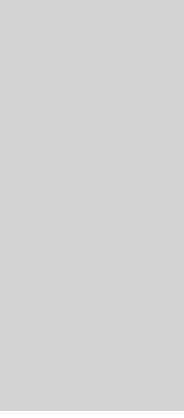


Содержание

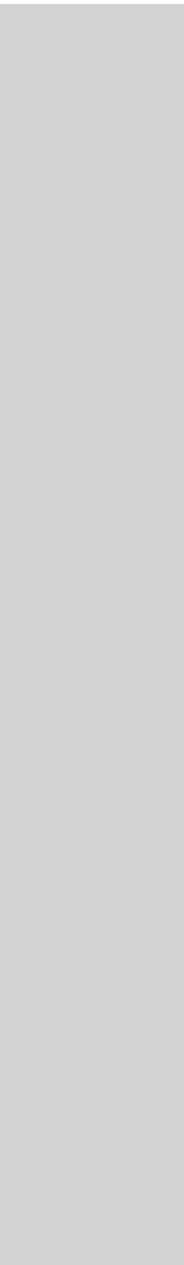
| | |
|--|-----|
| Предисловие к русскому изданию | 7 |
| Введение | 13 |
| Эмоциональная безопасность молодых родителей | 17 |
| Как помочь детям понимать личные границы и выстраивать гармоничные взаимоотношения | 25 |
| Как выбрать людей, которые действительно позаботятся о вашем ребенке | 33 |
| Хочешь это проглотить, погладить животное, поговорить с незнакомцем? Сначала спроси! | 43 |
| Типичные вопросы родителей о безопасном общении малышей с людьми | 49 |
| Книжки-малышки и знаки безопасности для маленьких детей | 59 |
| Кукольная помощь: эффективный способ привлечь и удерживать внимание детей | 65 |
| Как отвечать на вопросы «почему?» просто и не говоря лишнего | 87 |
| Составляем план действий для деликатных случаев | 91 |
| Как управлять агрессивным поведением и предотвращать выплески эмоций | 97 |
| Рожденные быть свободными: как совладать с детьми, которые любят убегать, залезать повыше и прятаться | 119 |
| Такие маленькие и такие бесценные | 127 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Хорошие манеры взрослых при общении с маленькими детьми | 131 |
| Выводы: основные способы защиты ребенка от любого вреда | 139 |
| Приложения | 151 |
| Приложение 1. Знаки безопасности Kidpower | 152 |
| Приложение 2. Опасная иллюзия безопасности..... | 155 |
| Приложение 3. Что нужно знать взрослым о безопасном общении детей | 160 |
| Приложение 4. Родители — «вертолеты» или защитники? Как обезопасить детей, не «зависая» над ними..... | 164 |
| Приложение 5. Практика как способ справляться с опасным или грубым поведением | 171 |
| Приложение 6. Песенки-обучалки! Веселый способ закрепить навыки и правила безопасности..... | 178 |
| Приложение 7. 7 стратегий Kidpower для безопасности вашего ребенка | 179 |
| Приложение 8. Заступайтесь за детей даже перед родственниками | 182 |
| Приложение 9. Что делать, чтобы детские праздники оставались веселыми и безопасными | 189 |
| Приложение 10. Старшее поколение.Как укрепить семейные узы | 193 |
| Приложение 11. Сфера деятельности Kidpower для всех возрастов и возможностей..... | 199 |
| Благодарность | 201 |
| Об авторе | 204 |



Предисловие к русскому изданию



Что такое безопасное детство? И как должен вести себя родитель, который заботится о безопасности ребенка?

Когда моя дочь Соня в возрасте трех с половиной лет сообщила мне, что она готова уйти с незнакомым мужчиной, куда он ее зовет просто после того, как они обменяются именами, волосы на моей голове зашевелились. Я испытала ужас, а моя фантазия нарисовала страшные картины, как маленький, наивный ребенок доверяется злостному преступнику, который решил воспользоваться легкой жертвой.

Некоторое время я с подозрением смотрела на каждого незнакомца и видела в нем недоброжелателя. Я была наполнена страхом и еле сдерживала себя, чтобы не передать это чувство своему ребенку, ведь я совершенно не понимала, как можно объяснить ей в нежном возрасте, что мир не так хорош, как кажется, когда идешь с мамой за ручку.

Одно время я все-таки учила дочь, что незнакомые опасны: обходим стороной, не общаемся. Но одна история полностью перевернула мой подход к обучению безопасности. Я пришла на встречу с бывшими коллегами в кафе, взяла с собой дочь. Ей в то время было уже пять лет. Люди, с которыми встречалась я, были мне близки, но для нее они были незнакомцами. Когда подошли к столику и Соня увидела группу незнакомых, она сказала: «Нет, я не буду с ними разговаривать». Я внезапно

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

осознала, насколько я ошибалась в таком категоричном обучении ребенка. Да, я хотела ее обучить, но внущила ей свои страхи вместо реального навыка различать обстановку, с легкостью идти на контакт и строить отношения с новыми людьми, особенно когда родитель рядом.

К счастью, в тот период я уже познакомилась с Kidpower и запланировала поездку на обучающий тренинг по защите и представлению интересов детей. Я с нетерпением ждала этих занятий, чтобы решить для себя вопрос, как же объяснить ребенку, что не все взрослые могут быть добрыми и порядочными, при этом не внушить ему, что мир враждебен.

Мой опыт психолога и начинающего тренера по безопасности говорил мне, что такие вопросы задают себе все родители. И чем младше их ребенок, тем больше вопросов. Со школьником многое можно обсуждать, а научить безопасному поведению детей в 3–5 лет очень сложно без специальной подготовки: их словарный запас ограничен, они принимают отношения за чистую монету, не видят манипуляций, при этом они очень открыты и любопытны. Все это делает их легкой жертвой для людей с недобрыми намерениями.

Без профессиональных знаний ребенка хочется пугать, ведь страх — довольно действенный способ ограничить активность ребенка, но вся беда в том, что страх блокирует познавательный интерес у детей.

А ведь мы, родители, заботимся еще и о том, чтобы вырастить любознательного и воспитанного ребенка, чтобы мы могли гордиться им и собой.

Вот такие противоречивые на первый взгляд цели подталкивают нас к противоречивым посланиям:

Не ходи, упадешь!

Иди же на горку, чего ты боишься?

ГИД ПО ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Не говори с незнакомым. Он тебя украдет!

Ну что ты испугался тренера, он тебе ничего не сделает!

Береги свои вещи, а то новые не куплю.

Делись, иначе с тобой дружить не будут.

Не ходи ни с кем, а то маму больше не увидишь.

Иди помоги тете донести ее сумки.

Не кричи, на тебя все смотрят.

Если тебя будут хватать за руку посторонние — кричи.

Надо слушаться взрослых.

Не надо слушаться взрослых.

Наши несистематизированные попытки совместить воспитание и безопасность терпят крах, когда в нужный момент ребенок не делает то, чего мы от него ждем и чему старательно его учили.

Как же обеспечить ребенку безопасное детство, не запугивая его, поощряя его интерес, а самим оставаться спокойными и уверенными?

Начните с книги, к которой я имею честь написать предисловие.

Она состоит из очень четкого, понятного, доступного и систематизированного объяснения, как родитель может воспитывать в ребенке культуру безопасного поведения и общения, какие правила стоят за культурой и как их тренировать с детьми совсем маленького возраста.

Вы найдете тут не только теоретические размышления, но и примеры игр, внедряя которые вы увидите результат, как его увидела я и тысячи людей по всему миру. Эти правила и адаптированные техники Kidpower мы успешно применяем в рамках

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

работы Академии безопасности Ольги Бочковой с 2017 года, и мы видим их огромную практическую ценность: дети быстро схватывают правила и охотно их применяют, что придает им уверенности и учит, как себя защищать.

Кстати, в книге вы найдете рекомендации и для взрослых в вопросах, как выстраивать взаимоотношения с ближайшим окружением и посторонними людьми, применяя правила безопасного поведения и общения.

Эта книга полна любви и заботы о родителях и детях, вы почувствуете это в каждом предложении. Желаю вам приятного чтения!

*Ольга Бочкова, клинический психолог,
основатель «Академии безопасности Ольги Бочковой»*

Введение

С первых мгновений жизни детей мы оберегаем их от всего плохого и учим, что значит безопасно владеть эмоциями и телом. Купая малышей, мы держим их головку над водой. Мы успокаиваем их, когда они огорчены или напуганы. Мы пристегиваем их ремнем в автокресле, даже если им это не нравится.

Когда малыши начинают самостоятельно передвигаться и что-то понимать, мы принимаемся учить их тому, как оберегать себя. Мы говорим малышу: «Горячо!» — и просим не приближаться к обогревателю. Мы крепко держим трехлетнего ребенка за руку, переходя улицу. Мы напоминаем о том, что перед едой нужно мыть руки.

И точно так же постоянно учим, как безопасно общаться с другими людьми. Безопасное обращение с огнем — это не только то, как не обжечься, но и то, как использовать огонь, чтобы согреться и приготовить пищу. Личная безопасность — это не только защита от издевательств, агрессии и жестокости, это и умение налаживать с людьми крепкие взаимоотношения, чтобы получать удовольствие от общения друг с другом.

Эта книга предназначена для занятых родителей и воспитателей, которые могут прочесть ее от корки до корки или посмотреть оглавление и сразу же открыть нужную главу или статью. Каждая глава самостоятельная и не связана с предыдущими.

Когда речь идет о безопасности, то чем раньше научишь ребенка, тем лучше. Если, конечно, делать это, вырабатывая понимание, навыки и привычки, а не внушая страх и опасения. В этой книге описаны принципы и методы Kidpower, наработанные за 25 лет обучения людей всех возрастов и способностей положительным и эффективным навыкам личной безопасности. Она может стать неким гидом для родителей и воспитателей детей от рождения до 7 лет.

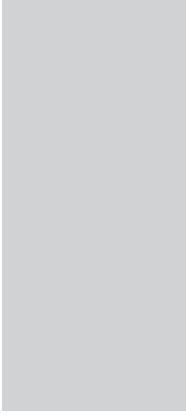
Семь принципов Kidpower-обучения навыкам безопасности для всех и везде:

- **Сохраняй спокойствие.** Тревожность никому не помогала, она лишь заставляет людей беспокоиться и не позволяет усвоить навык.
- **Пусть занятия будут увлекательными.** Учиться у жизнерадостных, энергичных и увлеченных преподавателей приятно и совсем не трудно.
- **Не усложняй.** Потому что простое и запомнить легче.
- **Будь последовательным.** Четкая и предсказуемая программа действий намного понятнее.
- **Практика. Больше практики!** Многократные эффективные упражнения закрепляют навыки и повышают уверенность в себе.
- **Это нужно и важно!** Мы усваиваем навыки быстрее, если осознаем их пользу.
- **Ты — старший.** Старшие всегда отвечают за безопасность тех, за кем присматривают и заботятся, а также за то, чтобы их подопечные вели себя обдуманно и тактично

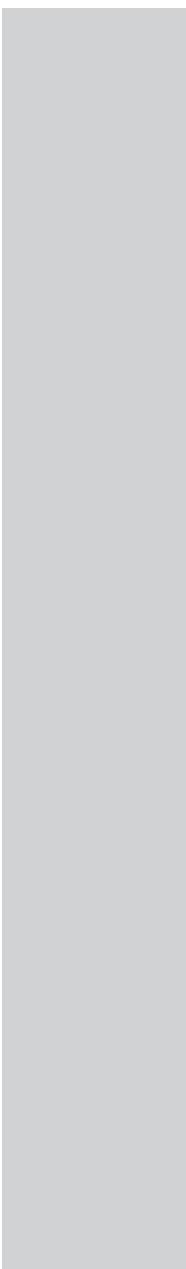
ГИД ПО ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

по отношению к другим. Уважительное наставничество со стороны взрослых нужно, чтобы научить детей пользоваться навыками безопасности в жизни и уберечь их от всего плохого.

Я надеюсь, что эта книга даст родителям и воспитателям полезные советы, как использовать эти принципы для безопасности и меньших затруднений в семье, детских садах и яслях.



Эмоциональная безопасность молодых родителей



В шутку говорят, что родителям нужно успеть насладиться уверенностью в себе до рождения первенца, ведь в следующий раз она появится лишь с внуками!

Слово в слово обо мне. Беременная первой дочкой, я точно знала, где она и кто с ней рядом. Даже не видя ее, я чувствовала, что с ней все хорошо.

И вдруг в моих руках оказался крошечный младенец, такой беспомощный и полностью зависящий от меня. Как и многие новоиспеченные родители, я буквально задыхалась. То от счастья, то от нахлынувшего страха.

Мой муж Эд был напуган почти так же, как и я, но был почему-то уверен, что я знаю, что делать. Когда же я в пятый раз за первые три дня жизни нашей малышки вызывала доктора, муж убедил меня обратиться в группу поддержки для молодых мам.

Если родители спокойны и уверены, то и дети наверняка будут чувствовать то же самое. Установки — один из самых мощных инструментов личной безопасности, которым мы владеем. Для нашей безопасности и благополучного развития важно защищаться от любых эмоций и впечатлений, разрушающих положительные установки.

Так, во время моей второй беременности Эду не понравился тренер курсов для будущих родителей, на которые мы только начали ходить. «Мы туда больше не вернемся, — сказал он по-

сле первого же посещения. — Этот тренер постоянно рассказывает о женщинах, которым пришлось делать кесарево сечение. А ты настолько мгновенная, что убедишь себя, что и с тобой так будет».

И тогда мы нашли курсы, на которых рассказывали только то, что нам было нужно, а не всевозможные страшилки. Новый тренер обсуждал, как заботиться о себе во время беременности, если в семье уже есть маленький ребенок, и как подготовить старших детей к появлению малыша. Мы усвоили важный момент: беременные женщины вправе ограничивать то, что им говорят другие, и то, как к ним прикасаются.

Иногда люди ведут себя так, как будто тело беременной принадлежит всем, а не ей самой. Именно поэтому на наших тренингах по выстраиванию личных границ мы предлагаем специальные упражнения.

Например, Корнелия — наш инструктор, а Лоис — беременная студентка. Корнелия играет роль друга семьи. Она подходит к Лоис и заговаривает с ней: «Привет! Как здорово! И когда ждать прибавления?» Говоря это, Корнелия начинает гладить живот Лоис.

Но Лоис уже знает, что делать. Поэтому она отстраняет руки Корнелии и, удерживая их в стороне от себя, отвечает с улыбкой: «Примерно через три месяца».

«Ах, бедняжка! — не умолкает Корнелия. — Судя по тому, как ты выглядишь, роды будут тяжелыми. Я помню, когда...»

Но Лоис не хочет слушать страшные истории о родах, поэтому решительно прерывает ее: «Я не хочу это обсуждать. Мой врач говорит, что у меня все в порядке».

Корнелия не успокаивается: «Да-да, конечно, самое главное — это здоровый ребенок. Но сейчас такая экология, все

ГИД ПО ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

эти загрязнения. Никогда не угадаешь, какие ужасы могут случиться с малышом».

Но Лоис не хочет слушать и эти страшилки. Поэтому она снова перебивает и повторяет: «Я не хочу слышать о плохом, что может случиться с детьми. Я знаю, что мой ребенок здоров и с ним все хорошо».

Тут Лоис меняет тему и просит Корнелию рассказать о себе, что та и делает с большим удовольствием.

Подобные умения устанавливать границы дозволенного пригодятся и после рождения ребенка. Например, когда родители захотят прервать доброхотливых людей, которые отпускают негативные комментарии о развитии их ребенка. Или остановить слишком дружелюбных прохожих, которые заговаривают с малышом или даже пытаются дотронуться до него. А еще очень важно не давать другим членам семьи заставлять малышей проявлять внимание и симпатию.

Вы должны сами решать, кому разрешено прикасаться к вашему ребенку. Пока он не умеет говорить (и даже позже), вам придется устанавливать границы дозволенного от его имени.

Родители совершенно по-разному реагируют, когда заходит речь о том, кому можно брать на руки их детей, кому позволено их обнимать и целовать, а также об играх, связанных с присосываниями: щекотке или шуточном торможении. Найдите время, чтобы обсудить со своим супругом и другими людьми, присматривающими за малышом, какие правила будут в вашей семье.

Так, в одной семье решили, что те, кого они не знают, не должны прикасаться к их детям. Придерживаясь этого, им пришлось действовать в общественных местах спокойно, дружелюбно, но настойчиво. Например, в торговом центре отец с годовалым

сыном на руках столкнулся с любезным пожилым мужчиной, который захотел пощекотать пальчики малыша.

«Чьи это тут пальчики? Заберу, заберу!» — воскликнул мужчина.

«Э, нет, не заберете!» — рассмеялся отец по-приятельски, не сбивая хода.

Знание — сила, но чужое мнение сбивает с толку

Люди привыкли считать, что рождение ребенка означает автоматическое появление знаний о его воспитании, а новоявленные бабушки и дедушки являются уже мировыми экспертами в этой области. Такое предположение редко оказывается верным, но в какой-то степени упрощает жизнь.

Со временем наши представления о том, что важно для благополучного развития детей, существенно изменились. Взгляды на то, что лучше для ребенка, продолжают меняться. Многое, во что свято верили наши родители, сегодня под вопросом. Молодые родители буквально завалены информацией, зачастую совершенно противоположной. По каждому вопросу воспитания есть авторитетное мнение.

- «Если плачет, не берите на руки».
- «Возьмите на руки».
- «Лягте рядом с ней».
- «Возьмите к себе в кровать».
- «Ни в коем случае не берите в кровать».