

Школа безопасности

(советы родителям по формированию навыков безопасного поведения детей)

Уважаемые родители!

Создание счастливого и безопасного детства во многом определяется навыками безопасного поведения, сформированными у наших детей.

Проблема защиты детей от опасностей, связанных с насилием, в современном мире остается актуальной. Дети могут стать жертвами преступных действий на улице, в подъезде, в лифте и даже в своей семье.

Предлагаем вам **ряд заданий**, которые помогут вам обогатиться педагогическими знаниями по формированию у ребенка навыков безопасного поведения.

Основы безопасного общения:

- **объяснить ребенку смысл понятия «опасность»** (где могут возникнуть опасные ситуации: дома, в подъезде, на улице, в лифте, при общении по телефону или при появлении незнакомой машины).

- **объяснить ребенку как нужно правильно поступать в опасных ситуациях:**

- Как нужно вести себя в ситуации, когда тебя преследует человек?
- Можно ли садиться в машину к незнакомым людям?
- Если к тебе позвонили в дверь незнакомые люди, что ты будешь делать?
- Если ты ждешь лифт и к тебе подошел незнакомец, что ты будешь делать?

Очень часто дети, забывая об опасности, могут заговорить с незнакомым человеком, в худшем случае пойти с ним (например, незнакомый мужчина просит помочь ребенку отыскать его котенка, который убежал в соседний двор).

Чтобы минимизировать риск опасности, необходимо, чтобы дети знали, как безопасно прекратить разговор с незнакомым человеком.

Для этого нужно отработать с детьми несколько шагов (довести до автоматизма):

Шаг 1. Оцениваем ситуацию.

Нужно сказать себе, что передо мной – незнакомый человек. Неважно кто это – девочка, мальчик, женщина, дедушка. С любым незнакомым человеком общаться запрещено.



Шаг 2. Держим дистанцию.

Вести краткую беседу с незнакомым человеком можно только на безопасном расстоянии. Если человек приближается – надо уходить или убежать в безопасном направлении.

Шаг 3. Умело пресекаем разговор на 5-ой секунде.

Среди злоумышленников попадаются прекрасные психологи, которые могут «заболтать» как взрослого, так и ребенка. Поэтому лучше не вступать в разговор, необходимо прервать беседу на полуслове и уходить.

Шаг 4. Уходим в безопасное место.

Нужно громко окликнуть кого-либо из знакомых взрослых, привлечь их внимание или сделать вид, что вы к кому-то обращаетесь и быстро уходить.

Формирование умений конструктивного общения

II. Основной этап.

- объяснить ребенку смысл понятия «агрессия» (*Агрессия – это поведение, нацеленное на причинение физического или морального вреда другому человеку*).

- основные причины возникновения агрессии (гнева):

- боль;
- неприятные ощущения;
- голод;
- усталость;
- стресс;
- ограничение физической свободы;
- психологическое ограничение («нельзя», «не смей», ...);
- неправильные, несправедливые действия и поступки окружающих (с точки зрения ребенка);
- препятствие в достижении цели (кто-то «влез» в интересную игру без разрешения);
- депрессия;
- чувство отращения к себе и к другим.

Родители могут предложить ребенку вспомнить примеры ситуаций, когда он был разгневан. После сделать упражнение «Лицо: изобразить человека в различных эмоциональных состояниях (радости, грусти, обиды, гнева).

В конце упражнения задать вопрос: «Можно ли по лицу человека узнать, в каком эмоциональном состоянии он сейчас находится: разгневан или радуется, или испытывает еще что-то?».

Поиграйте с детьми

Упражнение «Считалочка»

Цель – развитие умения контролировать свои эмоции.

Когда вы чувствуете, что в вас «закипает» гнев, вспомните какой-нибудь детский стишок или считалочку (например, раз-два-три-четыре-пять вышел зайчик погулять). Если проделать данное упражнение несколько раз, то можно заметить, как гнев отступает.

Упражнение «Дыхание»

Цель – развитие умения контролировать свои эмоции.

В приступе гнева попробуйте закрыть рот и глубоко вдохнуть носом (не обязательно это делать с шумом), затем медленно выдохнуть.

Уважаемые родители, отрабатывайте еженедельно с детьми следующие правила:

Правила, позволяющие детям уменьшить риск попадания в опасную ситуацию

- НИКОГДА не заходи в лифт с незнакомым человеком, не садись в машину к незнакомцам (даже если за рулем женщина), не разговаривайте с незнакомыми людьми на улице.
- Не залезай в подвалы и на чердаки; избегайте безлюдных и неосвещенных мест.
- Если тебя преследуют на улице, не заходите в незнакомые дома и дворы, бегите туда, где много людей и просите о помощи.
- Если тебя схватили, кричите и сопротивляйтесь. При этом лучше кричать: «Пожар». Это сразу привлечет внимание людей. Если вам зажимают рот рукой, укусите за руку, постарайтесь вырваться и убежать.
- Если человек за дверью вашей квартиры говорит, что он врач, почтальон, сантехник, полицейский или знакомый твоих родителей, не открывай дверь, скажи ему, чтобы он зашел позже, когда родители будут дома. Преступники могут переодеться в любую форму.
- Если человек за дверью вашей квартиры спрашивает, есть ли дома кто-то кроме тебя, скажи, что ты не один, а родители сейчас спят.
- Если ты кого-то ждешь, то перед тем, как открыть дверь, обязательно спроси: «Кто там?». Если тебе ответят: «Я!», не открывай дверь, попроси представиться.
- Если ты слышишь, что кто-то пытается открыть вашу дверь, сразу же звони в полицию и назови свой точный адрес. Если у тебя нет телефона, зови на помощь из

окна или с балкона, при этом кричи: «Пожар! Горим!». Это должно отпугнуть преступников.

Когда оказался один в подъезде

- Перед тем как открыть дверь и выйти из квартиры, посмотри в глазок и убедись, что на лестничной площадке нет посторонних людей. Даже если на площадке стоит сосед, лучше воздержись от выхода из квартиры. Если ты никого не видишь, но слышишь голоса, подожди, пока люди не уйдут с площадки.

- Если, открыв дверь, ты увидел за ней неизвестных тебе людей, тут же захлопни ее.

- Выходя из квартиры, не забывай закрывать за собой дверь, даже если ты выходишь на пару минут (например, вынести мусор).

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-то за тобой следом. Если кто-либо идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, а если незнакомец не уходит, то можно поступить следующим образом:

- позвони по телефону или в домофон и попроси родителей, чтобы тебя встретили;

- не заходи в подъезд, если он плохо освещен. Попроси кого-нибудь из домашних встречать и провожать тебя;

- Не входи в подъезд с незнакомыми людьми.

Когда ждешь лифт

- Никогда не заходи в лифт с посторонними, даже если это ваши соседи. Лучше резко разворачивайся и уходи.

- Ожидая лифт, постарайся встать так, чтобы за спиной у тебя была стена.

- Если ты ждешь лифт и к тебе подошел незнакомец, откажись от поездки под предлогом, что забыл что-то дома и вернись в квартиру.

- Если ты не успел во время уйти и на тебя напали, кричи: «Пожар! Горим!» и попытайся укусить нападающего за руку, которой тот будет пытаться закрыть тебе рот.

- Если незнакомец начал к тебе приставать, зажал тебя в угол и нажал на кнопку верхнего этажа или на кнопку «стоп», постарайся остаться спокойным. Не плачь, не проси о пощаде, и ни в коем случае не угрожай ему, что ты сообщишь в полицию или расскажешь родителям (но ты должен рассказать об этом в любом случае, даже если преступник угрожал смертью, если ты расскажешь о случившемся). Постарайся нажать две кнопки – ближайшего этажа и «вызов». Неожиданный голос диспетчера напомним, что ты не один. Тебя услышит не только диспетчер, но и соседи, если ты будешь громко кричать.

- Придя домой, обязательно расскажи о случившемся родителям, опиши преступника, но не придумывай детали его внешности, если ты их не запомнил.

Когда находишься один на улице

- Старайся избегать прогулок в одиночестве. Гуляй в группах или с другом.
- Обходи незнакомые компании и пьяных людей, и ни в коем случае не вступай с ними в разговор, так как пьяный человек сильно меняется, его поступки могут быть непредсказуемыми и жестокими.
- Если ты стал свидетелем спора, драки, или тебя пытаются в них втянуть, уходи немедленно.
- Если к тебе подошел незнакомый человек и спрашивает, как пройти, объясни



на словах, но, ни в коем случае не провожай его, даже если тебе с ним по пути или он предлагает подвезти тебя на машине.

- Не соглашайся идти с незнакомыми людьми, ни на какие предложения (послушать музыку, сниматься в кино, посмотреть видеофильм, поиграть или показать собаку/котенка, (любой другой предлог). Не

принимай от него угощения. Обязательно сообщи об этом незнакомце родителям.

- Если тебя пытаются увести насильно, громко кричи, привлекай к себе внимание любыми способами.
- Не играй вблизи дорог, стоящих автомашин, в подвалах и чердаках.
- Не играй в темных местах, на пустырях и свалках, рядом с железной дорогой, в пустых или разрушенных зданиях.

При разговоре по телефону

- Никогда и никому не говори, что ты один дома. Когда взрослые вернутся с работы, расскажи им, кто звонил, куда просили перезвонить.
- На телефонные звонки с вопросом, есть ли дома родители или когда они вернутся с работы, отвечай, что они заняты, и подойти к телефону не могут.
- Если звонящий пытается выяснить, как тебя зовут, и просит назвать ваш домашний адрес (при этом он может сказать, что он друг твоих родителей или коллега по работе), не говори ему ничего, лучше всего положи трубку или попроси позвонить позже, когда родители будут дома. Никакие уговоры и соблазны в виде конфет, игрушек, которые якобы хочет привезти этот «знакомый», не должны влиять на твое решение не давать адрес.

Рекомендации родителям

«Как защитить детей от насилия»

1. Чаще говорите с детьми, интересуйтесь, что происходит в детском саду, как складываются у ребенка отношения с педагогами и сверстниками.
2. Поддерживайте связь с педагогами. Внимательно следите за настроением ребенка.
3. Воспитывайте в ребенке уверенность, умение постоять за себя и других. Часто жертвой насилия становятся слабые, неуверенные в себе дети. Чаще хвалите, поощряйте ребенка. Старайтесь быть его другом, с которым можно поделиться любыми проблемами и опасениями.

Информация о службах, где можно получить помощь в случае, если было совершено насилие

- **Полиция:** т. 02 (020 или 002 с сотового телефона в зависимости от оператора).
- **Телефон доверия** Следственного управления следственного комитета РФ по Тюменской области: т. 8 (3452) 63-17-23.
- **Телефон доверия** управления министерства внутренних дел РФ по Тюменской области: т. 8 (3452) 79-30-93.
- **Горячая линия** уполномоченного по правам ребенка в Тюменской области: т. 8 (3452) 29-65-56.
- **Общероссийский единый телефон доверия** для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.
- **Экстренную психологическую и правовую помощь можно получить на сайте www.teldoverie.ru:**
 - АУ ТО ДПО «Областной центр «Семья»: т. 8(3452) 20-15-49.