

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда я стала мамой, мой мир изменился. Мысли, чувства, тревоги, планы, мечты, образ жизни — всё стало иным. Большинство прошлых проблем потеряли свою важность, зато банальная сыпь на попе легко становилась причиной бессонных ночей.

С рождением второго ребёнка я стала немного спокойнее, поскольку «натренировалась». И то, что пугало раньше, перестало тревожить, если это находилось в зоне моего опыта и ответственности. Вывод: я спокойна тогда, когда распознаю проблему и чётко понимаю, что делать.

Дети подрастают и становятся более самостоятельными. Тревоги выходят на новый уровень. Теперь моего знания, что делать, мало, ведь я не могу всегда быть рядом, а у детей всё ещё так мало опыта!

Важно понимать!

Волноваться за своего ребёнка — нормально.

Спрятать его от всех опасностей мира — невозможно.

Запугивать, запрещать, читать нотации — вредно и неэффективно.

Вывод: чтобы успокоиться самим, необходимо научить ребёнка самостоятельно распознавать опасность и защищать себя. Научить и натренировать. Так, чтобы не было страшно отпускать его или оставлять одного.

Это как раз возможно! Просто раньше нас этому не учили.

Счастье, что сейчас я работаю с Ольгой Бочковой — моей давней подругой и лучшим, не побоюсь этого слова, экспертом по детской безопасности в нашей стране. Вместе мы развиваем Академию безопасности, в которой учим детей вовремя распознавать опасные ситуации и эффективно из них выходить.

Правила и инструкции, которые я даю в книге, основаны на методике Академии безопасности Ольги Бочковой и соответствуют важнейшим принципам: обучать без запугивания и запретов, системно, на практике, в игре.

Мои стихи рассчитаны на детей 7–10 лет — это годы первой активной самостоятельности. Описанные истории и примеры понятны большинству детей этого возраста. Сложные, а порой и страшные темы объясняются максимально просто.

Стихотворный ритм добавляет динамики и делает процесс изучения правил непохожим на привычные уроки в школе или бесконечные нотации родителей.

Рифма помогает запоминать, рассказывать правила другим в формате считалочек или даже песен¹.

Благополучное завершение каждого стихотворения снимает напряжение, вселяет уверенность и мотивирует: «Я тоже буду в порядке и смогу себя защитить, если стану придерживаться правил и потренируюсь!»

¹ Правила интимной безопасности собраны в формате песни с вирусным припевом, где чётко определяются границы дозволенного, — в книге это стихотворение «Правила купальника». Такой формат выбран для того, чтобы табуированную тему сделать максимально доступной для понимания, запоминания и распространения. Чтобы защитить от растления и насилия как можно большее количество детей. Песня скоро выйдет, и мы обязательно поделимся ею на всех официальных страницах Академии безопасности Ольги Бочковой.

Кстати, о тренировках. Практика в обучении безопасности важна не менее теории. Очень много информации о том, как тренироваться, вы найдёте на официальном сайте нашей Академии www.bochkova.academy, а также в наших блогах и социальных сетях.

А сейчас я рада пригласить вас в мир, где дети уверены, а родители спокойны. Читайте «спасения строчки для сына и дочки» и оставайтесь в безопасности!

ОПАСНЫЙ НЕЗНАКОМЕЦ

Яне грустно на качелях —
Маме некогда качать:
Маме надо крошку Лёлю
На коляске укатать.
Мама ходит вокруг площадки,
Распевая «баю-бай».
Яна слышит голос сладкий:
«Покачаю я, давай?»
Милый дядя незнакомый,
На футболке — добрый ёж.
«Я Сергей, сосед по дому,
Ты меня не узнаёшь?»
Яна как-то застеснялась,
Что не помнит, кто такой,
А качели закачались
Сильной дядиной рукой.
«Слушай, — он сказал, — дружок,
Жарко... Может, в магазин
За мороженым? Мы очень
Быстро... Маму угостим!»
Дядя хочет взять за руку,
Хоть не получил ответ.
Только Яна без испуга
На весь свет как крикнет: «Нет!!!
Нет!!! — И руки убирает,
Ловко пряча за спиной. —
Нет! — И мигом убегает. —
Нет! Не трогай! Нет! Чужой!»

Мама Янин крик узнает
И средь грохота гранат.
Мама песни петь бросает,
Мчится — волосы назад!
Янин крик привлёк внимание,
Все спешат её спасать.
Незнакомец в шоке замер,
А потом рванул бежать.
Всё, ему уже не скрыться,
Но неважно нам, что с ним.
Нам у Яны поучиться
Важно правилам простым.

Если вдруг зовёт куда-то
Незнакомый человек,
Будь то тётя или дядя,
Будь то русский или грек,
Будь то взрослый иль ребёнок,
Будь то бабушка иль дед,
Есть один ответ, запомни:
Руки за спину — и «Нет!».
«Нет!» — и отходи подальше
Или даже убегай!
«Нет! Чужой!» — кричи без фальши
И вниманье привлекай.
Обязательно запомни:
Там, где люди и светло,
Там тебе всегда помогут
Незнакомому назло.
Как бы он ни улыбался,
Ни грозил иль ни спешил,
Не ведись и не стесняйся!

Уходи и расскажи!
Взрослый сможет разобраться,
Что к чему и кто куда.
Ты же будешь оставаться
В безопасности всегда!



Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ	3
Опасный незнакомец	6
Потерялся	9
Один дома	11
Памятка друга	14
Планшет.....	15
Правило купальника (песня).....	18
Пожар	20
Подъезд и лифт.....	23
Перепалка	25
Опасные манипуляции.....	27
Дорога домой	30
Случай в транспорте	33
Виртуальный друг	37
Правила встречи с другом из Сети	41
Ябеда?	44
Давка.....	47
Помогите бабушке.....	50
Надёжный пароль.....	53
Личные границы	56
Интимные фото.....	61
Не играют	65
Точно готов!.....	68