

Зміст

Від авторів	4
Звернення до батьків	4
▪ Як користуватися книгою	6

Частина I

Хто несе відповідальність за безпеку дитини?	8
▪ Хто ж відповідає за безпеку дитини? І що означає термін «захист дітей»?	9
Чому не працює тактика заякування?	12
▪ Що ми маємо на увазі, говорячи «небезпечна ситуація»?	13
▪ То що ж робити батькам, які вирішили навчити дитину безпечної поведінки?	15
Коли і з чого розпочинати турботу про безпеку дитини	16
▪ Як ми говоримо про безпеку і що чують діти?	18
▪ Заборони	22
▪ Свій — чужий	22
▪ Навчаємо безпеки, граючи	25

▪ Уроки безпеки з казок	26
▪ Навички безпеки дошкільника	28

Частина II

Сам удома в безпеці	29
▪ Як поводитися, коли ти сам удома	34
▪ Пам'ятка. Як поводитися, коли я сам удома	38
Безпечний незнайомець	39
▪ Правила поведінки з незнайомими людьми	45
Безпечне місто	48
▪ Що робити, якщо ти загубишся	56
▪ Перевір свої знання!	59
Сексуальна безпека	60
▪ Я і моє тіло в безпеці	67
▪ Зберігання таємниць	68
Безпечний Інтернет	69
▪ Правила поведінки в Інтернеті	76
▪ Віртуальні друзі	79
Дитина і колектив. Булінг і як з ним боротися	80
▪ Якщо тебе кривдять діти	88
Загальні висновки	92

Частина I

ХТО несе відповідальність за БЕЗПЕКУ ДИТИНИ?

Коли народжується немовля, багатьом мамам і татам навколишній світ починає здаватися ненадійним і взагалі не пристосованим для комфортного і безпечного життя з дітьми. На тренінгах ми часто чуємо від батьків такі висловлювання:

■ Як навчити дитину обережності і при цьому не лякати її?

■ Я хочу виховувати дитину в безпечному середовищі. Але мене розлючує, що я маю розповідати їй, як небезпечно жити і довіряти незнайомим людям.

■ Не знаю, як почати відпускати сина до школи самого. Навкруги так багато загроз! Як раніше ми були надані самі собі з першого класу і нічого з нами не траплялося? А зараз навіть уявити дитину саму на вулиці страшно.

Чи знайомі вам подібні побоювання? Хоч раз вам спадало таке на думку?

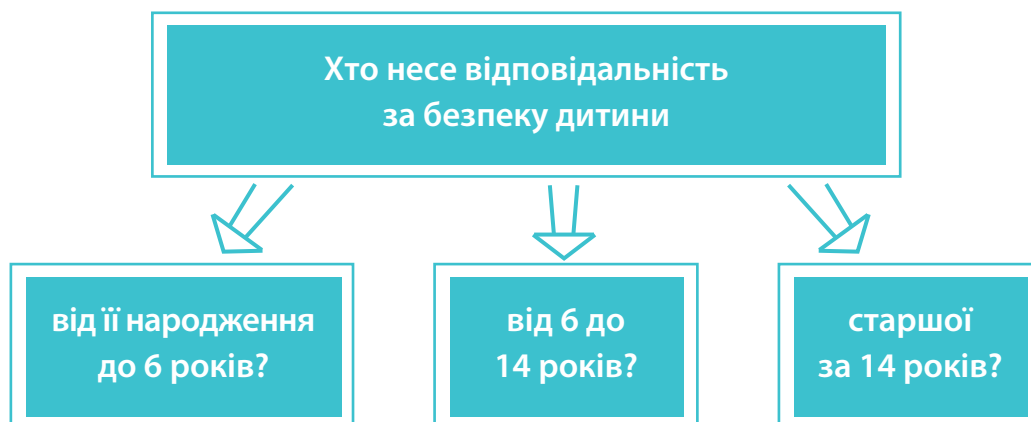
Жоден батько не хоче свідомо лякати дитину. Ми проти того, щоб діти зростали недовірливими. Проте щодня стрічка новин приносить повідомлення про розгул злочинності. Нас лякають зміни у навколишньому світі. Бажаючи захистити свою дитину і часто не знаючи, як це зробити, ми просто вселяємо їй власні страхи. Як поводитись, щоб не позбавити дитину ініціативності та сміливості?

Багато батьків згадують своє безхмарне дитинство, коли всі якось обходилися без мобільних телефонів і годинника з трекером, зайцем каталися на трамваї або по-тайки від батьків бігали до річки. Сьогодні нам здається, що наше дитинство було безпечним. Не те що зараз! Але це переконання оманливе. Сьогодні оприлюднюють дедалі більше даних про злочинність 20–30-річної давнини. Ми не наводитимемо їх на сторінках книги — вони є у відкритому доступі. Але судячи зі статистики, за часів нашого дитинства було скоєно досить багато злочинів різної міри тяжкості. Просто інформацію про них рідко виносили на публіку, зокрема й тому, що було менше каналів передавання інформації: телевізор, радіо та чутки. Зараз же ми буквально захлинаємося в інформаційному потоці, причому всі новини поширюються майже блискучо, особливо в соцмережах.

Кожна дитина належить своєму часу, який не варто оцінювати за мірками життя старших поколінь. Тож допоможемо нашим дітям навчитися сприймати навколишній світ адекватно віку, в усій його різноманітності, не навішуючи ярликів на киталт «світ страшний» або «світ добрий і прекрасний». І нехай у наших дітей теж залишаться світлі спогади про час дорослішання!

Хто ж відповідає за безпеку дитини? І що означає термін «захист дітей»?

Якщо вас запитати, хто несе відповідальність за безпеку дитини, що ви відповісте? А якими будуть ваші відповіді, якщо запитання конкретизувати?



Інша крайність у стратегії виховання — надання дитині надмірної свободи. Деякі батьки вважають, що дитину можна відпускати до школи саму тільки тому, що їй виповнилося 8 років, або тому, що в її віці батько сам їздив до бабусі з міста до села.

Тепер поміркуймо над тим, які навички повинна мати дитина, щоб дійти до школи без пригод:



Якщо ви знаєте, що дитина може заблукати навіть у власному дворі, то відпускати її саму до школи, бажаючи, щоб вона «навчилася розуму» на практиці, щонайменше безрозсудно.

Щоб вирішити цю задачу, просто поспостерігайте за поведінкою дитини.

Отже, ми, батьки, зобов'язані нести відповідальність за безпеку своїх дітей у тих ситуаціях, з якими вони не готові впоратися через свій вік або особисті особливості. Наш обов'язок — спочатку теоретично підготувати дитину до можливих складних ситуацій, а потім разом з нею відпрацювати правильну тактику поведінки. На етапі формування практичних навичок ми перекладаємо частину відповідальності за свою безпеку на саму дитину. І тільки після цього можна надавати їй свободу в певних діях.

Хоча з юридичної точки зору відповідальність за безпеку менших продовжують нести батьки, готовність дитини взяти частину фактичної відповідальності на себе, усвідомлення нею меж своєї відповідальності дає прекрасні результати.

ЧОМУ не працює ТАКТИКА ЗАЛЯКУВАННЯ?

Група семирічок уважно слухала тренера. Діти активно брали участь в обговоренні ймовірних небезпечних ситуацій. Справа дійшла до відпрацювання практичної навички відмовляти дорослому. Усім дітям з різною успішністю вдалося виконати завдання — відмовити дорослому. Тільки один хлопчик не реагував на те, що відбувається: він завмер, перелякано кліпаючи очима. Було помітно, що він розуміє, чого від нього хочуть, але нічого не може зробити.

Після заняття тренер поспілкувався з мамою хлопчика. З'ясувалося, що батько вирішив підготувати дитину до тренінгу, запевняючи: «Слухай тренера, роби все, як він говорить. Якщо ти не запам'ятаєш його слова, то тебе вкраде бандит, виколе тобі очі, і ти ніколи більше не зможеш бачити!»

На одному з тренінгів з безпеки для дітей стався показовий випадок.

Тепер спробуйте уявити собі стан дитини. Замість того щоб засвоювати новий матеріал, хлопчик тільки й думав про те, як не помилитися, адже його охопив страх перед описаними батьком можливими жахливими наслідками.

Мотиви дій дорослого у цій ситуації зрозумілі: він хотів спонукати сина вчитися захищатись. Та хіба очікування жахливої розплати допоможе дитині вчитися шукати вихід з небезпечної ситуації?

Переконання в тому, що, залякуючи дітей, ми зможемо вберегти їх від небезпек, є докорінно хибним!

Часто батьки користуються прийомом залякування тому, що не знають іншого способу. Їх самих так виховували в дитинстві. І вони по-старому продовжують учить своїх дітей.

До речі, чи приносили користь подібні страшилки вам самим, коли ви були малими?

Трапляється й так, що коли дитина наполегливо не слухається старших, вони втрачають контроль

над ситуацією, терпець уривається. У такому разі дорослі хапаються за прийом залякування як за рятівний круг. Навіювання страху стає тим радикальним засобом, який, на думку батьків, може змусити дитину хоч якось підкоритися. Ми, дорослі, говоримо:

■ Не жени так на велосипеді! Впадеш, голову розіб'єш — тоді не приходь до мене скаржитися.

Чи:

■ Скільки разів я тобі казала: не відпускай мою руку в натовпі! Тебе можуть вкрати! А мені потім шукай тебе бозна-де!

Страх блокує, паралізує дитину. Залякування позбавляє її здібності правильно реагувати в небезпечній ситуації. Через страх дитина може розгубитися, не застосувати навички самозахисту. Вона втрачає впевненість.

*Що ми маємо на увазі,
говорячи «небезпечна ситуація»?*

Небезпечна ситуація — це обставини, що потенційно загрожують життю або здоров'ю дитини.

Джерелами загрози можуть бути як люди, так і не залежні від людей події. У першому випадку йдеться про грабіжників, компанії погано вихованих або підігрітих алкоголем підлітків, людей із психічними відхиленнями. До другого виду загроз зараховують такі ситуації, як втрата дитиною орієнтації в людному місці, зустріч зі зграєю безхатніх собак, надзвичайні події (витік газу, пожежа та інше).

Наші страхи часто нерозривно пов'язані з почуттям батьківської любові, бажанням захистити свою дитину. Саме тому ми маємо контролювати свої емоції, особливо коли намагаємося навчити дитину правил особистої безпеки. Знайомити з ними треба так само спокійно і розсудливо, як ми прищеплюємо будь-які знання і навчаємо інших правил поведінки (наприклад, ввічливості). Якщо дочка схопила фен і намагається сушити ним волосся, повторюючи за мамою, не треба говорити

їй, що вона помре від розряду струму, доторкнувшись до розетки мокрими руками. Краще спокійно покажіть малій красуні правильну послідовність дій: після миття голови слід добре витерти волосся і руки рушником, а потім сухими руками вставити вилку фену в розетку й увімкнути прилад. Намагайтеся наголосити на тому, як слід тримати вилку, як після сушіння витягти її з розетки.

Правильно діяти в небезпечній ситуації дитині допоможуть чіткі рекомендації та інструкції, а не страхи батьків.

У зв'язку зі сказаним на думку спадає один випадок, який стався в штаті Пенсильванія (США). На шляху до школи дванадцятирічну дівчинку затримав чоловік. Погрожуючи пістолетом, він наказав їй іти за ним: «Роби, як я скажу, і залишишся неушкоджена!»

Чоловік підвів заручницю до припаркованого неподалік пікапа. Біля автомобіля дівчинці несподівано стало погано. Хапаючи ротом повітря, вона сказала злочинцеві, що в неї напад астми, полегшити який може балончик із ліками в її рюкзаку. Треба терміново його дістати — інакше вона задихнеться. Поки чоловік шукав балончик у рюкзаку, метка школярка втекла. Того ж дня злочинця заарештувала поліція. Виявилось, чоловік уже скоїв кілька викрадень і вбив декількох дітей.

Як же юній американці вдалося уникнути смертельної небезпеки? Вона змогла в критичний момент побороти свій страх, обдумати варіанти втечі і вибрати найвдаліший — імітацію нападу астми.

Цей приклад показує, що дитину можна навчити знаходити вихід, здавалося б, у безвихідній небезпечній ситуації. Але тільки за умови, що ми, батьки, побоюємо власні страхи і не залякуватимемо малюків.

Ви напевно помічали за собою, що провести урок безпеки з малюком зазвичай спонукає гучний, широко обговорюваний злочин, здійснений щодо чужої дитини, або нещасний випадок зі знайомим підлітком. Це нормальна для батьків реакція.

Переглянувши вечірні новини, прочитавши стрічку в Інтернеті або поговоривши із сусідкою і дуже злякавшись, батьки починають вживати термінових заходів щодо захисту свого найбільшого скарбу. Як правило, заходи захисту зводяться до розмов з переліченням

жахливих нещасть: «Ти більше ніколи не побачиш маму, якщо розмовлятимеш із незнайомцями», «Тебе викрадуть, якщо допомагатимеш кому попало», «Добре, якщо після купівлі скейтборду ти відбудешся тільки зламаними ногами».

Чуючи подібні розмови, дитина не стільки вдумується в їх зміст, скільки в першу чергу прочитує емоції батьків. Та головна емоція тут — страх. Причому найдужча форма страху — жах батьків, які хочуть захистити і вберегти від лиха своє потомство. Дитина відчуває: якщо батьки так налякані, отже, описувані ними кошмари цілком реальні. Вмикається багата дитяча фантазія, внаслідок чого в малюка формується уявлення про ворожий світ, повний небезпечних людей, які творять зло, прирікають дітей на страждання. Коли такі діти мають справу з неприємностями, у них насамперед вмикається почуття страху. Воно витісняє решту емоцій і здатність холоднокривно мислити.

То що ж робити батькам,
які вирішили навчити дитину
безпечної поведінки?

По-перше, заспокоїтися. У бесідах з дітьми про безпеку доречний тільки спокійний тон. Ви самі маєте бути внутрішньо впевнені в тому, що ваші уроки не будуть даремними. Ми не заперечуємо існування численних небезпек і загроз, але не лякаємо ними. Ми навчаємо дітей протистояти їм.

Друге, що під силу зробити будь-кому з батьків для захисту своєї дитини, — прочитати цю книгу. Ознайомитися з теорією і відпрацювати всі завдання з дитиною. Для малюка практичне закріплення навички набагато корисніше за сотні годин лекцій. Практикуйтеся!

І остання, украй важлива рекомендація: прислухайтеся до власних дітей!

КОЛИ : З ЧОГО розпочинати турботу про БЕЗПЕКУ ДИТИНИ

Ми переконані, що навчання дитини безпечної поведінки слід розпочинати з пелюшок. А батькам починати піклуватися про безпеку малюка варто ще під час вагітності: треба підготувати будинок до появи немовляти, вибрати одяг, меблі та іграшки з якісних матеріалів тощо.

Цей розділ адресований передусім батькам малюків у віці до 6–7 років. Хоча якщо ваша дитина старша, а тема безпечної поведінки ніколи не обговорювалася в сім'ї, вам теж буде не зайвим прочитати її. А якщо ви вже обговорювали з дитиною правила безпечної поведінки, перевірте, чи правильно ви діяли.

Отже, забезпечення безпеки дитини розпочинається з підготовки вдома. Вам потрібно:

- перекласти всі ліки і побутову хімію з нижніх шухляд у верхні або в шухляди із замками;

- простежити, щоб хімікати не зберігалися в харчових упаковках (наприклад, засоби для обробки городу — в пляшках з-під улюбленої дитьми солодкої газованої води);

- прикріпити до стін предмети меблів, які дитині подобається досліджувати або використовувати як драбинку (шафи, телевізори, тумбочки, комоди);

- встановити замки на вікна (вони ніяк не заважають провітрювати кімнату і гарантують захист від випадання дитини з вікна).

Якщо у вас є автомобіль, обов'язково придбайте дитяче автокрісло.

Нерідко діти, змалку привчені до автокрісла, якоїсь миті починають бунтувати проти правил: відмовляються пристібатися, влаштовуючи концерти зі сльозами, примхами й образливими словами на адресу старших. Не піддавайтеся спокусі потурати малюкові — просто перечекайте, поки бажання протестувати зникне. Можна також вдатися до невеликих хитрощів: під'їхати до поліцейського і попросити його пояснити дитині, чому необхідно обов'язково пристібатися. Цей простий прийом завжди спрацьовує.

Існує величезна кількість Інтернет-магазинів, у яких можна придбати за прийнятними цінами спеціальні шнури для кріплення меблів до стін, м'які куточки на кути, замки на вікна, меблі та унітаз. Не треба скупитися на ці пристосування — адже здоров'я і життя дитини не купиш ні за які гроші.

Щойно малюк починає цікавитися потенційно небезпечним предметом, отже, настав час для уроків правильного (безпечного) застосування речі.

Звичайно, найзручніший вихід для батьків — обмежити доступ до предмета і сказати дитині, що вона ще занадто мала, щоб ним користуватися. Проте ця тактика вже привела до того, що, наприклад, половина першокласників не вміють користуватися ножицями. Під час уроку діти розмахують ними, можуть почати кидатися ножицями один в одного, бігають з інструментами по класу, ризикуючи впасти і поранитися лезом. Звісно, педагог з часом навчить вихованців поводитися з ножицями. Але чи не краще відразу, у момент першого прояву цікавості малюка до ножиць, розповісти йому і показати, як правильно ними користуватися?

Те саме стосується побутових електроприладів. Навчайте дітей правильно (безпечно) використовувати праску, фен, електрочайник, мікрохвильову піч. Встановіть правила користування кухонною плитою. Це не означає, що однорічному малюкові треба пояснювати, як варити суп. Просто якщо він потягнеться до каstrулі на плиті, покажіть йому, що предмет на вогні гарячий. Для цього досить на мить прикласти палець або долоньку дитини до теплового посуду. Крім того, встановіть правило: ручки на плиті можуть крутити тільки дорослі. До речі, зараз неважко купити спеціальні ковпачки для ручок плити, які не дозволяють малюкові їх крутити.

Показуйте дитині, як влаштований світ. Пояснюйте, як контактувати зі світом безпечно для себе.

Як ми говоримо про безпеку і що чують діти?

У мами багато турбот: щодня треба трохи прибрати в оселі, зустріти чоловіка з роботи, приготувати поїсти, простежити, щоб дитина вдяглася відповідно до погоди. Якщо мама працює, то вона до того ж весь час повертається думками до своїх посадових обов'язків. Тому їй не завжди вдається стежити за тим, як вона навчає дитину безпечної поведінки.

Найчастіше навчання зводиться до перелічування того, чого малюкові не можна робити. Щодня дитина чує десятки НЕ:



Спробуємо оцінити небезпечні ситуації з точки зору дитини.

— Чим такий страшний цей накритий люк? Нічого не станеться, якщо я пройду по ньому.

— М'яч викотився на дорогу, і його якось треба звідти забрати. Бігати на дорогу не можна, але я впораюся швидко!

— Ця приємна людина просто попросила показати їй дорогу до найближчої аптеки. Я добре знаю, як туди дійти!

— Мама загубилася в натовпі. Тільки що була тут... і ось її вже немає. Ох!..

— Ця людина напідпитку якась дивна. Сховаюся від неї в під'їзді.

— Я сам удома. У двері дзвонять. Мама забороняла відкривати незнайомцям, але ж люди за дверима сказали, що вони з поліції і їм треба терміново перевірити квартиру!

Ми часто говоримо дітям, чого не треба робити. І так рідко пояснюємо, як слід поводитись. У зв'язку з цим згадується відома притча, в якій ідеться про немож-

ЯКЩО ТЕБЕ КРИВДЯТЬ ДІТИ

Іноді трапляється, що діти починають когось дражнити. Вони можуть придумувати образливі прізвиська, говорити гідоту, ховати і псувати речі. Опинитися на місці того, кого часто кривдять, дуже неприємно і навіть страшно. Якщо тобі постійно дошкуляють, хочеться провалитися крізь землю, аби від тебе відстали. Це цілком природне бажання.

Що робити, якщо тебе постійно кривдять інші діти?

З'ясуємо, як впоратися з кривдником.
Подумай, **чому** він дражниться.



Ти товстий,
отримуй за це!

Я тобі заздрю! Але не
зізнаюся в цьому.

У всіх у класі
смартфони, а в тебе ста-
рий кнопковий телефон.
Ти гірший за всіх!

Я хочу, щоб учителька
мене любила і хвалила
як тебе.

Ти занадто розумний,
легко розв'язуєш задачки
з математики. А я — ні.

У тебе безглузде
прізвисько, і мені смішно!

Я хочу, щоб усі
в класі мене боялися.



Мене кривдять діти у дворі.
Там я найслабкіший, а в класі
найсильніший. Тому принайм-
ні тут покажу, що мене
потрібно боятися.

Як ти вважаєш, з яких
ще причин кривдник
може дражнитися
і обзиватися?

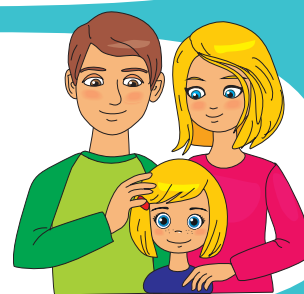
Такі думки в голові у хулігана — зовсім не привід кривдити інших! І в тому числі тебе. Ти не винен у невдачах кривдника!

ЗАПАМ'ЯТАЙ: ніхто не має права тебе кривдити!

Якщо тебе кривдять, роби так.

1. ПОВІДОМ батьків про те, що до тебе постійно чіпляються.

Мама і тато завжди на твоєму боці. Вони допоможуть тобі впоратися з будь-якою ситуацією. І з цією теж.



2. ЗНАЙДИ собі друзів!

Напевно у тебе в класі є діти, з якими ти можеш подружитися, тому що у вас спільні інтереси. Чи ви схожі. Наприклад, вам подобаються одні й ті самі фільми, книги, ігри. Чи ви знаєте англійську краще за усіх у класі. Запроси в гості тих, з ким хочеш подружитися!

3. НАВЧИСЯ давати відсіч!

Хулігани чіпляються тільки до тих, хто точно образиться на їхні слова. Тобі треба навчитися не звертати уваги на кривдника або сміливо йому відповідати.



НАВЧИСЯ бути впевненим і твердо відважувати хулігана.

Стань перед дзеркалом. Уяви, що тобі треба зіграти в кіно роль сміливого і зухвалого героя. Твій герой легко дає відсіч грубіянам, дотепно відповідає зухвалим кривдникам.

Відрепетируй свою роль. Повтори ці фрази голосно і чітко, упевнено або глузливо:



- А ти сам у це віриш?
- Включив ноги, швидко відскочив!
- Давно це питання тебе мучить?
- Не смійся — шийку застудиш.
- І як ти живеш з цим!
- Не пузирися.
- Грубіянити мені — погана прикмета!

- Хоч раз прикинься людиною.
- Звідки ця безглузда впевненість?
- І як тільки тобі спадають такі думки?
- Скажи собі «стоп», добром прошу!
- Тепер тобі снитимуться кошмари.
- Навіть не підходь до мене, я зайнятий!

- Щастя тобі у твоїх мерзотних планах!
- Ти в курсі, що тобі терміново потрібен лікар?
- І це все, що ти можеш сказати? Адже ти вмієш краще. Спробуй ще раз.
- Якщо мені знадобиться твоя думка, я обов'язково тебе запитав.
- Зроби що-небудь, щоб я почав поважати тебе.
- Не хвилюйся, я теж забув, як тебе звать.