

УЛОВКИ ВЗРОСЛЫХ





# ЛИЯ ШАРОВА

## ОСТОРОЖНО – ВЗРОСЛЫЕ!



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.922.7  
ББК 88.8  
Ш26

**Шарова, Лия.**

Ш26 Осторожно — взрослые! Детская безопасность и границы в общении (от 5 до 10 лет) / Лия Шарова. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. : ил. — (Безопасность и взросление детей. Книги психолога и педагога Лии Шаровой).

ISBN 978-5-04-227380-3

Тема безопасного общения со взрослыми — одна из самых важных для детей, и именно здесь чаще всего возникают опасные заблуждения. Это вторая книга новой серии ведущего эксперта по детской безопасности в России, педагога и психолога Лии Шаровой.

Автор понятно и непринужденно объясняет ребенку правила безопасного общения со взрослыми: как распознать опасность, что отвечать и кому можно доверять. Книга помогает развеять распространенные заблуждения, предлагает готовые фразы и учит правильно действовать в потенциально опасных ситуациях как в реальной жизни, так и в интернете.

Внутри ребенка ждут увлекательные истории Макса, Ники и их друзей. Вместе с героями он познакомится с важными понятиями: правилом взрослых, кругами доверия и своими «суперсилами». После каждой главы — упражнения, вопросы и тесты, которые помогут закрепить знания и почувствовать себя увереннее.

**УДК 159.922.7  
ББК 88.8**

**ISBN 978-5-04-227380-3**

© Шарова Л., текст, 2026  
© Гладких О., иллюстрации, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## ГЛАВА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**В**торая книжка из серии, которую вы сейчас держите в руках, посвящена такой непростой для многих родителей теме, как социальная безопасность. Её задача — не только научить ребёнка распознавать возможную опасность в общении с посторонними и даже знакомыми взрослыми, но и закрепить на практике несколько очень важных навыков.

Надеюсь, что вы уже прочитали вместе с ребёнком первую книжку из нашей серии. Если нет, то ничего страшного, но будет здорово, если вы начнёте с неё. Во-первых, потому что герои наших книжек, Ника и Макс, уже многому научились в первой части, и ребёнку будет интересно слушать или читать о новых приключениях знакомых персонажей.

А во-вторых, без такой важной основы, как понимание ценности уважения к себе, развития здоровой самооценки и умения защищать личные границы в общении с друзьями и близкими, очень трудно освоить следующий этап — уверенное поведение с посторонними и малознакомыми взрослыми.

В каждой главе этой книжки мы с вами не только последовательно разберём основные правила безопас-

ности в общении с разными взрослыми, но и раскроем основные заблуждения наших детей. А также здесь вы найдёте примеры практических тренировок, которые ребёнок, скорее всего, захочет попробовать вместе с нашими героями.

В этой книге мы повторим тему кругов доверия и Правило Взрослых, научимся распознавать уловки и выучим нужные фразы, которые ребёнок сможет говорить взрослым. Освоим две суперсилы: «Быстрые ноги» и «Громкий голос», поймём, какие места в городе опасны и безопасны, разберём, что делать, если потерялся, научимся просить о помощи у более безопасных взрослых.

И конечно, я снова сделаю акцент на доверительном общении с родителями, которые умеют слушать, реагировать спокойно на любую, даже самую неприятную правду и понимают, что самое главное — сделать так, чтобы ребёнок не рос с установкой «лишь бы родители не узнали».

А ваша задача — как можно чаще болтать с ребёнком во время прогулок, после просмотра мультиков или фильмов, тренировать раскрепощённость, чтобы снять зажатость и стеснительность, и хвалить и поощрять размышления, пусть они и будут ошибочными. Любое правило можно рассказать пятью-десятью вопросами, избежав «объяснений», при этом ребёнку будет интересно, а вы увидите все его заблуждения и слабые места в понимании реальности.

Несколько советов для того, чтобы и эта книжка, и тема безопасности в целом стали ребёнку интересны.

1. Выбирайте время, когда ребёнок готов послушать одну главу из книжки или хотя бы пару страниц. Лучше это делать вечером перед сном или в то время, когда ребёнок не занят своими любимыми играми.

2. Не говорите о том, как это важно, опасно, полезно, не запугивайте страшилками и не нагнетайте серьёзности.

3. Не играйте в строгую училку, превращая книжку в школьный урок с вопросами «Расскажи, что ты запомнил?» и замечаниями «Не отвлекайся!», «Сначала дочитаем, а потом играть».

4. Следуйте за ребёнком, ловите его интерес к историям и вопросам из книжки. Лучше вы подробно обсудите один абзац, чем он просто прослушает пять страниц.

5. Безопасность — это не то, что можно «запомнить раз и навсегда». Пусть темы поведения с разными взрослыми, уверенности в себе, практических навыков помощи себе и другим, возможных ловушек и сложных ситуаций станут увлекательными и регулярными. Болтайте во время прогулки, просмотра кино или мультиков, после непростых ситуаций с ребёнком или его друзьями

и поощряйте свободное мышление, а не готовые правильные ответы. Чем больше ребёнок будет говорить сам, ошибаясь и фантазируя, тем лучше его мозг запомнит все правила безопасности и тем больше у него будет мотивации следовать этим правилам.



# СОБАКА ПЛЮША И ЕЁ ЩЕНКИ

**И**юль в этом году выдался очень солнечным и жарким, и бабушка Маргарита Павловна всё чаще недовольно охала, выходя на прогулку со своими внуками. Она садилась в тенёк, обмахиваясь самодельным веером из тонкой картонки, но уже спустя полчаса сдавалась и возвращалась домой, занимая наблюдательный пост на балконе.

Чтобы было не так жарко, она вынесла на балкон большой белый вентилятор, который не только обдувал её прохладным воздухом, но и отгонял комаров. А ещё бабушка включала в большой комнате телевизор и делала погромче, чтобы слушать новости и любимые передачи. Поэтому теперь ее прогулка с внуками была для неё совсем комфортной: и нежарко, и нескучно, и Ника с Максом под присмотром.

Ника, которой жара ничуть не мешала бегать и играть с друзьями, прыгала на скакалке с Элей и Амалией. А Ваня и его лучший друг Руслан, который совсем недавно вернулся из спортивного лагеря, куда ездил в июне, сидели, уткнувшись в телефон



Вани, и по очереди проходили этапы весёлой игры-стрелялки. Вскоре и игра, и прыжки всем надоели, и вся пятёрка переместилась в тень пары высоченных тополей, которые росли прямо в центре двора.

Чем прекрасно лето в детстве, так это тем, что вовсе не обязательно придумывать какую-то игру, чтобы весело провести время. Иногда можно просто болтаться по двору, разговаривая друг с другом и исследуя всё вокруг. Находить божьих коровок и считать чёрные пятнышки на их крыльях, рассматривать огромного блестящего зелёного жука, ползающего по коре дерева.

Можно качаться на качелях, запрокинув голову, и разглядывать облака, которые медленно плывут в яркой синеве неба, или всем вместе придумывать, на каких животных эти облака похожи. Или обнаружить муравьиный тропу и наблюдать за тем, как эти

маленькие умные насекомые куда-то носят травинки и прочий важный для них строительный материал. Даже мохнатая толстая гусеница, ярко-жёлтая с тёмными поперечными полосками, живёт своей удивительной жизнью и умеет сворачиваться в пушистый шарик, если к ней осторожно прикоснуться тонкой веточкой. Ника, Эля и Амалия как раз изучали такую гусеницу, которая отвлеклась от неспешного поедания листа одуванчика и замерла, опасаясь любопытных девочек.

Внезапно они услышали весёлое тьяканье и обернулись.

— Ой, Плюша! — радостно закричала Амалия и первой подбежала к маленькой рыжей собаке с длинными ушами.

— Плюшечка, привет! — Ника и Эля улыбнулись, сразу же забыв про гусеницу.

— Здравствуйте, дядя Женя, — вежливо поздоровались все три девочки с хозяином Плюши.

— Добрый день, девочки, — ответил дядя Женя. — Мы с Плюшей очень рады вас видеть.



— А почему вас так долго не было? — спросила Эля. — Мы соскучились по вашей Плюше.

— Дело в том, что она родила троих щенков, — неторопливо ответил дядя Женя и радостно засмеялся, потрепав свою собаку по загривку. — Два мальчика и девочка. Они пока совсем маленькие, ещё слепые. Поэтому Плюша почти всё время проводит со своими малышами. Хотите, покажу вам фотографии?

— Конечно! Покажите! — закричали девочки, и дядя Женя достал телефон из кармана и быстро нашёл несколько снимков.

— Ой, какие маленькие! — взвизгнула Эля.

— Какие милые! — Ника с умилением листала фотографии в телефоне, рассматривая щенков.

— А скоро им можно будет гулять? — спросила Амалия. — А то мне через месяц нужно уезжать, а я бы очень хотела их увидеть.

— Через месяц им ещё рано будет гулять, — задумчиво произнёс дядя Женя, поглаживая бороду, — сначала нужно сделать прививки, чтобы они не заболели.

— Как жаль! — расстроилась Амалия.

— Не грусти, пожалуйста, — ответил дядя Женя и погладил Амалию по голове. — Если хочешь, я могу показать тебе щенков до твоего отъезда. Они скоро откроют глаза, и их уже можно будет погладить.

— Ура! — захлопала в ладоши Амалия.

— А нам тоже можно будет посмотреть? — спросила Эля.

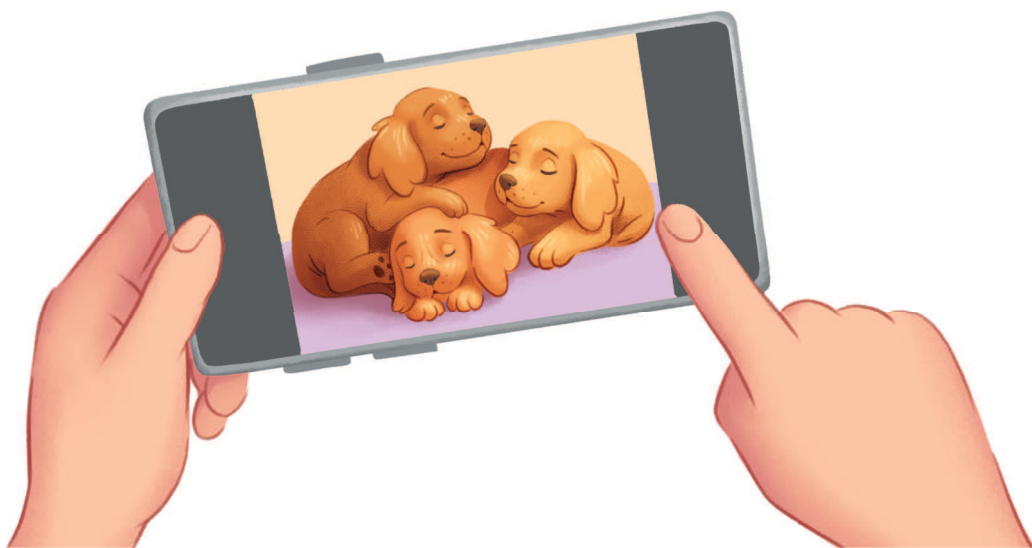
— Конечно! — сказал дядя Женя и улыбнулся. — Они такие смешные и симпатичные. А пока можете поиграть с Плюшей, она вас очень любит.

Рыжая Плюша всегда была рада поиграть с девочками, когда дядя Женя приводил её на прогулку в их двор. Сам он жил где-то неподалёку, наверное, в одном из соседних домов. Ника и Эля познакомились с ним ещё в мае, когда дядя Женя в первый раз разрешил им погладить свою умную и спокойную собаку.

К большому сожалению девочек, хозяин Плюши приходил в их двор нечасто, раз или два в неделю. Он вежливо здоровался со скучающими мамами, гуляющими с колясками во дворе, но старался держаться от них подальше, чтобы Плюша своим лаем не могла разбудить спящих в колясках малышей.

И в этот раз дядя Женя почти сразу же пошёл в самый дальний конец двора, где росли кусты сирени, и весёлая Плюша, махая хвостом, с удовольствием рванула в высокую траву.

— Мы пойдём в парк, — сказал дядя Женя. — Если хотите, можете пойти с нами. Там Плюше гораздо веселее, и там она никому не мешает.



— Я не могу, — грустно сказала Ника, оглядываясь на балкон, где восседала бабуля. — Бабушка не разрешает мне уходить из двора.

— И я не могу, — покачала головой Эля. — Я обещала маме.

— А я пойду, — сказала Амалия. — Ненадолго. Бабушка всё равно сейчас в поликлинике. Так что я немного поиграю с Плюшей и вернусь, хорошо, девочки?

— Ладно, — согласились Ника с Элей, немного завидуя Амалии.

— Пойдём пока к Ване с Русей, — предложила Ника. — Я сбегая за бадминтоном, и поиграем вчетвером, у Вани тоже есть, он принесёт, если попросим.

Амалия вернулась через полчаса, довольная и улыбающаяся, и протянула друзьям большую шоколадку.

— Меня дядя Женя угостил, а я решила с вами поделиться, — сказала она. — Плюша такая смешная! Когда дядя Женя её отцепил от поводка в парке, она начала кататься по траве, а потом к её уху прилип репейник, и она так смешно пыталась от него избавиться! Крутилась как волчок, но у неё ничего не получалось, и тогда я помогла ей его отцепить. Как я мечтаю о такой же собаке! Дядя Женя пообещал мне показать щенков, и я хочу попросить у мамы с папой, чтобы они мне разрешили взять одного себе.

— Я тоже хочу собаку, — сказал Ваня. — Только большую. Но у меня мама против.

— А у нас есть собака, — гордо сказал Руслан, обмахиваясь бадминтонной ракеткой. — Найда. Она

уже взрослая совсем, можно даже сказать — старая, ей пятнадцать лет.

— Да, мы видели Найдю, — сказала Ника. — Она у тебя очень умная. А у нас уже живёт кошка Шейла, так что мама точно бы не разрешила взять ещё и щенка в придачу. Но я очень люблю Шейлу, поэтому мне не обидно. А как же ты повезёшь щенка в другой город, если тебе родители разрешат?

— Наверное, на машине. Ничего страшного, — кивнула Амалия. — Папа всё равно за мной приедет. Но я не уверена, что мне разрешат взять собаку, потому что у мамы скоро родится ребёнок.

— Да, — кивнула Эля. — Наверное, пока не разрешат. Но мы хотя бы посмотрим на щенков. Ужасно хочется их погладить!

— Надо спросить разрешения у мамы или бабушки, — серьёзно сказала Ника. — Я обещала маме никогда никуда не ходить без её согласия. Тем более

