашения .....                                              | 12 |
| ▪ Что мы подразумеваем, когда говорим «опасная ситуация»? .....                           | 13 |
| ▪ Так что же делать родителям, решившим научить ребенка безопасному поведению? .....      | 15 |
| Когда и с чего начинать заботиться о безопасности ребенка .....                           | 16 |
| ▪ Как мы говорим о безопасности и что слышат дети? .....                                  | 18 |
| ▪ Запреты .....                                                                           | 22 |
| ▪ Свой — чужой .....                                                                      | 22 |
| ▪ Обучаем безопасности, играя .....                                                       | 25 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| ▪ Уроки безопасности из сказок .....    | 26 |
| ▪ Навыки безопасности дошкольника ..... | 28 |

## Часть II

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Один дома в безопасности .....                          | 29 |
| ▪ Как себя вести, когда ты дома один .....              | 34 |
| ▪ Памятка. Как себя вести, когда я дома один .....      | 38 |
| Безопасный незнакомец .....                             | 39 |
| ▪ Правила поведения с незнакомыми людьми .....          | 45 |
| Безопасный город .....                                  | 48 |
| ▪ Что делать, если ты потеряешься .....                 | 56 |
| ▪ Проверь свои знания! .....                            | 59 |
| Сексуальная безопасность .....                          | 60 |
| ▪ Я и мое тело в безопасности .....                     | 67 |
| ▪ Хранение тайн .....                                   | 68 |
| Безопасный интернет .....                               | 69 |
| ▪ Правила поведения в интернете .....                   | 76 |
| ▪ Виртуальные друзья .....                              | 79 |
| Ребенок и коллектив. Буллинг и как с ним бороться ..... | 80 |
| ▪ Если тебя обижают дети .....                          | 88 |
| Общие выводы .....                                      | 92 |

# КОГДА и С ЧЕГО начинать заботиться о БЕЗОПАСНОСТИ ребенка

Мы убеждены, что обучение ребенка безопасному поведению должно начинаться с пеленок. А родителям начинать заботиться о безопасности малыша стоит еще на этапе беременности: нужно подготовить дом к появлению младенца, выбрать одежду, мебель и игрушки из качественных материалов и тому подобное.

Эта глава адресована прежде всего родителям малышей в возрасте до 6–7 лет. Хотя если ваш ребенок старше, а тема безопасного поведения никогда не обсуждалась в семье, вам тоже будет нелишним прочитать ее. А если вы уже обсуждали с ребенком правила безопасного поведения, проверьте, правильно ли вы действовали.

Итак, обеспечение безопасности ребенка начинается с подготовки дома. Вам необходимо:

переложить все лекарства и бытовую химию из нижних ящиков в верхние либо в ящики с замками;

проследить, чтобы химикаты не хранились в пищевых упаковках (например, средства для обработки огорода — в бутылках из-под любимой детьми сладкой газировки);

прикрепить к стенам предметы мебели, которые ребенку нравится исследовать или использовать как лесенку (шкафы, телевизоры, тумбочки, комоды);

установить замки на окна (они абсолютно не мешают проветривать комнату и гарантируют защиту от выпадения ребенка из окна).

**Если у вас есть автомобиль, обязательно приобретите детское автокресло.**

Нередко дети, с младенчества приученные к автокреслу, в какой-то момент начинают бунтовать против правил: отказываются пристегиваться, устраивая концерты со слезами, нытьем и обидными словами в адрес старших. Не поддавайтесь искушению пойти на поводу у малыша, а просто переждите, пока протестное настроение исчезнет. Можно также пуститься на небольшую хитрость: подъехать к полицейскому и попросить его объяснить ребенку, почему необходимо обязательно пристегиваться. Этот простой прием всегда срабатывает.

*Существует огромное количество интернет-магазинов, в которых можно купить по приемлемым ценам специальные шнуры для крепления мебели к стенам, мягкие уголки на углы, замки на окна, мебель и унитаз. Не нужно скупиться на эти приспособления — ведь здоровье и жизнь ребенка не купишь ни за какие деньги.*

**Как только малыш начинает интересоваться потенциально опасным предметом, значит, пришло время для уроков правильного (безопасного) применения.**

Конечно, самый удобный выход для родителя — ограничить доступ к предмету и сказать ребенку, что он еще слишком мал, чтобы им пользоваться. Однако эта тактика уже привела к тому, что, например, половина первоклашек не умеют пользоваться ножницами. Во время урока дети размахивают ими, могут начать бросаться ножницами друг в друга, бегают с инструментами по классу, рискуя упасть и пораниться лезвием. Само собой, педагог со временем учит воспитанников обращаться с ножницами. Но не лучше ли, чтобы СРАЗУ, в момент первого проявления интереса малыша к ножницам, родители рассказали и показали, как правильно ими пользоваться?

То же самое касается бытовых электроприборов. Учите правильно (безопасно) использовать утюг, фен, электрочайник, микроволновую печь, установите правила пользования кухонной плитой. Это не значит, что годовалому крохе нужно объяснить, как варить суп. Просто если малыш потянется к кастрюле на плите, покажите ему, что предмет на огне горячий. Для этого достаточно на мгновение приложить палец или ладошку ребенка к теплой посуде. Кроме того, установите правило: ручки на плите могут крутить только взрослые. Кстати, сейчас нетрудно купить специальные колпачки для ручек плиты, которые не позволят малышу их крутить.

**Показывайте ребенку, как устроен мир. Объясняйте, как безопасно для себя контактировать с миром.**

## Как мы говорили о безопасности и что слышат дети?

У мамы масса забот: каждый день нужно немного убрать в доме, встретить мужа с работы, приготовить поесть, проследить, чтобы ребенок оделся по погоде. А если мама работающая, то она еще постоянно возвращается мыслями к своим должностным обязанностям. Поэтому ей не всегда удастся следить за тем, как она учит ребенка безопасному поведению.

Чаще всего обучение сводится к перечислению того, чего малышу нельзя делать. Ежедневно ребенок слышит десятки НЕ:



Попробуем оценить опасные ситуации с точки зрения ребенка.

— Чем так уж страшен накрытый люк? Ничего не случится, если я пройду по нему.

— Мяч выкатился на дорогу, и его как-то нужно оттуда забрать. Бегать на дорогу нельзя, но я справлюсь быстро!

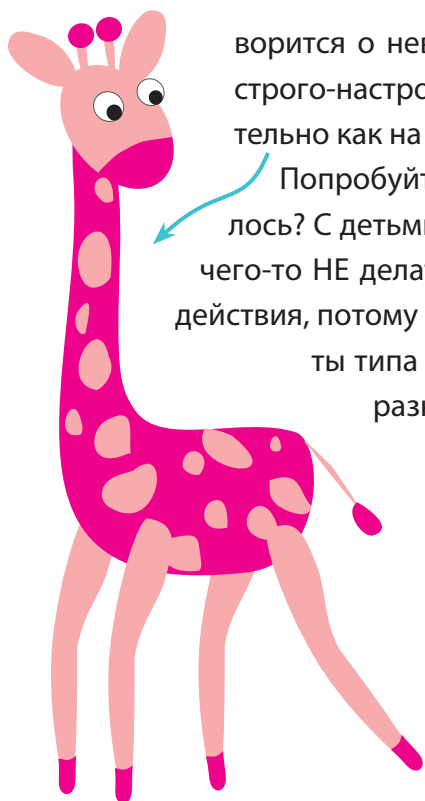
— Этот приятный человек просто попросил показать ему дорогу до ближайшей аптеки. А я хорошо знаю, как туда пройти!

— Мама потерялась в толпе. Только что была здесь... и вот ее уже нет... Ох!..

— Этот пьяный человек какой-то странный. Спрячусь от него в подъезде.

— Я один дома. А в дверь звонят. Мама запрещала открывать незнакомцам, но ведь люди за дверью сказали, что они из полиции, и им нужно срочно проверить квартиру!

Мы часто говорим детям, чего не нужно делать. И так редко инструктируем, как нужно поступить. В связи с этим вспоминается известная притча, в которой го-



ворится о невозможности не думать о чем-то. Например, когда вам строго-настрого наказывают не думать о розовом жирафе (приблизительно как на картинке), вы непременно начнете думать только о нем.

Попробуйте не думать о жирафе розового цвета. У вас получилось? С детьми происходит примерно то же самое. Когда мы говорим чего-то НЕ делать, в сознании ребенка формируется образ запретного действия, потому что частица НЕ для ребенка семантически пуста, и советы типа «не отставай» или «не трогай» труднее представить образно, чем «отставай» и «трогай».

Кроме того, запрещающие инструкции сами по себе малоэффективны. Они не дают понимания, ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ в определенной ситуации.

О тех же люках можно сказать так: «Люки нужно обходить». Вероятнее всего, ребенок тут же представит, как он обходит люк. И на улице при виде крышки технического колодца он обязательно вспомнит вашу простую рекомендацию к действию.

### Вместо запретов давайте руководство к действию!

Рассмотрим, как применять эту общую рекомендацию в конкретных ситуациях.

#### **СИТУАЦИЯ: ребенок убегает с детской площадки.**

**Правило для ребенка:** прежде чем уйти с площадки, подойди ко мне и скажи, что ты собираешься сделать.

Это правило с самого раннего возраста приучит малыша сообщать вам об изменении своих планов. Позже, когда ребенок начнет самостоятельно путешествовать по городу, у него войдет в привычку звонить вам и рассказывать о своих перемещениях. Скажем, если по пути из школы он встретит друга и решит зайти к нему в гости, то поставит вас в известность о своих намерениях. Вам не придется названивать пропавшему чаду каждые две минуты, пока оно будет беззаботно играть с приятелем, не слыша, как надрывается оставленный в рюкзаке телефон.

*Имейте в виду, что на слова ребенка всегда нужно реагировать. Когда он выполняет договоренность и сообщает вам о своем намерении, оторвитесь от общения с мамами или переписки в мессенджере и пойдите вместе с малышом. Так вы покажете ему свою заботу и внимание.*

Еще один нюанс: правило нужно соблюдать всем членам семьи, особенно при ребенке. Например, уходя из дома, сообщайте супругу, что идете с малышом в магазин и вернетесь через час. Встретив по пути подругу и согласившись заглянуть к ней на чай, сразу позвоните домашним и расскажите им об изменении ваших планов. Благодаря этому ребенок убедится, что правило распространяется на всех и вы его неукоснительно соблюдаете.

**СИТУАЦИЯ: ребенок берет угощение у всех подряд.**

В этой ситуации можно предложить 2 варианта реакции.

**Вариант № 1** подходит для малышей, которым сложно что-либо объяснить в силу их возраста. В этом случае инициативу полностью берет на себя родитель, обращаясь к угощающему человеку: «Спасибо! Но мы не берем угощение у незнакомых людей. Учим правила безопасного поведения».

**К варианту № 2** можно прибегать, если ребенок уже хорошо осознает свои поступки. В этом случае установите такое правило: прежде чем взять угощение, спроси меня.

*Многие родители признаются, что практически всегда им неудобно отвергать угощение, особенно если конфетой или фруктом от души делится пожилой человек. У некоторых детей аллергия, но даже в этом случае родителям крайне редко хватает смелости отказать незнакомцу. Они начинают неуверенно оправдываться, что малыш «такое не ест», либо берут гостинец, стыдливо прячут в карман со словами «мы съедим это дома», а потом просто выбрасывают подарок.*

В принципе, вы можете выбрать любой вариант действий. Главное, всегда думать о том, ЧТО и КАК вы говорите, когда вашего ребенка угощают незнакомцы или малознакомые люди.

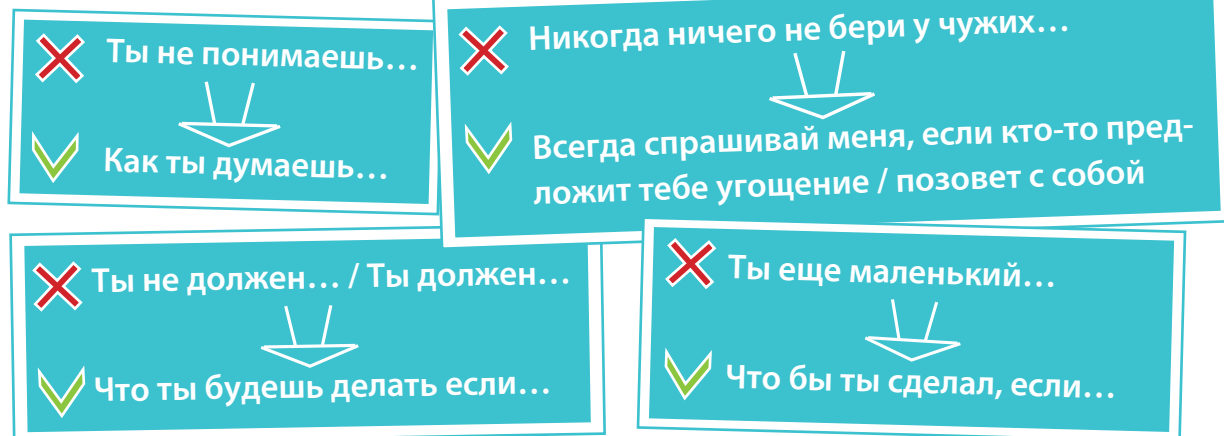
Наблюдая за тем, как мама то берет угощение, то отказывается от него и явно выглядит неуверенно, ребенок приходит к выводу, что брать у чужаков еду можно. Согласитесь, это не совсем то, чему вы хотели бы научить малыша.

Вариант реакции № 1 дает родителю свободу отказать угощающему и при этом не показаться невежливым, демонстрирует ребенку правильную линию поведения. А требование всегда спрашивать у родителя, прежде чем взять угощение, со временем можно распространить на любые подарки. Выбирайте удобную вам стратегию поведения.

**А теперь попробуйте самостоятельно потренироваться: замените приведенные выше фразы с НЕ такими, в которых эта частица отсутствует.**

Еще раз повторим базовый закон формулировки правил безопасного поведения: «Вместо запрета даем руководство к действию».

В завершение главки приведем несколько нежелательных и правильных установок безопасности.



Если вы часто используете фразы, отмеченные ❌, срочно замените их оборотами, отмеченными ✅.

«Ты не понимаешь...» — распространенная негативная установка. Если часто ее повторять, потом не стоит удивляться, что ребенок и правда многого не понимает, не уверен в себе и своих действиях.

Фразу «Ты еще маленький» часто можно услышать от родителей, которым тяжело смириться с неизбежным взрослением ребенка, от взрослых, не готовых предоставить наследнику чуть больше свободы. Особенно остро независимость чада родители чувствуют в период освоения малышом новых навыков, будь то обращение со столовыми приборами или первые самостоятельные прогулки. Это вы думаете, будто ребенок мал. Однако вполне возможно, что он готов к новым испытаниям и открытиям. Не бойтесь говорить об этом с ребенком, моделировать вместе с ним возможные опасные ситуации, обсуждайте варианты ухода от них.

Фраза «Ты должен...» раздражает взрослых. Особенно если мы и так знаем, что и как должны делать. Наверняка эта фраза не по нраву и детям, свобода которых и без нее существенно ограничена. Лучше периодически напоминать малышу о каком-либо правиле, ненавязчиво прося ребенка сформулировать его самостоятельно. Например, подходя к проезжей части, не давайте наставления вроде: «Ты должен переходить дорогу только на зеленый свет». Спросите у ребенка: «А ты помнишь, как нужно переходить дорогу? Что-то я подзабыла».

## Запреты

Большинство современных родителей знают, что не стоит злоупотреблять запретами в общении с ребенком. Поэтому мы не будем подробно останавливаться на теме запретов. Только напомним: произносите слова «стоп»

и «нельзя» исключительно в случае реальной угрозы (например, когда малыш подбегает к оживленной автомагистрали или крутящейся карусели, тянется к кипятку и т. п.).

Многие мамы жалуются, что дети не слышат их даже в опасных ситуациях. Таким родительницам мы обычно даем задание посчитать, сколько раз в день они говорят ребенку «стоп» и «нельзя».

*Не частите с запретами, иначе они станут привычными, начнут сливаться с общим шумом, и ребенок просто перестанет обращать на них внимание.*

## Свой – чужой

Рассмотрите картинку с кругами безопасности. Она поможет вашему ребенку категоризировать окружающих его людей, усвоить правила поведения с представителями разных групп, осознать границы своего «Я».

### Как работать с картинкой?

Возьмите лист бумаги и карандаши (фломастеры, краски). Если ребенок маленький, воспроизведите на листе этот рисунок сами. Если же малыш более-менее уверенно держит карандаш или кисточку, попросите его нарисовать центральный круг.



### Круг «Я»

Пускай в центре внутреннего круга ребенок напишет букву «Я» или нарисует себя. Пока он будет выполнять задние, объясните ему смысл изображения: «Это ты и твоё тело. Ты сам, твоё здоровье и жизнь — это самое дорогое, что есть во всем мире! Самое важное и ценное для меня (папы, брата, сестры, нашей семьи). Ни один человек — ни взрослый, ни ребенок — не может заставлять тебя что-то делать без твоего согласия. А если кто-нибудь начнет тебя принуждать к чему-то и ты почувствуешь себя неуютно, сразу скажи мне. Я всегда буду на твоей стороне! Ты можешь рассказывать мне обо всем, что тебя беспокоит. Я тебе помогу!»

### Круг «Семья»

Во второй круг с надписью «Семья» впишите имена всех членов семьи, кто вам по-настоящему близок. Если вы не особо доверяете кому-то из родственников, не пишите его имени. Можно попросить ребенка рядом с именами нарисовать человечков. Расскажите крохе о близких: «Это наша семья — самые близкие люди, к которым ты можешь обратиться за помощью или советом. Мы всегда тебе поможем, что бы ни случилось!»

### Круг «Знакомые»

В третий, внешний круг впишите имена знакомых: близких друзей, дальних родственников — всех тех, кому вы доверяете. Если ребенок ходит в садик и вы довольны сотрудниками, которые занимаются с малышами, добавьте имена воспитателя и няни. Прокомментируйте ваши действия: «Мы записали имена наших хороших знакомых. Им мы тоже доверяем. Если вдруг что-то произойдет, а рядом не окажется кого-то из круга семьи, ты смело можешь спросить совета у знакомых. Они всегда тебе помогут».

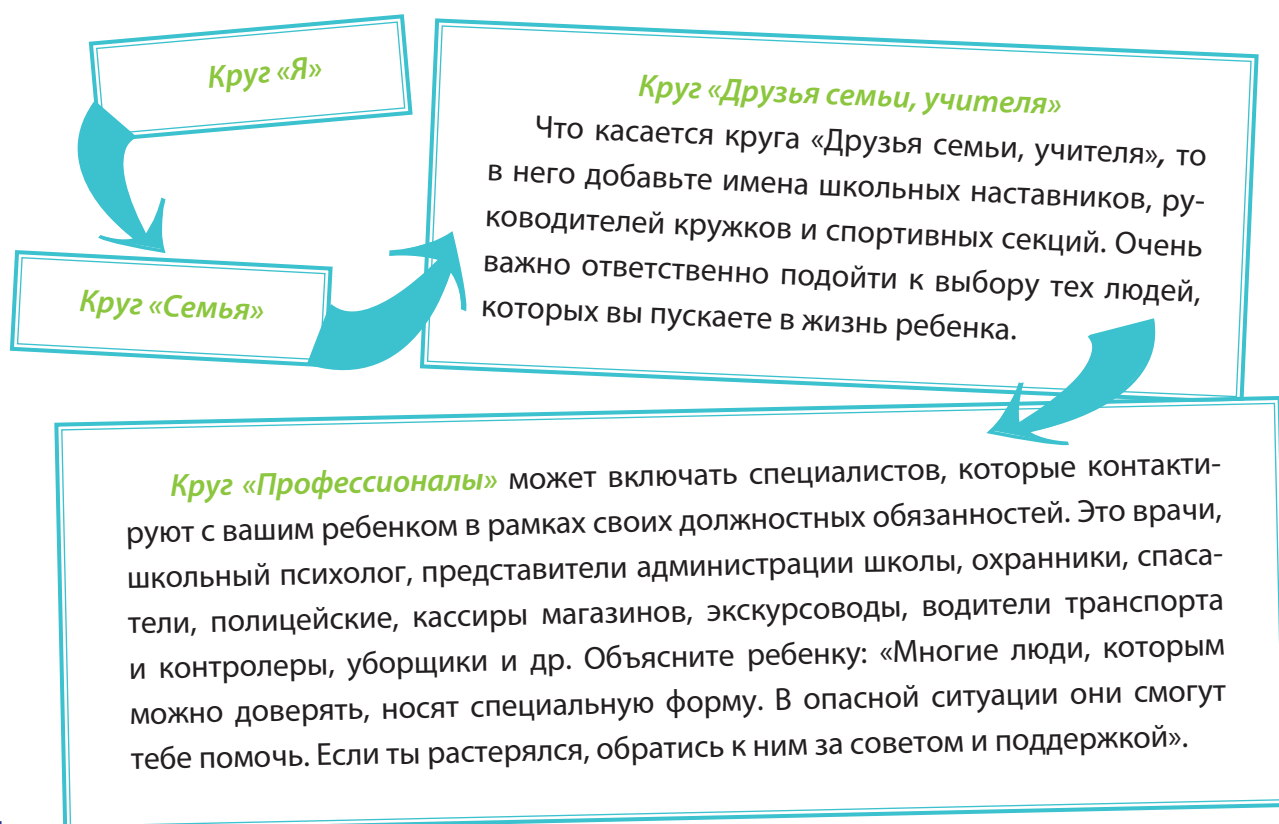
### Все остальные люди — незнакомцы.

Объясните, как нужно относиться к незнакомцам: «Чужие люди бывают злые, не приветливые и добрые, отзывчивые. Большинство людей вокруг хорошие, добрые, они всегда тебе помогут. Но по внешнему виду невозможно определить, какой человек нам повстречался, хороший или опасный. Поэтому, чтобы не попасть в беду, нужно соблюдать правила безопасного поведения».

Описанное разделение людей очень общо и условно. Оно подходит для детей младшего возраста. Школьникам азы безопасного поведения с окружающими лучше объяснять с помощью другой схемы, чуть более усложненной. Вот такой:



Внутренняя часть схемы и ее внешнее поле совпадают с предыдущей картинкой.



# Обучаем безопасности, играя

Все без исключения малыши любят играть. Игра — их главный способ познания мира. Игры — это еще и прекрасный инструмент обучения безопасному поведению. Их можно выдумывать самостоятельно.

Предлагаем несложный игровой алгоритм: сначала вы формулируете правило поведения, затем показываете ребенку, что и как делать. Потом предлагаете малышу повторить ваши действия или выполнить их вместе с вами. В ходе игры несколько раз напоминайте правило.

Например, вы хотите научить ребенка переходить дорогу. Проведите игру в ТРИ ЭТАПА.

## **Формулируем правило.**

Дорогу нужно переходить по пешеходному переходу, когда горит зеленый свет. Перед тем как шагнуть с тротуара на пешеходный переход, надо посмотреть сначала налево, а потом направо. Только убедившись, что машин нет, можно переходить.

## **Показываем порядок действий.**

У дороги совершите все описанные в правиле действия.

## **Закрепляем навык.**

Попросите ребенка повторить ваши действия либо выполнить их вместе, задавая наводящие вопросы: «Подскажи, когда можно переходить дорогу. Что нужно сделать, собираясь шагнуть на пешеходный переход? Зачем нужно смотреть по сторонам?»

*Неважно, какой навык вы решили привить ребенку. Смоделируйте и отработайте игровую ситуацию, в которой можно применить этот навык.*

Для лучшего закрепления навыка попросите малыша научить других детей или взрослых выполнять действия по правилам.

Дети обожают меняться ролями. Почаще предлагайте малышу чему-либо научить друзей, бабушку или даже домашних животных. В ходе ролевой игры маленький учитель постарается сделать все правильно, а вы лишний раз проконтролируете, насколько хорошо он усвоил урок. Если ребенок что-то забыл, деликатно напомните ему порядок действий. Не забывайте хвалить кроху, если он все делает без ошибок.

## Подсказываем темы для игр по безопасному поведению:

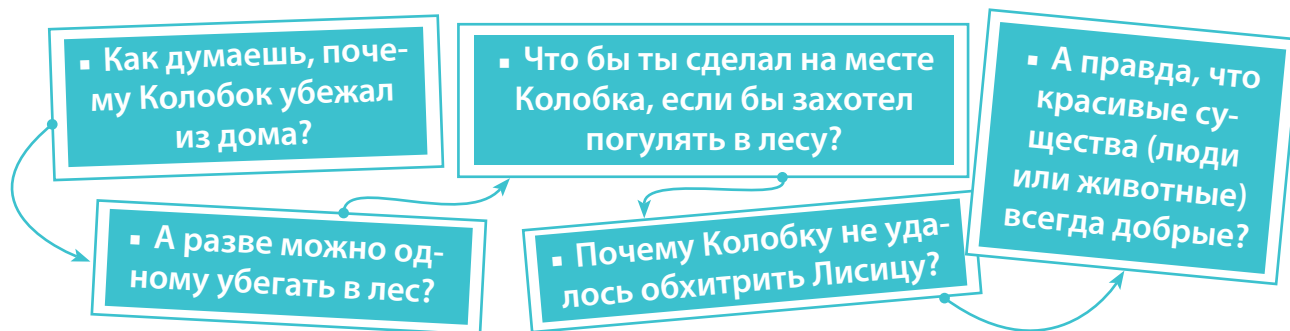
- как отвечать по телефону / домофону;
- что говорить, если в дверь позвонили;
- что делать, если тебя окликнули на улице;
- как отвечать «нет»;
- какие места по дороге в садик / школу безопасны;
- кто больше найдет безопасных мест по дороге в садик / школу;
- кто быстрее найдет безопасные места по дороге в садик / школу;
- что делать, если к тебе начнет приставать незнакомец.

## Уроки безопасности из сказок

Вечер. Укладывая малыша спать, вы читаете ему сказку. Ребенок ловит каждое слово, переживает за главного героя, сочувствует его бедам. Самое время, чтобы обратить внимание маленького слушателя на правильное или неправильное с точки зрения безопасности поведение персонажей сказки.

Как это можно сделать, разберем на примере сказки «Колобок». Не страшно, если она зачитана до дыр, выучена наизусть и успела немного надоесть. Когда малыш хорошо знает содержание произведения, это лишь пойдет занятию на пользу.

Перечитав сказку и рассмотрев картинки к ней, задайте ребенку такие вопросы:



Внимательно выслушивайте ответы ребенка до конца. Даже если он уходит мыслями куда-то в сторону, не перебивайте его. Научитесь быть терпеливым слушателем! В обучении навыкам безопасного поведения (да и вообще чему-либо) терпение учителя обеспечивает 50 % успеха. Поправляйте малыша, только когда он завершит свои рассуждения. Например, так:

- Почему пропал Колобок?
- Потому что ему стало скучно. И он решил укатиться в лес.
- Но ты же знаешь, что, прежде чем куда-то уйти из дома, нужно спросить разрешения у мамы, папы, бабушки или дедушки?

Или:

— Почему Колобку не удалось обхитрить Лисицу?

— Потому что он был глупый.

— А может, потому, что Лисица была хитрой? Как ей было не поверить, если она такая красивая и просила Колобка сесть ей на нос так ласково, вкрадчиво! В жизни тоже бывает, что злые и коварные люди выглядят хорошими, говорят добрые слова. Поэтому прежде чем заговорить с незнакомыми людьми, нужно спросить разрешения у мамы, папы, бабушки или дедушки.

В целом, принцип проведения бесед по сказке так же прост, как и алгоритм создания игровых ситуаций. Главное — в ходе живого диалога (а не поучительного монолога родителя) напоминать малышу о правильном поведении, подводить его к мысли о том, что герои сказок попадают в неприятности из-за нарушения правил безопасного поведения.

Объяснение мотивов сказочных героев и причин их неудач во многом зависит от возраста ребенка. В этом случае трудно дать конкретные рекомендации. Как сделать объяснение максимально доступным для понимания малыша, вам подскажут интуиция и знание характера своего ребенка.

Кроме сказок, уроки безопасности можно проводить и по мультфильмам. Хорошими помощниками на импровизированных домашних занятиях могут стать мультфильмы из серии «Смешарики», а также «Азбука безопасности», «Аркадий Паровозов», «Три котенка», «Уроки тетюшки Совы», «Спасик и его команда», «Сеня-спасатель» и многие другие. На каждом занятии смотрите по одному мульту, затем обсуждайте его.

Прислушивайтесь к себе и изучайте собственные страхи. Старайтесь избавляться от них (или хотя бы не демонстрировать при ребенке), не передавайте их малышу. Это ваши страхи! Сначала разберитесь с собой.

Следите за тем, что и как вы говорите ребенку. Все запрещающие формулировки с НЕ заменяйте ясными и простыми инструкциями к действию.

Больше играйте с ребенком. Учитите его новому в процессе игры. Просите малыша поделиться полученными знаниями с другими.

Внимательно слушайте своего ребенка, побуждайте его думать и рассуждать.

Помогайте ребенку познавать окружающий мир во всем его многообразии!

# Навыки безопасности дошкольника

Ознакомьтесь с важнейшими навыками безопасности детей дошкольного возраста. В идеале к 6–7 годам ребенок должен обладать всеми перечисленными навыками. Если у вашего малыша отсутствуют какие-то навыки из списка, не беда. Наша книга поможет это исправить. У вас обязательно все получится!

Умение пользоваться опасными предметами (ножом, ножницами, легко бьющейся посудой).

Привычка ребенка всегда сообщать членам семьи о том, что он:

- собирается уйти с детской площадки;
- взять угощение;
- что-либо сделать.

Знание наизусть домашнего адреса, номера телефона мамы и/или папы, доверенного лица.

Представление о существовании зла и добра, своих и чужих, о разнообразии мира.

Осознание необходимости знания правил поведения и общения с незнакомцами.

Знание об интимных частях тела, их общеупотребительных названий, а не эвфемизмов (то есть замещающих слов).

Привычка рассказывать родителям, если кто-либо:

- просит сохранить что-то в секрете;
- шантажирует, угрожает.

Твердая убежденность в том, что родители помогут в любой ситуации, всегда будут на стороне ребенка.

Знание алгоритма правильного поведения с незнакомцами.

Знание о том, что можно отказать любому человеку, в том числе взрослому.

Соблюдение личных границ (собственных и других людей).

Знание о том, что нужно делать, если потерялся в людном месте.

Знание о том, что ни в коем случае нельзя подходить к чужим автомобилям.

Умение находить безопасные и определять опасные места на улице.

Знание о том, что никогда нельзя уходить из детского сада или из школы с кем-либо, кроме родителей и доверенных лиц (в последнем случае — только по предварительной договоренности).

Умение защищаться доступными способами: кричать, убегать, рассказывать об опасности тем, кому можно доверять.