**ПОЧЕМУ БЕЗОПАСНОСТИ НУЖНО СПЕЦИАЛЬНО ОБУЧАТЬ?**

В детстве родители часто давали нам наставления, вроде: “Не разговаривай с подозрительными людьми”. Нам чаще просто запрещали что-то делать вместо того, чтобы объяснить, как нужно поступать в тех или иных ситуациях. С детства нам рассказывают, что нужно быть удобными, слушаться взрослых, терпеть. А что такое подозрительный человек? Что делать, если такой человек подошел к ребенку? Нужно давать детям инструкции, что именно делать в таких ситуациях. Для этого самим взрослым нужно знать алгоритмы безопасности. Кроме того, наставления “терпеть” и “быть удобным” учат детей не уважать свое тело. Именно тихие дети, которые боятся возразить, чаще попадают в беду. Шумные, “неудобные” дети, которые готовы кричать на публике, больше подготовлены к опасным ситуациям. Механизмы безопасного поведения заложены в детях самой природой, с раннего возраста. В первые полгода жизни ребенок запоминает свое ближайшее окружение, родителей и близких, которые всегда рядом и могут его защитить. После 6 месяцев мозг ребенка решает, что в его окружении хватает людей, которые о нем заботятся. В это время включается инстинкт следования за своими близкими, так ребенок обучается безопасности. Желательно, чтобы бабушки, дедушки, няни и т.д. знакомились с ребенком в первые полгода. Когда определяется круг доверия, ребенок начинает различать своих близких и посторонних людей. Поэтому в возрасте до года нужно научить ребенка делить всех людей не на “плохих” и “хороших”, а на “своих” и “чужих”. Застенчивость маленьких детей проявляется на инстинктивном уровне. Если при встрече с друзьями родителей ребенок зарывается в мамину юбку - это нормально, ему просто нужно время, чтобы освоиться с новыми людьми в своем окружении. Заставлять детей “перестать стесняться” совершенно неправильно. Ребенку в возрасте 3-5 лет можно снова рассказать о “своих” и “чужих”. Например, можно объяснить ребенку на прогулке, показывая на других людей, что они “чужие” и не должны предлагать угощения. А если незнакомец все же предлагает? Следует придумать инструкцию для таких ситуаций, например: “Обязательно спроси маму/папу, если тебе что-то предлагают”. К тому возрасту, когда ребенок начнет отправляться на прогулки самостоятельно, без родителей, он должен четко знать, что делать: если незнакомцы что-либо предлагают, нужно отвечать твердым отказом. Очень важно читать книги/смотреть мультфильмы с ребенком интерактивно, задавать вопросы о том, что он увидел и прочитал (“Почему этот персонаж попал в беду?Что ему следовало сделать?”), потому что зачастую мультфильмы и детские книги несут в себе какие-то уроки. Ребенок 3-5 лет не должен оставаться наедине с мультфильмами, гаджетами и т. д., поскольку важен именно комментарий присутствующего взрослого. Ребенок 3-5 лет должен знать свое имя и фамилию, домашний адрес и имена родителей, чтобы он мог обратиться за помощью (например, если отстал от родителей на улице и потерялся).

**Важные правила для детей 3-5 лет**. Если потерялся, стой на месте! Искать всегда должны родители. Не плачь, а громко зови: “Мама! Папа!” Ни в коем случае ни с кем никуда не уходи! Даже если предлагают помощь. Если вы взрослый, чувствующий свою ответственность и желающий помочь чужому потерявшемуся ребенку, делайте это прямо на месте: спросите, чем помочь, предложите остаться рядом, пока родители не найдутся. Если ребенок знает номера родителей, можно позвонить им и сообщить, где ребенок. Вопрос: А с полицейским тоже нельзя уходить? Нельзя. К сожалению, не все полицейские это знают. Учить детей двойным стандартам тяжело, надежнее просто научить, что с любыми посторонними людьми уходить нельзя. Отличный способ усваивать правила безопасности - игры. Например, можно с игрушками отыгрывать ситуации вроде: “Медвежонок потерялся, что ему делать?” Правило “нижнего белья” Те части тела, которые закрыты нижним бельем, нельзя никому показывать и давать трогать! Нельзя этого делать и по отношению к другим людям. Только родители или доктор в присутствии родителей и с согласия ребенка могут попросить раздеться и прикоснуться к телу! Это правило закладывает основы уважения к своему телу и понимание, что такое интимные части тела. Основа безопасности - умение ребенка говорить “нет”. У ребенка должен быть опыт, где его нежелание что-либо делать будет услышано со стороны родителей. Важно обозначить: “Я понимаю, что тебе не хочется делать [что-то], но сейчас это важно, мы так решили, и нам придется это сделать”. Таким образом, вы не обязаны уступать ребенку, вы должны его выслушать. В случае с чужими людьми, которые что-то предлагают, нужно научить детей говорить: “Нет, я вас не знаю” громко и четко. Зачем? Объясните детям, что очень важно, чтобы окружающие слышали, что они говорят с незнакомцами. Ребенок должен знать! У него есть интимные части тела, до которых никто не должен дотрагиваться! Это гениталии, грудь, ягодицы и рот. У этих интимных частей тела есть названия! Важно уметь называть вещи своими именами, и даже если вас воспитали, что так “не принято”, не нужно передавать это детям. Научите их правильным названиям. Речь снова идет об уважении к своему телу: объясните ребенку, что эти части тела не менее важны, чем другие. Есть “секретные” прикосновения, их нельзя держать в тайне, нужно рассказать о них маме и папе. Важно развить доверительные отношения детей с родителями - отношения, в которых не будет места стыду. Никто не имеет права фотографировать тело ребенка или показывать ему фотографии чужих тел. У ребенка не должно быть секретов с другими взрослыми. Сюрприз с бабушкой ко дню рождения мамы - не из таких секретов. Можно объяснить, что секреты бывают “плохими” и нет, и что ребенок должен прислушиваться к своей интуиции. Если он чувствует, что ему предлагают хранить “плохой” секрет, он сам задумается. Также у ребенка должен быть опыт, где он рассказал секрет родителям и не был наказан. Нельзя ходить голым перед другими людьми! Даже на пляже. В 6 лет ребенок должен знать наизусть телефоны родителей! Номера родителей, просто сохраненные на телефоне, иногда могут не помочь. В обратную сторону это тоже работает: родители обязаны знать телефоны своих детей. Нежелательно, чтобы дети гуляли в темное время суток. Даже зимой, когда темнеет рано.

**Родители должны знать.** Нельзя наказывать за правду! Если ребенок рассказал что-то постыдное, неприятное про себя - не нужно его ругать, иначе больше он ничего не расскажет: “Спасибо, что признался!”, “Молодец, что рассказал”. Не учите ребенка слушаться взрослых! Учите слушаться маму и папу, а не абстрактных людей. Нежелательно, чтобы дети гуляли в одиночестве. Это не значит, что родители обязаны везде ходить с ребенком за руку. Это значит, что ребенок не должен гулять на пустырях и уметь отслеживать, чтобы там, где он гуляет, всегда были люди. Научите детей, как ведут себя преступники. Это не люди в черных капюшонах, которые хватают детей на улицах. Это люди, которые знает, что нужно сделать, чтобы ребенок сам захотел за ними пойти. Можно научить ребенка двум законам жизни: Преступник, который ворует детей, выглядит как обычный человек. Это значит, что преступником может оказаться и мужчина, и молодая женщина, и даже старушка (да, чужие бабушки не являются безопасными людьми, это тоже стоит объяснить детям). Незнакомый взрослый не должен подходить к ребенку ни по какому поводу. Важно воспитать в детях понимание, что взрослые могут обращаться за помощью только к взрослым. Если ребенок видит, что взрослому человеку на улице плохо, он может позвать на помощь других взрослых или вызвать скорую с безопасного расстояния. Так можно и помочь человеку, и не нарушать свою безопасность. Дети могут обращаться за помощью к другим взрослым! Важно полагаться на интуицию и выбирать, к каким именно взрослым можно обратиться. Вопрос: А если дети кого-то бьют или мучают животное, тоже нельзя к ним подходить? Всегда есть исключения, можно объяснить детям, что есть именно такие ситуации, где взрослые не могут не вмешаться. Но, на самом деле, лучше вызвать полицию. Ранее уже шла речь о том, что надежнее обучать детей правилам безопасности без исключений, чтобы они точно запомнили и не запутались.

**Круг доверия.** Можно сделать с ребенком упражнение “Круг доверия“. Вы берете лист бумаги и рисуете три круга внутри одного большого. Дальше спрашиваете детей: “Кто самый важный человек в твоем окружении?” (в самом маленьком круге отметить “Я”; поговорить с ребенком о его ценности, о любви к себе), далее спрашиваете просто о важных людях в жизни ваших детей и вписываете их в круги, от второго наименьшего до самого большого: первый круг - мама, папа, бабушка, дедушка, другие члены семьи;второй круг (“круг вежливости”) - учителя, тренер, няня и т. д., друзья ребенка и друзья родителей, с которыми ребенок знаком; третий круг - самый “неприятный”, в него попадают все чужие люди. Далее вы можете спросить ребенка, люди из какого круга на что имеют право в отношении ребенка: кто имеет право обнимать и целовать его, с людьми из какого круга нужно вежливо разговаривать и т. д. (“Покажется ли тебе странным, если учитель решит посадить тебя к себе на колени? А если тренер подарит планшет? Что ты будешь делать в таких ситуациях?”). Вопрос: То есть, вы предлагаете растить детей с чудовищным недоверием к миру? Из таких детей вырастают параноики, люди, которые считают всех вокруг врагами. Дети, в целом, не такие тревожные создания, как взрослые. Они не считают мир опасным, нужно просто объяснить правила, при которых мир точно не станет для них таким. Последнее, что здесь можно добавить: все правила, описанные здесь, были придуманы людьми, которые работают в поисковых отрядах. Это все, что нужно знать. Главное преимущество детей - не сила, а громкий голос и быстрые ноги. Нужно отработать с ребенком, как он будет громко отвечать незнакомцам, чтобы довести это до автоматизма: “Нет, я вас не знаю”. Бывают и другие ситуации. Если, например, за ребенком кто-то идет, и он чувствует, что что-то не так, нужно прислушаться к интуиции и бежать, а не спрашивать у другого человека, что ему нужно. Инстинкт самосохранения работает у всех.

**Безопасные места.** Еще одно задание, которое можно сделать с детьми - нарисовать вместе карту, на которой будут обозначены безопасные места. Это магазины, школы, детские сады, больницы, банки, людные остановки, дворы, где всегда есть люди. Важно также показать ребенку, что есть опасные места, где он никогда не должен гулять один. Это стройки, пустыри, заросли кустарника. Парки тоже считаются опасным местом. Подвалы, чердаки и подъезды, конечно же. Подъезд даже собственного дома считается опасным местом, туда нельзя бежать в случае угрожающей опасности. Опасная ситуация: незнакомец хватает ребенка за рюкзак. Нужно объяснить ребенку, что важно в любой ситуации вывернуться из рюкзака и убежать, не задумываясь о ценных вещах, которые могут там лежать. Объясните своим детям, что нет ничего ценнее здоровья и безопасности. Если хватают не за рюкзак, а за руки, ребенок может делать все для своего спасения (пинаться, кусаться, царапаться). Можно упасть на землю: это привлекает внимание, утащить лежащего человека сложнее, лежа удобно пинаться и т. д. Этому приему учат и на самообороне для женщин. Также ребенок может найти камень и разбить стекло: окно дома, любой чужой машины и т. д. Для спасения своей жизни это дозволено. Родителям стоит обсудить с детьми, что бить вещи - не смертельно, за этим не должно быть жесткого наказания (но важно соблюдать это и в бытовых ситуациях, т. е. если сильно отругать ребенка за разбитую вазу, он никогда не поверит, что разбить стекло для спасения своей жизни это приемлемо). Безопасность в подъезде и лифте Когда подходишь к подъезду, заходишь в квартиру или выходишь из нее - не забудь оглядеться. Что делать, если кто-то есть рядом с подъездом? Отойти на детскую площадку/во двор и переждать. Доставать ключи можно только, когда ты убедился, что никого рядом нет. Нельзя ездить в лифте с незнакомыми людьми. Если кто-то говорит, что держал дверь лифта для тебя, нужно молча уходить (на улицу, а не подниматься по лестнице!) В подъезде не работает крик “Помогите!”, так что, если тебя преследуют в подъезде, нужно шуметь, стучать в двери и кричать “Пожар!” Чтобы ребенок не стеснялся кричать “Пожар!”, это тоже можно отработать - уехать всей семьей в лес и репетировать там.