



ЕЛЕНА БУРЬЕВАЯ

детский психолог, автор блога @elena_burevaya

БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА



Основы поведения
дома, на улице
и в интернете



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Б91

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
ONYXprj, Ardea-studio, Olga1818 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации
Виктории Давлетбаевой и Ирины Зиангировой

Бурьева, Елена Александровна.

Б91 Безопасность ребенка : основы поведения дома, на улице и в интернете / Елена Александровна Бурьева. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с. : ил. — (Детям про безопасность).

ISBN 978-5-04-156459-9

Как быть уверенным в том, что ребенок усвоил ваши наставления? Достаточно ли вы сил и времени потратили на то, чтобы он научился самостоятельно принимать правильные решения и не попадать в опасные ситуации? Детский практикующий психолог Елена Бурьева детально разбирает самые распространенные ошибки родителей в общении с детьми, разграничивает окружение ребенка, объясняя ему, кому можно доверять, а с кем стоит быть бдительным. Эта книга о самой главной задаче родителя – научить своего ребенка самостоятельности, тем самым обеспечив ему безопасность.

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© **Виктория Давлетбаева, иллюстрации, 2023**
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023**

ISBN 978-5-04-156459-9

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	7
ГЛАВА 1. ОБУЧАЕМ БЕЗОПАСНОСТИ	11
ГЛАВА 2. ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ	17
ГЛАВА 3. ГРАНИЦЫ — ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ	29
Как отстаивать личные границы?	34
Как формируются личные границы ребенка?	39
ГЛАВА 4. КРУГИ ОТНОШЕНИЙ	47
Создаем «круги отношений»	49
Круг: «Я»	50
Гнев	60
Радость	70
Грусть	78
Страх	85
Удивление	95
Сексуальная безопасность	105
Круг: «Семья»	108
Круг: «Друзья»	116
Круг: «Знакомые»	137
Круг: «Помощники»	140
Круг: «Незнакомцы»	145
ГЛАВА 5. ОДИН ДОМА	155
В каком возрасте?	158
Как уходить?	159
Прорабатываем страхи ребенка	161

ГЛАВА 6. РЕБЕНОК ГУЛЯЕТ ОДИН	165
Чему нужно научить ребенка, прежде чем отпустить одного на улицу? ..	167
Ребенок и дорога	169
Бездомные собаки	170
Игры на площадке	171
Самостоятельное возвращение из школы	172
Усвоил ли ребенок правила?	173
ГЛАВА 7. РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ	177
Родительский контроль	179
Правила безопасности в общественном транспорте	181
Что делать, если ребенок все-таки потерялся?	183
ГЛАВА 8. ТРЕВОЖНЫЙ РОДИТЕЛЬ: КАК БЫТЬ?	187
Самоанализ тревоги	190
Экспресс-способы снижения тревоги	192
ГЛАВА 9. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ	195
Как вести себя в таких ситуациях?	197
ГЛАВА 10. БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ	201
Как внедрять гаджеты в жизнь ребенка и семьи	203
Про подростков	206
Тест на определение уровня номофобии	208
Тест на компьютерную зависимость	210
Правила пользования гаджетами	212
Ограничение времени использования	213
Следим за контентом	214
Поведение в интернете	216
ГЛАВА 11. ОНЛАЙН-ДРУЗЬЯ	219
Что нужно сказать ребенку о знакомствах в интернете?	221
Чек-лист для общения в онлайн-пространстве	222
Что может подстергать ребенка в интернете?	224
Как помочь ребенку?	228
Интернет и психоэмоциональное состояние	228
<i>Рекомендуемые книги и фильмы</i>	230
<i>Заключение</i>	234
<i>Список литературы</i>	235
<i>Алфавитный указатель</i>	236

*Хочу поблагодарить вас за оказанное мне доверие!
Вы самый лучший родитель для своего ребенка –
помните это всегда.*

ВВЕДЕНИЕ

Пожалуй, нет такого родителя, кто не хотел бы уберечь своего ребенка от всевозможных опасностей, которыми, если верить интернету, просто кишит окружающий мир.

Родители сталкиваются с мучительной дилеммой: с одной стороны, они испытывают страх и тревогу, с другой – понимают, что рано или поздно им придется позволить ребенку гулять самостоятельно, оставаться дома одному, пользоваться смартфоном. И тут неизбежно возникают вопросы: в каком возрасте можно это разрешить? Что должен знать ребенок, чтобы не попасть в одну из тех ситуаций, что так часто и устрашающе описывают СМИ?

В этой книге вы найдете необходимую теорию и узнаете, как можно рассказывать о безопасности с помощью игр и сказок, не запугивая ребенка.

Многие книги и лекции на тему безопасности начинаются с известной фразы: «ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ НЕОБХОДИМО ПЛАТИТЬ, А ЗА ЕЕ ОТСУТСТВИЕ – РАСПЛАЧИВАТЬСЯ».

И это неспроста.

Мы знаем, что дети – первооткрыватели, для них все ново и интересно! И именно поэтому задача родителей – создать

безопасное пространство для развития ребенка, а не говорить ему постоянно: «не тронь», «не ходи», «аккуратно», «стой», «осторожно».

Давайте вспомним, в какой период своего развития ребенок начинает быть мегалюбознательным? Когда худо-бедно научился самостоятельно передвигаться и может достать до чего-то ручками — с 8 месяцев до 1,5 лет. В этом возрасте ребенок живет импульсом. Вот увидел он красный шарик, тот его заинтересовал, ребенок пополз к нему. По пути заметил солнечного зайчика на стене и уже ползет в другую сторону, но вдруг у мамы на кухне упала вилка — и его внимание тут же переключилось на незнакомый звук. Если в этот период на любые действия ребенка значимые взрослые реагируют словами «отойди», «не трогай», «упадешь», то ребенок словно получает установку: «Твои желания небезопасны». И потом, в школьном возрасте, родители нередко приходят на консультацию к детскому психологу с запросом: ребенок безынициативный, тревожный.

Очень важно понимать, что довольно долгое время безопасность ребенка — зона компетенции родителей. Это и подбор игрушек, и прикручивание комода к стене, и защита на окнах, и хранение лекарств, бытовой химии, колюще-режущих предметов вне доступа и т. д. Так как безопасность касается и вопросов здоровья, то родители также несут ответственность за подбор одежды (чтобы не натирала, чтобы ничего не прело), за подбор средств личной гигиены (чтобы не было раздражения), за питание ребенка и др.

Ребенок не виноват, что засовывает пальчики в розетку, он просто не может оценить ситуацию, он не знает, что это опасно. И даже если вы много раз ему сказали, что так делать нельзя, это не означает, что теперь он все понял. Я была приглашенным экспертом на известном ток-шоу, где обсуждали ситуацию, когда двухлетний ребенок опрокинул на себя ка-

стрюлю кипятка, стоящую на плите, и получил ожог. Но самое страшное, что на огромную, миллионную аудиторию гости этой телепрограммы заявляли, что родители не должны следить за ребенком, что так бывает, и, если малыш не понимает предупреждений, значит, вот так запомнит. Категорически неверный подход! Мне пришлось очень громко кричать, чтобы меня услышали: создание безопасного пространства — зона родительской ответственности.

«Мы и так все это делаем», — скажете вы. «И это замечательно, — отвечу я, — но ответственность следует постепенно передавать самому ребенку».

К примеру, у малыша аллергия. И пока ему год или три, его рацион полностью контролируют значимые взрослые. Но чем старше ребенок, тем больше понимания у него должно быть: что ему можно, а что нет, и почему. А что будет, если он это съест? Ограничивая ребенка в питании, мы заботимся о его здоровье, но если ничего не объяснять, не отвечать на его вопросы, не проговаривать последствия, получается так (и, к сожалению, весьма часто), что при первой же возможности он нарушает запреты. В итоге у родителей растет тревожность, и они с еще большим рвением начинают следить за рационом своего чада. Замкнутый круг.

Как же в подобной ситуации научить ребенка брать ответственность за собственное здоровье?

Появилось у него на коже раздражение, начал чесаться, обязательно проговорили: «Это аллергия, мы пойдем с тобой к доктору и пойдем на что». Дошли до врача, сдали анализы, узнали, на какие продукты у него ограничения, вместе с ребенком сделали две таблички. На красном картоне то, что нельзя есть, на зеленом — что можно (на одно «нельзя» должно быть два «можно»). Запретный плод всегда сладок, поэтому обсудите с врачом, что из красной таблички разрешено в небольшом количестве, в вашем присутствии и очень

редко. Если такой вариант допустим, то отметьте этот день в календаре.

Нужно научить ребенка объяснять другим детям и взрослым, почему он отказывается от той или иной пищи. Всегда надо давать ребенку с собой какую-то еду, которая ему разрешена. Здорово, если он к тому же сможет угостить кого-нибудь.

Стоит познакомить ребенка с другими детьми-аллергиками, чтобы он понял, что он не один такой. Рассказать ему, какие бывают виды аллергии.

Только так ребенок начнет осознанно относиться к выбору питания.

Аналогично и с вопросом детской безопасности. Как общаться с незнакомыми? А как — со знакомыми? Как вести себя в интернете? Как гулять одному на улице? Что делать, если потерялся? Давать знания нужно с рождения.

Я всегда говорю: безопасность — это стиль жизни всей семьи.

ГЛАВА
1

ОБУЧАЕМ
БЕЗОПАСНОСТИ

Основная родительская задача:

НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ЖИТЬ БЕЗ РОДИТЕЛЕЙ!

Мы должны максимально подготовить их к самостоятельной жизни. И нет, это не значит, что готовить нужно только к чему-то ужасному.

Давайте вспомним, как чаще всего выглядит обучение детей безопасности.

1. Мама и папа смотрят какую-нибудь передачу, где показывают, как незнакомые люди уводят детей с площадки, и тут же проводят беседу с ребенком.

2. Родители пугают ребенка страшными историями, рассказывая о том, чего делать нельзя.

3. Родители говорят о каких-то конкретных ситуациях.

4. Родители предупреждают ребенка, что нельзя общаться с незнакомцами.

В чем ошибки?

В первом случае ошибка заключается в том, что родители подают информацию сразу, здесь и сейчас, из позиции страха, а значит, информация подается не очень бережно и экологично. Может даже доходить до угроз: «Ты меня понял?!» Но самое главное, что после такой беседы родительская тревога снижается, а вскоре и вовсе улетучивается. В итоге все ограничивается лишь сиюминутным разговором с ребенком

на данную тему. А детям требуется многократно повторять уже сказанное, чтобы они окончательно запомнили правила и начали применять их в жизни.

Во втором случае родители настолько искажают реальность и сгущают краски, что дети начинают бояться всех и каждого и вообще предпочитают не отходить от взрослых. Впрочем, и родителям в таком случае спокойнее. Но рано или поздно ребенка все же придется отпустить от себя, и было бы очень здорово научить его безопасности заранее.

В третьем случае родители приводят в пример очень конкретные ситуации, не обобщая и не делая выводов. Например: «Если на улице к тебе подойдет незнакомый дядя, не уходи с ним, а сразу беги ко мне!» Но ведь подойти может и подросток, и миловидная женщина. Парадокс в том, что в мультиках незнакомцы везде выглядят как-то очень однотипно: как правило, это мужчина в очках, в шляпе, в плаще, иногда даже с топором или ножом. Я думаю, вы согласитесь, что в жизни незнакомцы, которые планируют что-то нехорошее, обычно очень миловидные и внимательные, и, кстати, прекрасно знают психологию ребенка.

В четвертом случае можно наблюдать весьма забавную ситуацию. Родители учат детей не общаться с незнакомцами, но при этом:

- когда встречают своих давних знакомых, одноклассников, которых ребенок видит первый раз в жизни, то просят поздороваться, отвечать на вопросы, даже могут разрешить им потрогать ребенка;
- совершенно спокойно при детях помогают незнакомым бабушкам и дедушкам, подсказывают прохожим, общаются с таксистами, смеются и т. д.;

- когда приходят в кафе или в детский центр, то с большой гордостью наблюдают, как ребенок спокойно общается и уходит с незнакомым аниматором.

Нам понятна разница, но детям — нет!

Зачастую родители, обучая детей, описывают только плохую ситуацию и объясняют, как НЕ нужно себя вести. Но упускают еще два ключевых момента для обсуждения:

- Как в такую ситуацию не попасть?
- Что делать, если ты все-таки оказался в опасной ситуации?

Мы должны снабдить своих детей различными пошаговыми инструкциями, которым они смогут следовать в самых разных обстоятельствах. Это нужно для того, чтобы в критический момент ребенок не впал в ступор, а выбрал один из вариантов поведения.

Реакций организма на любую пугающую ситуацию всего три: «бей», «беги» и «замри». Родители должны показать ребенку, когда актуально бежать, а когда — замереть.

Начинаем разговор

В идеале к разговору об основах безопасного поведения нужно приступать в возрасте 3 лет. Не переживайте, если вы еще не говорили об этом с ребенком — никогда не поздно начать.

Но если вы хотите побеседовать с ребенком постарше, уточните, что ему самому уже известно. Если необходима корректировка, то можно использовать фразы вроде:

- «Я знаю, что ты уже взрослый, но я хотела бы рассказать тебе о правилах безопасности, так как я очень люблю тебя и переживаю за тебя как мама».
- «Я желаю тебе только добра, поэтому хочу проговорить важные моменты...»
- «Думаю, тебе будет полезно знать, что...»

ГЛАВА
2

ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ
ОТНОШЕНИЯ