

## ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

**С**овременные родители всё больше понимают, что воспитание детей — занятие гораздо более сложное, чем их обычная работа. Многие стараются стать хорошими и правильными родителями: начали следить за ментальным здоровьем детей, развивать их знания, творческие и спортивные способности. Но очень немногие обращают внимание на то, как важно повысить уровень защищённости детей. В современном обществе случаи нанесения вреда детям не редкость, и вопрос детской безопасности никак нельзя игнорировать. Исследования показывают, что умышленное убийство или нанесение вреда — это главная причина угрозы безопасности детей. Это серьёзное упущение со стороны системы техники безопасности жизнедеятельности.

Если родители не обладают достаточным уровнем знаний о технике безопасности, они не могут обеспечить нужный уровень защиты своим детям. Дети могут внезапно столкнуться с опасностью, которая даже может отнять их жизнь. Таким образом, для повышения бдительности детей необходимо повысить бдительность родителей. Необходимо восполнить пробелы в знаниях техники безопасности в каждой семье, а начать необходимо с образования родителей в этом вопросе. Необходимо научить детей защищать самих себя, противостоять соблазну со стороны знакомых и незнакомых людей, не обижать других и не поддаваться на чужие оскорбления. Все эти задачи нуждаются в весомом вкладе родителей.

В процессе обучения детей самозащите не стоит просто монотонно пояснять им

технику безопасности — для них это будет скучно. Дети гораздо эффективнее обучаются на примерах, если устный рассказ дополняется наглядной демонстрацией или ролевой игрой, в которой могут участвовать и ребёнок, и взрослый. Так дети будут обучаться правильному образу действий. В процессе многократного повторения правильные действия войдут в привычку, независимо от того, кто их совершает — взрослый или ребёнок.

Единственный способ проверить, есть ли прогресс в знаниях детей о самозащите, — проведение тестов. Такие тесты могут быть очень интересными и наглядными. Если дети показывают хорошие результаты, не забывайте их хвалить и поощрять. Это лучше, чем внедрять эти важные знания насильно или в качестве наказания. Изучение детьми навыков самозащиты можно разделить на несколько этапов, чтобы было легче учиться. Сначала каждый этап изучается отдельно, а затем они повторяются все вместе.

Помните: в первую очередь технику безопасности должны соблюдать родители. Дети копируют их поведение, и если родители будут нарушать правила безопасности, то и дети тоже станут это делать.

Совместными усилиями мы сможем защитить наших детей! И пусть эта книга поможет в этом важном деле!

**Шэнь Лэйна,**  
*доктор педагогических наук Пекинского педагогического университета*

# Содержание

Привет, дружок!  
Меня зовут Котик.  
Я буду сопровождать  
тебя и дам тебе много  
полезных советов.  
Вперёд!



## Часть 1

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЗРОСЛЫЙ СТРАННО СЕБЯ ВЕДЁТ?

СЕКРЕТЫ НАШЕГО ТЕЛА.....	4
ПОЦЕЛУИ И ОБЪЯТИЯ = ЛЮБОВЬ?.....	6
«МНЕ НЕ НРАВИТСЯ, ПЕРЕСТАНЬ!».....	8
СЕКРЕТ, КОТОРЫЙ НЕЛЬЗЯ ХРАНИТЬ.....	10
ЭТО НЕ ТВОЯ ВИНА.....	12
ДРУЖБА = ВЗАИМНОЕ УВАЖЕНИЕ.....	14
ПОДГОТОВКА К ПРОВЕРОЧНОМУ ТЕСТУ С КОТИКОМ-ЗАЩИТНИКОМ.....	16

## Часть 2

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПОХИЩЕНИИ?

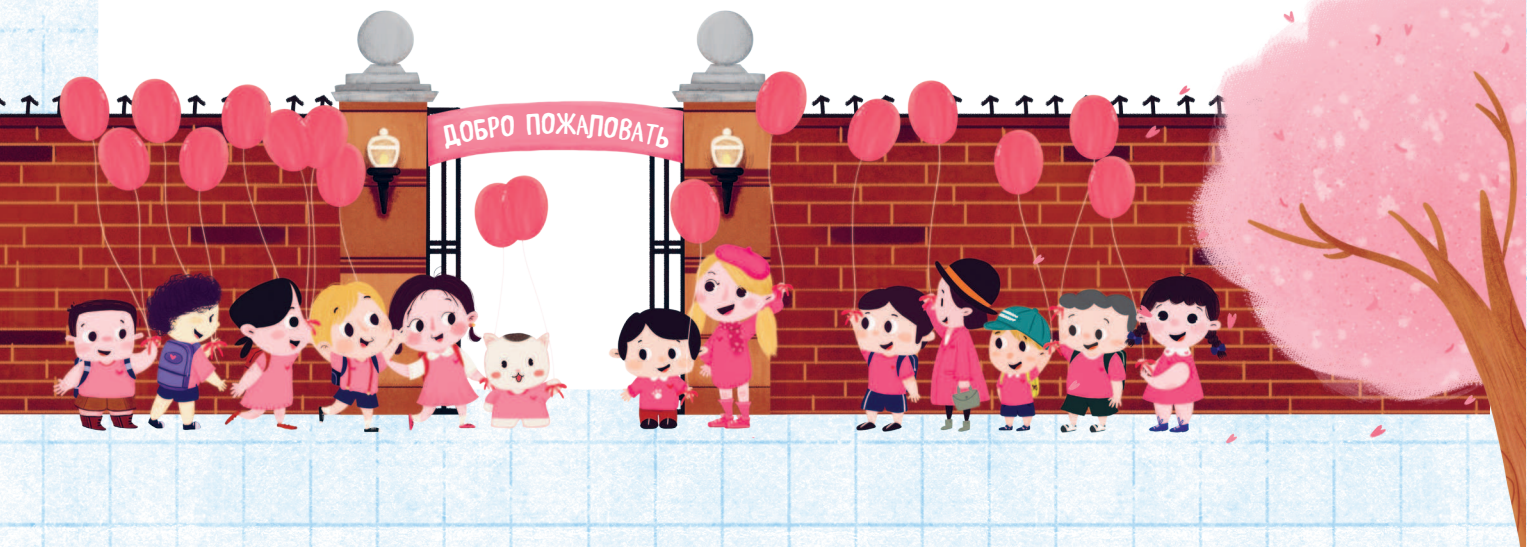
КАК ВЫГЛЯДЯТ ПЛОХИЕ ЛЮДИ.....	18
УЧИМСЯ ИЗБЕГАТЬ НЕПРИЯТНОСТЕЙ!.....	20
СТРАННОЕ ПОВЕДЕНИЕ.....	22
КОГДА АВТОМОБИЛЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В СТРАШНОГО МОНСТРА.....	24
КАК СПАСТИСЬ САМОМУ ПОСЛЕ ПОХИЩЕНИЯ?.....	26

МАМА, ПАПА, ГДЕ ВЫ?.....	28
СУПЕРЗАДАЧА ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ.....	30
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ ОТ КОТИКА- ЗАЩИТНИКА.....	32

## Часть 3

### ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ТЕБЯ ОБИЖАЮТ?

ЧТО ТАКОЕ ОСКОРБЛЕНИЕ?.....	34
СЧАСТЬЕ НЕЛЬЗЯ ПОСТРОИТЬ НА НЕСЧАСТЬЕ ДРУГОГО.....	36
НЕ ПЕРЕНОСИ ТРУДНОСТИ В ОДИНОЧКУ.....	38
ЕСЛИ ТЫ МОЛЧИШЬ, ТЫ ПРИСОЕДИНЯЕШЬСЯ К УНИЖЕНИЯМ.....	40
ОТСТАИВАЙ СПРАВЕДЛИВОСТЬ, ПРОДОЛЖАЙ ПОСТУПАТЬ ПРАВИЛЬНО.....	42
ТАЙНЫЙ КОДЕКС ДРУЖБЫ.....	44
УРОК КОНТРОЛЯ НАД ЭМОЦИЯМИ.....	46



## Часть 1. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЗРОСЛЫЙ СТРАННО СЕБЯ ВЕДЁТ?



### Секреты нашего тела

**?** Интересно! Почему у всех людей разные купальники?

**К**ак хорошо на море! Сколько же на пляже людей... Почему у них такие разные купальники? Почему мужчины не надевают верхнюю часть купальника? Почему у некоторых женщин купальник закрытый, а у некоторых — открытый?

Область живота не является секретной, её можно показывать, если хочешь.

Купальник нужен, чтобы прикрывать секретные места!

Грудь

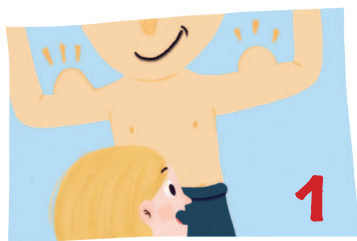
Ягодицы

Наружные половые органы (вульва)

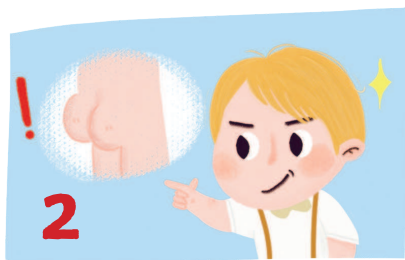
Ягодицы

Наружные половые органы (пенис, мошонка)

Я тоже хочу показать себя!



Некоторые дяденьки демонстрируют другим людям свои упругие мускулы. Я тоже хочу так делать!



Знаю! Самая упругая часть моего тела — ягодицы, значит, я покажу их всем!



Но мама говорила, что это секретное место и его никому нельзя показывать...



А, ладно! Эй, смотрите, это моё секретное место!

Секретные, или интимные, части тела — это такие места, которые никому нельзя показывать, и тем более давать трогать.



Предметы в музее — это произведения искусства. С их помощью автор показывает нам красоту человеческого тела. Но наше собственное тело не является музейным экспонатом, хоть оно тоже очень красивое. Потому его нельзя демонстрировать другим людям.

Почему на музейной статуе нет одежды?

Если по правилам интимные части тела нельзя показывать, то почему же тогда на музейных статуях и картинах они не прикрыты? Более того, посетители музея специально ходят на них посмотреть!



Поцелуи  
и объятия = любовь?



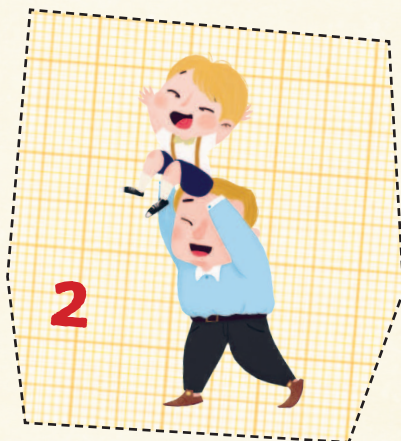
**Прикосновения,**  
которые нам приятны  
Мне нравится, когда бабушка  
гладит меня по голове.  
Мне весело, когда друг пытается  
поймать меня во время игры  
в догонялки. Я чувствую себя  
уверенно, когда мама берёт меня  
за руку на прогулке. Все эти  
прикосновения безопасны  
для меня, а потому приятны.

**Мне очень нравится,  
когда родные люди меня целуют и обнимают!**



Мама всегда целует меня,  
когда укладывает спать.  
Мне приятно, и я сразу  
засыпаю!

Когда мы с папой играем,  
он подхватывает меня на руки  
и поднимает в воздух. А иногда  
он катает меня на плечах.  
Это так весело!



Иногда я падаю на колени  
и начинаю плакать.  
Но бабушка всегда так  
ласково обнимает меня,  
что я быстро успокаиваюсь.