

Оглавление

Важное введение	5
Десять причин, почему дети «не понимают» родительских наставлений о безопасном поведении	8
Глава 1. Близкие, знакомые и посторонние	17
«Лишь бы мама не узнала».	
Ловушка для родителей	23
Красный круг посторонних. Правило взрослых.	32
Глава 2. Навыки моментального отпора незнакомцу	37
Уловки преступников и суперсила каждого ребенка	43
Навыки отпора преступнику	48
Глава 3. Если ребенку нужна помощь	59
Почему идея придумать пароль неправильная и опасная?	67
Глава 4. Пожар: правила выживания	73
Выход из толпы и поведение в закрытом помещении.	80
Глава 5. Один дома: приучаем к ответственности	85
Основы первой помощи и экстремальные ситуации дома.	92
Глава 6. Безопасность на улице	99
Глава 7. Воспитание доверия у детей	107
Глава 8. Личные границы и интимная безопасность	113

Глава 9. Как разговаривать ребенка.	121
50 вопросов, которые помогут разговорить ребенка.	122
75 вопросов, которые помогут выяснить, кто и почему обижает ребенка	125
Глава 10. Чек-лист. Что должен знать и уметь каждый первоклашка, чтобы не только предотвратить опасность, но и отпугнуть преступника в случае угрозы.	131
Инструкция для родителей. Как правильно проводить проверки «Уйдет ли мой ребенок с посторонним» и «Один дома» самостоятельно	135

ВАЖНОЕ ВВЕДЕНИЕ

Дорогие родители, перед вами — одна из самых полезных книг в мире! С ее помощью каждый сможет научить своего ребенка всем основным навыкам безопасного поведения. Это практическое пособие, которое не только поможет вам воспитать в ребенке самостоятельность, осторожность и уверенность в себе, но и расскажет, как это сделать легко и по-настоящему эффективно.

Мы все очень хотим, чтобы наши дети умели распознавать возможную опасность и уверенно отвечать любому взрослому, но при этом не проникались недоверием к миру и не становились излишне тревожными.

Еще мы, родители, хотим, чтобы ребенок совершенно точно знал, что делать в разных ситуациях, и не растерялся, не застенялся и не ушел с «добрым дядей» или «строгой тетей» из вежливости и доверчивости.

И конечно, мы учим детей сами, воспитываем их советами, наставлениями, запретами и наказаниями. Все родители повторяют десятки раз, что нельзя бегать на улице в одиночку, уходить гулять далеко от дома, разговаривать с посторонними и принимать от них подарки и угощения, заходить в подъезд или в лифт, если рядом незнакомец. «Не убегай, не разговаривай, не подходи», — мы повторяем это сотни раз, но дети почему-то все равно убегают, теряются, болтают с кем попало и даже уходят с чужими людьми. А мы пугаемся, раздражаемся, плачем, кричим, наказываем их, запрещаем строго-настрого, усиливаем контроль, но ничто не помогает.

В этой книге вы найдете ответы на главные вопросы: **какие ошибки делают родители в воспитании у детей навыков осторожности и уверенности в себе; как научить ребенка безопасности по-настоящему надежно.**

Мы привыкли к тому, что научить — значит что-то объяснить, поговорить, произнести какие-то слова, которые,

по нашему мнению, должны стать правилом или руководством к действию для ребенка.

Но это ошибка.

Привычная каждому родителю система

- **объяснить, что можно, а чего нельзя;**
- **запретить то, чего нельзя;**
- **повторить много раз;**
- **наказать за непослушание;**
- **взять обещание;**
- **проконтролировать**

на практике показала свою полнейшую несостоятельность и даже вредность.

В нашей Школе безопасного поведения «Стоп Угроза» мы применяем проверенную и эффективную систему обучения и воспитания, которая стопроцентно работает: дети избавляются от опасных иллюзий, страхов и психологических зажимов и в критической ситуации смогут спасти свою жизнь и сохранить здоровье. Но главное — это интерес и вовлеченность на пути обучения: желание узнавать, а не объяснять, спрашивать, выслушивать и уточнять.

Как только вы начинаете общаться по-новому, все меняется. Ребенок перестает говорить только то, что от него ждут, начинает доверять, спрашивать и очень ценить таких клевых родителей. Многие дети, родители которых изменили подход к воспитанию, с гордостью хвастаются своим друзьям отношениями в семье.

А еще я все чаще получаю отзывы от родителей, которые с помощью этой системы практически избежали кризиса подросткового возраста, который в наше время начинается довольно рано, уже в 8–10 лет. К нему лучше подготовиться заранее, чтобы не наступать на те грабли, которые рушат отношения и делают родителей и детей почти врагами.

ДЕСЯТЬ ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ДЕТИ «НЕ ПОНИМАЮТ» РОДИТЕЛЬСКИХ НАСТАВЛЕНИЙ О БЕЗОПАСНОМ ПОВЕДЕНИИ

1. Дошкольники и младшие школьники часто не понимают, что и как конкретно и пошагово делать в каждой опасной ситуации, потому что «нельзя» — это не план действий. Нужны не только запреты и объяснения, а простой, понятный план и закреплённый в игровой практике навык.

2. Дети 7–10 лет (а часто и старше) считают, что смогут отличить «плохого», «подозрительного» человека, «преступника» от «хорошего» и «обычного». И сила этих стереотипов очень велика. Они безоговорочно доверяют женщинам, пожилым, полицейским и другим людям в форме.

3. Дети никогда не используют в критической ситуации пароли и кодовые слова (об опасности этой бесполезной «пилюли» для родительского самоуспокоения расскажу подробнее позже).

4. Дети не любят слушать нотации и лекции — эти методы обучения не для них.

5. Дети настолько стесняются быть невежливыми со взрослыми, что часто делают даже то, что считают опасным, просто из-за страха отреагировать «невежливо».

6. Дети боятся и стесняются вести себя громко и «неправильно», например позвать на помощь или быстро побежать, потому что выросли на наших одергиваниях: «Тише, веди себя прилично, ты меня позоришь, не шуми, не бегай, не кричи».

7. Дошкольники и младшие школьники не понимают своего права не разговаривать со взрослым, игнорировать его, отвечать невежливо, убегать. Если взрослый вызывает доверие и обращается к ребенку приветливо и вежливо, то ему очень сложно вести себя «плохо».

8. Детей очень просто ошарашить, сбить с толку, применив нехитрые уловки.

9. Запреты и наказания приводят только к отлично выстроенной в детском сознании системе вранья и сокрытия правды. Страх наказания не работает как метод воспитания безопасного поведения. Ребенок всегда ответит «как надо», пообещает «больше так не делать», но это совершенно ни от чего не защищает.

10. «Серьезные разговоры» дети довольно рано начинают пропускать мимо ушей. Слова «это опасно», «это важно», «слушай внимательно», «не отвлекайся», «неужели ты не понимаешь», «сколько раз можно повторять» и другие наши обычные фразы превращаются в невидимые заслонки в детском сознании, блокирующие процесс получения дальнейшей информации. Ребенок перестает думать сам и честно делиться своими мыслями. Он просто отвечает «как надо», кивает, плачет, обещает, но не меняет свои представления и не приобретает новые навыки.

Давайте разберем это на конкретном примере.

Слева — типичные примеры того, как родители учат ребенка не уходить с чужими людьми.

Справа — эффективные варианты, которые приведут к глубокому пониманию и уверенному умению быстро прерывать разговор с любым посторонним без сомнений и растерянности.

Чтобы ребенок не ушел с посторонним, я:

7 ошибочных действий родителя

7 правил эффективного обучения навыкам безопасности

1

Несколько раз говорю ребенку, что нельзя разговаривать и уходить с чужими людьми.

Понимаю, что одних запретов и слов «это опасно» недостаточно, и составляю план обучения. Чтобы ребенок хорошо понимал, почему нельзя общаться с чужими, не стеснялся быть невежливым со взрослыми, знал правила поведения взрослых и четкий алгоритм ответа посторонним, умел действовать в случаях, когда взрослый берет за руку или удерживает, и при этом не боялся и не становился тревожным и недоверчивым.

2

Если ребенок не понимает, повторяю не один раз, часто на повышенных тонах, эмоционально, тревожно.

Заменяю «серьезный разговор» интересной беседой, построенной на вопросах ребенку. Внимательно и дружелюбно слушаю ответы ребенка и, если вижу, что он думает неправильно, не критикую и не повторяю еще раз, «как надо», а привожу его с помощью вопросов и примеров к верному пониманию ситуации.

7 ошибочных действий родителя

7 правил эффективного обучения навыкам безопасности

3

Наказываю ребенка, если он нарушает обещания (не убегать, не разговаривать с чужими, не выходить за границы разрешенной территории и так далее).

Устанавливаю с ребенком глубокий эмоциональный контакт: расспрашиваю о его настроении, чувствах и желаниях и делюсь своими переживаниями и надеждами. Так ребенок гораздо лучше понимает, что стоит за словом «нельзя» и почему для меня так важно, чтобы мы умели договариваться и соблюдали наши договоренности.

4

Кричу или могу отшлепать, если ребенок не послушался и попал в потенциально опасную ситуацию (ушел к кому-то в гости, убежал далеко от дома, стал разговаривать с «чужим дядей», принес домой подарок или угощение непонятно от кого и тому подобное).

Не кричу на ребенка и не поднимаю на него руку, даже если очень злюсь или боюсь за него. Потому что крик, оскорбления и рукоприкладство — самый легкий путь к тому, что ребенок начнет врать, скрывать правду, бояться наказания. Он будет расти с планом «Что угодно, лишь бы родители не узнали», а значит, будет в большей опасности. Мне нужно, чтобы мой ребенок мог сказать мне все.

5

Если вижу какие-то страшные истории или читаю о них, то еще раз повторяю ребенку, чего нельзя делать. Иногда привожу в пример эти истории, показываю видеоролики, зачитываю пугающие статьи, чтобы ребенок понял, что все может закончиться плохо.

Могу спросить у ребенка, как, по его мнению, правильно поступить, чтобы его не увели. Как можно обмануть ребенка? Какие уловки применяют преступники? Что делать правильно, а что нет? Тренирую навыки безопасности дома и на улице. Разговариваю во время прогулки или игры, чтобы закрепить навыки вопросами и действиями. Понимаю, что обучение безопасности — это не один «серьезный разговор», а много маленьких несерьезных бесед и игровых практик.

7 ошибочных действий родителя

7 правил эффективного обучения навыкам безопасности

6

Не оставляю ребенка без присмотра, пока не вырастет и не начнет соображать сам.

У меня есть план воспитания самостоятельности, и я хочу быть уверена, что ребенок не растеряется, если останется один дома, на улице, в общественном месте. Поэтому я буду готовить ребенка к разным ситуациям, но пока не оставлю его, по возможности, без присмотра.

7

Учу с ребенком пароль, кодовое слово, чтобы ребенок мог распознать злоумышленника, если тот попытается притвориться знакомым родителей.

Знаю о вреде подобных идей и хорошо понимаю, что система «объяснить — запретить — повторить — наказать — взять обещание — проконтролировать» и такие бесполезные вещи, как кодовое слово, не формируют ни настоящего понимания правил безопасности, ни навыков самозащиты. Вместо разработки пароля рассказываю ребенку, что никогда не пришло к нему незнакомого человека, только конкретных доверенных взрослых, которых ребенок хорошо знает.

Варианты из какого столбца используете вы?

Думаю, по большей части мы чаще находимся в привычной, но ошибочной стороне.

Я отлично знаю и на собственном опыте, и на опыте тысяч родителей, которых обучаю, что мы все делаем одно и то же. И не только потому, что нас воспитывали неправильно, но и потому, что даже сейчас в большинстве «полезных постов» и статей «специалистов» мы встречаем только списки правил и череду неверных советов. И я в свое время делала те же самые ошибки: повторяла, объясняла, «как делать правильно», еще и еще, наказывала.

Только многолетняя работа с методиками воспитания безопасности и ежедневная практика, позволяющая до мельчайших деталей выявить все ошибки и проверить все работающие способы, помогли мне создать целостную, простую, логичную и очень эффективную систему обучения безопасному поведению.

С помощью этой книги каждый сможет легко, весело, интересно и надежно научить своего ребенка осторожности, внимательности и уверенности в себе.

Чтобы занятия были эффективными и ребенок не только запомнил все правила и советы, но и захотел применять их на практике, обсуждать, задавать вопросы и с интересом продолжать обучение, на занятиях придерживаемся (прочитайте, пожалуйста) трех основных правил.

1. Каждое занятие должно быть максимально похожем на игру и совсем не похожем на урок или «серьезный разговор». Выбираем время, когда у ребенка хорошее настроение, и предлагаем тему для обсуждения, задания или вопросы в легкой, веселой форме. Если ребенок отвлекается, устает, больше не хочет слушать, отвечать, рисовать или тренироваться — не настаиваем. Никаких «это важно», «почему ты не можешь сосредоточиться», «еще пять минут, и разрешу идти играть». Не нужно противопоставлять занятия чем-то полезным и обучение — отдыху и игре.

Большинство родителей способны начисто отбить интерес и желание чем-то заниматься, уговаривая, заставляя, настаивая и критикуя. Любопытно, но понаблюдайте сами, как в общении с ребенком появляется неестественная интонация, как у учителя или воспитателя. Убираем эту интонацию, болтаем расслабленно и свободно.

Ваша задача как профессионального супертренера — создать настроение, а не «вбить знания в голову».

Заинтересуйте ребенка, превратите процесс обучения в игру, и тогда он (ребенок) будет с интересом ждать следующего занятия, даже просить вас об этом. Поэтому каждое занятие строится на вопросах, практике, смехе и поощрении за интересные рассуждения, инициативу, смелость и внимательность.

2. Ничего не критикуем. Какой бы неправильный ответ вы ни услышали от ребенка, не возмущайтесь и не начинайте, как это часто происходит, объяснять, «как надо» или «почему это неправильно». Кивните, скажите «интересно», «допустим», «любопытно» и задайте наводящий вопрос без «интонации училки».

Например, ребенок отвечает, что может отличить преступника от обычного человека по одежде и поведению. Вместо того чтобы высмеивать или опровергать, задаем вопросы, которые я предлагаю в главе о стереотипном образе преступника. Помним, что наша задача — не выдрессировать ребенка отвечать так, как надо, а, наоборот, создать доверительное пространство общения, в котором ребенок не будет опасаться сказать что-то не так и начнет «убирать фильтры».

У каждого ребенка к 6–8 годам формируется целая система фильтров. Дети точно знают, чего от них ждут, и умело дают родителям «правильные» ответы и реакции. Мы же с вами учимся доверительному дружескому общению, которое станет основой безопасности ребенка в подростковом возрасте.

3. Хвалим и обнимаем. Пусть эта занудная тема безопасности превратится в минуты интересного и комфортного для ребенка общения.

Это не просто набор правил или навыков. Это и жизненно важная база картины мира, личных границ и общения с окружающими.