**ОБУЧАЕМ РЕБЕНКА НАВЫКАМ ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ**

***Алеся Сергеевна Чернявская,****ведущий специалист по профилактике
социального сиротства общественной организации
«Белорусский фонд SOS-Детская деревня»*

В современном мире особую актуальность приобрела тема обеспечения безопасности подрастающего поколения. Наверно поэтому многие родители, боясь за жизнь и здоровье своего ребенка, не разрешают гулять на улице без присмотра даже **10–12-летним детям**, ограничивая свободу их передвижения рамками квартиры, школы и секции.

Надо сказать, что мы вполне понимаем опасения мам и пап. Ведь количество несчастных случаев и правонарушений, совершаемых в отношении детей вне дома, от года к году не уменьшается. Беззащитный ребенок может пострадать от грабителя, которого интересуют только деньги и ценности, или от хулиганов, которым зачастую достаточно просто покуражиться над безобидной жертвой, или от насильника либо маньяка; подвергнуться нападению как бродячей, так и вполне благополучной собаки, причем в присутствии хозяина последней; получить травму в результате дорожно-транспортного происшествия и многое другое.

К сожалению, когда дети покидают улицу, степень риска для них зачастую не уменьшается, а наоборот увеличивается. В пределах дома подросток нередко становится жертвой: разбойного нападения на квартиру или ограбления во время проникновения в жилище с просьбой о помощи; сексуального или иного домогательства в подъезде здания (лифте, на лестничной площадке, этаже) или при общении в сети Интернет. Отметим, что во многом привычными в последнее время стали случаи школьного буллинга (терроризирования) и кибербуллинга (издевательства над ребенком, преследования его с использованием цифровых технологий), ограбления в общественном транспорте или магазине, предложения наркотиков под видом безобидных таблеток на дискотеках и т.д.

Осознавая, что в современном мире растут преступность и насилие по отношению к детям, многие родители воспитывают сыновей и дочерей по типу «попугая в клетке». Вместе с тем тотальный контроль и откладывание расширения границ самостоятельности на юношеский возраст – «станет постарше, будет больше понимать – тогда дадим свободу» – часто приводит к непредсказуемым и даже плачевным последствиям. Движимые страхом мамы и папы в результате практически полностью теряют контроль над почувствовавшим свободу подростком, ибо в этот период на первый план выходит признание сверстников и компании. Вероятен и иной вариант развития событий – невозможность попробовать независимость «на вкус» в младшем школьном возрасте приводит к тому, что ребенку становится ненужным уличное общение с друзьями, а отдых в свободное время ограничивается просмотром телевизора, «хождением» по Интернету или игрой в компьютерные игры.

Выход из этой ситуации один – предоставить сыну или дочери необходимую информацию и обучить основным навыкам безопасности, то есть приучить к определенному образу жизни в условиях, когда они все больше времени будут проводить одни дома или за его пределами. Причем как в привычных ситуациях, например, при переходе проезжей части, при катании на велосипеде, роликовых коньках, так и в экстремальных – при совершении над ними насилия или иного преступления. Можно сказать, что процесс обучения детей безопасному поведению – это основной долг родителей, который надо исполнять постоянно.

Начнем с общих установок. Во-первых, при выборе форм, методов и материала для обучения необходимо руководствоваться возрастом ребенка, его интеллектуальной, эмоциональной и социальной зрелостью. Для самых маленьких подойдут игры с куклами (кукла потерялась, куклу хочет увезти чужой человек на машине и т.д.). Для детей постарше – разыгрывание соответствующих сценок (как дома, так и на улице); рассказы о детях, которые правильно вели себя в опасной ситуации; вопросы: «А как ты поступишь, если...». То есть следует использовать различные формы обучения, устанавливать самые простейшие правила безопасного поведения в доме и за его пределами, а по мере взросления ребенка – пересматривать и обновлять их.

Для **детей в возрасте 4–8 лет** также подходит обучение на уровне рефлексов: нападают – бью, кричу, убегаю; красный свет – стою; незнакомый человек – молчу, прохожу мимо, смотрю в другую сторону; незнакомец гладит, предлагает конфету – рассказываю маме, папе и т.д.

Работу с **10–14 летними** **подростками** следует направлять на развитие у них интуиции и внимательности, формирование умения держаться вместе с друзьями и хорошо ориентироваться в своем районе (к примеру, знать безопасные места, где можно укрыться и получить помощь). При этом всегда помнить, что переходить на следующий этап можно только после того, как усвоены предыдущие установленные правила.

Во-вторых, нужно не только рассказывать, но и защищать детей, пока они не повзрослеют достаточно, чтобы самостоятельно применять навыки безопасности и оценивать ее меру; тренировать в овладении каждым навыком под наблюдением взрослых; мотивировать использовать полученные знания на практике. Это означает, что желательно повторять пройденные правила, внимательно наблюдать за результатами их применения, стараться предугадывать, какие навыки могут потребоваться ребенку в ближайшем будущем.

Следует оберегать детей от информационного потока с реальными криминальными происшествиями, введя безапелляционный запрет на просмотр несовершеннолетними любого возраста телепередач, которые могут вселить в них ужас от происходящего вокруг (например, криминальная хроника, чрезвычайное происшествие). Да и самим мамам и папам нужно ограничивать свое стремление рассказывать в обучающих целях страшные истории, случившиеся с ровесниками их сына или дочери. Лучше сделать упор на навыках безопасного поведения, а не на опасностях, подстерегающих кругом маленьких мальчиков и девочек.

В-третьих, судьбоносно важно любить детей и поддерживать с ними контакт. Ибо отсутствие у ребенка эмоциональной связи с родителями, ощущение им своей ненужности значительно увеличивает его уровень риска. Благодаря контакту можно узнать о проблемах и вопросах, которые волнуют несовершеннолетнего, и, решая с ним его проблемы, помочь ему научиться правильно вести себя в той или иной ситуации. Следует, не перебивая, очень внимательно слушать подростка, когда он рассказывает о прожитом дне. И не только слушать, но и анализировать все сказанное им, интересоваться книгами, которые он читает, вместе смотреть с ним фильмы, «бродить» по Интернету и играть в компьютерные игры. Необходимо также совместно с несовершеннолетним решать не только его проблемы, но и свои, рассказывая ему о том, что вас волнует, как вы находили ответы на возникшие вопросы.

Скажем несколько слов и об основных ошибках, которые нередко совершают родители, обучая своих дочерей и сыновей навыкам безопасносного поведения. Мы привыкли считать, что научить ребенка тем или иным правилам защиты можно только с помощью их многократного воспроизведения. Но, как показывает практика, это далеко не так. Дети учятся у взрослых даже тогда, когда последние абсолютно уверены, что они заняты своим делом и не замечают ничего вокруг. Кто из родителей не повторял набившую оскомину фразу: «Я тебе сколько раз говорил, так не делай», но ребенок упорно делает одну и ту же ошибку. Что это, непонятливость или дух противоречия? Ответ прост – это, прежде всего, действия взрослых, которые несовершеннолетний воспроизводит почти подсознательно.

Поэтому, сколько бы раз родители не повторяли сыну или дочери, что перед тем, как открыть дверь, нужно узнать, кто за ней стоит, они никогда не выполнят этих указаний, если мама и папа сами не будут четко выполнять их. Таким образом, в ситуациях, когда есть жизненная необходимость научить ребенка правилам безопасности, например, не разговаривать с незнакомцами на улице, важно самим выполнять их. И не нужно надеяться на то, что растущий маленький человек занят своим делом и не смотрит на родителей, когда они элементарно вступают в диалог с первым встречным. Впоследствии, оставшись в одиночестве, он сделает то же самое.

Кроме того, очень часто при обучении детей правилам безопасности активно используется частица «не»: «не ходи», «не открывай», «не разговаривай», «не бери» и т.д. Однако отметим, что до 6–8, а иногда и до 10 лет у несовершеннолетнего не сформирован понятийный аппарат частицы «не», он просто не готов ее воспринимать. В результате все, что говорят ему взрослые, воспринимается наоборот: «не ходи» – ходи, «не открывай» – открывай и т.д. Знание только того, как не надо делать, не поможет разрешить проблему. Важно учить на разрешительном фоне, демонстрируя, показывая и рассказывая, как можно и нужно делать.

В результате классические родительские фразы должны принять следующий вид: гуляй недалеко (рядом) от дома; брать ничего у незнакомых людей – нельзя; гуляй до того момента, когда заметишь, что уже темнеет; обходи компании незнакомых подростков; избегай безлюдных мест, оврагов, пустырей, заброшенных домов, сараев, чердаков, подвалов; выходи из лифта, если туда зашел незнакомый человек; открывай двери квартиры только тем людям, которых хорошо знаешь; перемещайся по улице в темное время суток (или в чужих районах) только в компании друзей (знакомых) и т.д.

Заметим, что для предупреждения попадания ребенка в опасные для его жизни и здоровья ситуации требуется конкретная профилактическая деятельность взрослых в отношении каждого из обстоятельств. Например, вне зависимости от того, есть ли вблизи вашего дома открытый водоем, важно научить детей элементарному поведению на воде. Даже не умеющего плавать ребенка необходимо обучить простым движениям и приемам, например, попробовать нырять в ванне, задерживать дыхание и даже смотреть под водой. Ибо дети чаще всего тонут не из-за глубины, а из-за испуга, который возникает, когда они вдруг теряют дно. Не менее актуально объяснить, какую опасность таят в себе замерзшие открытые водоемы и чем может закончиться хождение по льду.

Так как склонность к подражанию заложена у ребенка с рождения, при переходе дороги родителям все время надо думать о том, как бы они хотели, чтобы чадо вело себя, находясь вдали от их зорких глаз. Печальная статистика свидетельствует, что 70 % школьников, погибающих в результате несчастных случаев, получают травмы, несовместимые с жизнью, в результате дорожно-транспортных происшествий на расстоянии 1–2 км от дома (то есть на дороге, по которой они чаще всего ходят). Мамам и папам, идущим вместе с сыном или дочерью, нельзя перебегать с ними дорогу, если в отдалении идет машина. Переходить проезжую часть необходимо только по зебре или на зеленый свет. Даже если десятки людей вокруг поступают по-другому, ребенку необходимо показать, что они делают неправильно, и осудить их поспешность.

Обучая детей навыкам безопасного перехода проезжей части, следует учитывать, что рост несовершеннолетнего – серьезное препятствие для получения полной картины происходящего вокруг: из-за стоящих транспортных средств ему не видно, что делается на дороге, в то время как и водители не видят его за припаркованными машинами. По этой же причине необходимо объяснить сыну или дочери, что прятаться или залезать под стоящие во дворе транспортные средства нельзя, ибо водителю, начинающему движение, абсолютно незаметны играющие или укрывшиеся сзади транспортного средства дети.

Давая ребенку уроки правил дорожного движения, важно помнить, что он может не услышать звука приближающегося автомобиля или другого сигнала не потому, что не умеет их различать, а из-за невозможности фиксации внимания на нескольких объектах одновременно. Внимательность детей избирательна и концентрируется не на предметах, представляющих опасность, а на том, что в данный момент их интересуют больше всего, да и скорость восприятия и реагирования на предупреждающие сигналы у ребенка гораздо ниже, чем у взрослого. Отметим, что на реакцию детей большое влияние оказывают переживаемые ими в данный конкретный момент эмоции и имеющийся темперамент. Поэтому радость, удивление, интерес к чему-либо могут заставить ребенка полностью забыть об угрозах, про которые каждый раз говорят родители при переходе дороги и которым он подвергается, выйдя на проезжую часть.

Нередки ситуации, когда даже**8–10 летние дети** теряются в большом магазине или на улице. Для того чтобы это не нанесло им сильную психологическую травму, необходимо заранее разобрать данную ситуацию. Важно хоть как-то подготовить несовершеннолетнего к таким неприятностям. Например, по предварительной договоренности с 5–6 летним ребенком спрятаться от него на несколько секунд и снова показаться; с более старшими детьми – подойти к милиционеру или охраннику, сказав, что это тот человек, к которому надо обратиться, если что-то случится; или объяснить сыну (дочери), что в подобных случаях всегда поможет женщина.

Последнее правило универсально, так как оно практичное (постоянно вокруг есть лица женского пола) и простое (его легко запомнить и ему легко следовать). Также полезно заранее условиться с ребенком, где вы встретитесь в том случае, если потеряетесь. Либо договориться, что несовершеннолетний никуда не будет уходить с того места, где он заблудился, дожидаясь вас. Не лишним будет, отправляясь с младшеклассником на рынок или в иное людное место, сделать ему медальончик, где будут написаны его имя, фамилия, телефон или адрес.

Статистика показывает, что дети нередко калечатся во время коллективных забав. Поэтому ребенка следует учить относиться бережно к своему здоровью во время различных уличных забав, например, при катании на скейтбордах, роликовых коньках, велосипедах, самокатах, играя в хоккей или футбол. Самый простой и надежный способ предотвратить травму – приобрести шлем, налокотники, щитки и иные защитные приспособления, а главное, убедить сына или дочь надевать их и не снимать, когда он (она) остается без присмотра взрослых.

Для мальчиков особенно характерно получение травм при таком времяпрепровождении, как ходьба по заборам, лазанье по деревьям и памятникам, хождение по крышам домов, игра на строительных площадках и т.д. Надо отметить, что зачастую послушный и воспитанный ребенок идет на рискованное поведение, чтобы доказать сверстникам, что ему «не слабо», что он «настоящий мужчина» и ничего не боится. Правда, нередко и девочки страдают от таких же проблем. Спасеньем в этом случае может стать формирование у несовершеннолетнего установки «победа важна, но она не должна стоить жизни и здоровья». Желательно поговорить с сыном или дочерью по душам, объяснить, какие опасности таятся за бесшабашными детскими развлечениями и необдуманными поступками, например, за обычной дракой или попыткой во что бы то ни стало догнать своего друга, бегающего по крышам гаражей.

Маленькие дети всегда с радостью гладят и играются с животными на улице, например с собаками и кошками. Вырастая и выходя из-под опеки взрослых, они нередко сохраняют желание «пожмякать» живого плюшевого зверька или пожалеть брошенного щеночка. Поэтому, отпуская ребенка на улицу, важно установить жесткое правило: нельзя подходить к незнакомым животным и оказывать им какие-либо знаки внимания (свистеть, призывая к себе, протягивать вперед открытую ладонь и говорить «на-на» и т.д.). В случаях же проявления малейшей агрессивности, особенно со стороны собаки, необходимо спокойно, не суетясь и не отрывая взгляда от нее (то есть не поворачиваясь к ней спиной), уйти. Если же животное пошло в атаку, то тут хороши любые средства: палки и камни (они могут отвлечь); немедленное убегание (лучше боком) по направлению к дереву или подъезду; точный удар в нос или на крайний случай – засовывание руки (лучше левой, если правша), замотанной в одежду, как можно глубже в пасть разъяренному зверю.

Особый такт требуется от родителей при обучении детей навыкам безопасности, помогающим несовершеннолетнему избежать преступных посягательств на него, а также выбрать правильную стратегию поведения во время нападения и после него. Как было сказано выше, красочное описание взрослыми страшных историй может привести к моральному травмированию ребенка, к тому, что в трудной ситуации его парализует страх, он станет уязвимым и будет не в состоянии что-либо предпринять самостоятельно. Поэтому цель «безопасного» воспитания в этой сфере, во-первых, внушить подростку уверенность в своих возможностях, в том, что строгое соблюдение правил поведения поможет ему избежать опасных ситуаций, а во-вторых, развить такое качество, как готовность доверять интуиции и слушать свой внутренний голос.

С другой стороны, не следует формировать у детей завышенное мнение о своих способностях (например, физических), так как это может привести к серьезным бедам. В частности, вместо перехода на противоположную сторону дороги или убегания при первой возможности в противоположном направлении подростки зачастую идут на контакт с компанией незнакомых взрослых или сверстников.

Таким образом, чтобы ребенок не шарахался от любого незнакомого человека или машины, **необходимо установить (особенно для младших школьников) следующие правила:**

***•    обращаться за помощью (садиться в машину, впускать в квартиру) только к тем людям, которые принадлежат к заранее оговоренному кругу лиц;

•    доверять внутреннему «сигналу тревоги» и применять доступные способы самозащиты, а в случае опасности – кричать, бежать и рассказывать;

•    уклоняться от просьб незнакомцев помочь им в чем-либо;

•    отказываться от любых подарков со стороны незнакомых (малознакомых) людей до получения разрешения родителей и сообщать о подобных предложениях взрослым;

•    рассказывать родителям в особенности те тайны или секреты, которые относятся к плохим прикосновениям (касание интимных мест несовершеннолетнего; принуждение ребенка трогать различные части тела взрослого или целовать его и т.д.);

•    во время прогулки постоянно держаться друзей, никуда одному не уходить;

•    избегать заброшенных мест (пустырей, брошенных домов, строительных площадок) и стремиться не срезать дорогу в малознакомой местности.***

С целью профилактики различных сексуальных преступлений ребенку важно внушить мысль о том, что незнакомые люди не должны вести с ним длительных бесед, когда рядом нет родителей, и не имеют права дотрагиваться до детей. Максимум, что допускается – это улыбка, краткое приветствие, ободряющий жест. Все, что выходит за рамки этого краткого общения, должно заставить ребенка насторожиться. Кроме того, немаловажно объяснить детям, что такое безопасный и опасный секреты. Например, тайное изготовление подарка для мамы ко дню рождения – это безопасный секрет, ибо подарок, в конечном счете, будет подарен. А вот опасный секрет – это тот, который заставляет ребенка испытывать чувство страха вообще или за кого-нибудь, стеснения, про него нельзя никому рассказывать.

Заметим, что родителям зачастую очень тяжело разговаривать с детьми, когда речь заходит о навыках безопасного поведения в случаях возможного сексуального насилия. В подобной ситуации можно посоветовать мамам и папам вместо слов «сексуальное домогательство» использовать фразу «безопасное и небезопасное прикосновение», а вытирая ребенка после мытья в душе, показать ему, до каких мест нельзя прикасаться другим лицам без разрешения родителей.

Устанавливая правила для **10–14-летних детей**, следует помнить, что многие взрослые скорее отнесутся с недоверием или даже с испугом к просящему о помощи подростку, чем с сочувствием. Поэтому надо объяснить юноше или девушке, что нет ничего зазорного в том, чтобы уклониться от драки или отдать требуемое грабителю, особенно в ситуациях явного неравенства. Кроме того, в критический момент, если не знаешь, что сказать, лучше промолчать, но ни в коем случае не угрожать. Главное, дать понять ребенку, что выход из криминальной ситуации без физического ущерба для себя означает абсолютно правильный выбор способа поведения.

Разъясняя своему подростку правила безопасности, важно внушить ему, что **преступного нападения очень часто можно избежать, если**
***•    доверять собственной интуиции и действовать в соответствии с ней;

•    ходить по улицам уверенно, обращая внимание на все, что происходит вокруг;

•    не демонстрировать посторонним (например, в транспорте или на улице) крупные суммы денег или иное ценное имущество;

•    не привлекать к себе внимание одеждой или манерой поведения.***

Отметим, что особого подхода требует обучение ребенка правилам пользования лифтом, ибо жертвой преступного нападения может стать каждый вне зависимости от своего возраста. Рассказывая несовершеннолетнему о правильном поведении, важно помнить, что даже взрослым зачастую тяжело, не оскорбив другого человека, отказаться ехать с ним или выйти из кабины. Поэтому для детей нужно установить строгое правило – ездить в лифте вместе с незнакомцем ни в коем случае нельзя. И если кто-то настойчиво приглашает ребенка войти в лифт, то можно посоветовать ему сказать следующее: «спасибо, я ожидаю друзей (родственников) и они вот-вот должны появиться», «извините, но родители разрешают мне ездить в лифте только в одиночку». Кроме того, нужно объяснить несовершеннолетнему, что следует немедленно выбегать из лифта, если в него зашел неизвестный во время спуска или подъема кабины. Может быть, это выглядит не очень красиво и временами не совсем оправдано, но лучше подождать несколько минут, чем подвергнуть опасности свою жизнь и здоровье.

Это только некоторые аспекты, которые необходимо учитывать при обеспечении безопасности детей и их обучении соответствующим навыкам поведения. К сожалению, нет однозначного ответа на вопрос о том, в каком возрасте ребенка можно одного отпускать на улицу, посылать в магазин или оставлять в одиночестве дома. В каждой конкретной ситуации следует принимать в расчет здравомыслие сына или дочери, их способность применять навыки безопасности на практике, учитывать круг общения подростка и существующие в регионе опасности, ибо уровень допустимой свободы в одном окружении может быть совершенно неприемлем в другом.

Вместе с тем бесспорно, что несовершеннолетнему необходима самостоятельность. Поэтому каждый родитель должен хорошо знать, как и о чем говорить с детьми разного возраста, быть способным в любое время суток завести разговор с ребенком о его личной безопасности и поддержать во взрослеющем человеке сбалансированный взгляд на мир.