**Советы родителям «Как научить ребёнка личной безопасности на улице»**

**Подготовила : воспитатель Юракова О.П.**

Цель: профилактика несчастных случаев с детьми

Задачи: Развивать умение взрослых воспитывать в ребенке внимательное отношение и осторожное поведение на **улице**; внимательное отношение к повседневной ситуации во время прогулок на свежем воздухе.

Если в семье есть маленький ребенок, хочется дать ему все самое лучшее, **обезопасить** его от всех дурных влияний внешнего мира. Одна из таких проблем - незнакомые люди. Чужие дяди и тети с плохими намерениями могут подстерегать детишек в любом возрасте. К сожалению, мы слишком часто видим по телевизору и читаем в газетах объявления о пропаже детей и другие неприятные случаи, виновниками которых становятся незнакомые люди. Как же лучше объяснить ребенку, что незнакомые люди представляют собой опасность?

Ребенок 5-7 лет

В этом возрасте ребенок сам может отличить, что хорошо, что плохо, где правда, и где ложь. Но, конечно же, не на взрослом уровне. В этом случае попробуйте объяснить ему, что нельзя разговаривать с незнакомцами на примере. Это могут быть даже мультфильмы. Например, "Три поросенка", "Волк и семеро козлят". В этом возрасте дети не только гуляют на **улице** на расстоянии со взрослым, но и часто остаются дома одни, что на руку квартирным ворам. Почаще рассказывайте ребенку случаи из жизни, читайте ему хронику происшествий. **Научите** сына или дочь хотя бы держать дистанцию при случайном разговоре с незнакомым человеком - не менее двух метров, чтобы в случае чего ребенок мог просто убежать.

Надо помнить

Правила четырех *«НЕ»*

НЕ разговаривать с незнакомцами и не впускать их в дом!

НЕ заходить с незнакомцами в лифт и подъезд!

НЕ садиться в машину к незнакомцам!

НЕ уходить на **улице далеко от взрослых**

В каких ситуациях всегда отвечать *«нет»*

Если тебе предлагают зайти в гости или подвезти до дома, пусть даже это будет сосед.

Если за тобой в школу или в детский сад пришел посторонний, а **родители** тебя не предупреждали.

Если в отсутствие **родителей** пришел малознакомый человек, впускать его в квартиру или идти с ним куда-нибудь.

Если новый человек угощает чем-то.

Правила **личной безопасности дома и на улице** :

1. Нельзя открывать дверь незнакомому человеку, даже если он в форме врача, милиционера, почтальона.

2. Нельзя разговаривать на **улице** с незнакомыми людьми, особенно, если они что-нибудь предлагают (покататься на машине, подвезти до дома, съездить за конфетами, в кино и др.).

3. Если незнакомый человек пытается открыть дверь, нужно позвонить в полицию и назвать свой адрес, постучать в стену соседям или позвонить им.

4. Нельзя впускать в дом людей, которые говорят, что они пришли по просьбе **родителей**. **Родители** должны об этом сообщить.

Чтобы уберечь ребёнка от беды, надо помнить и придерживаться следующих правил:

• Не оставлять детей одних.

• Учить детей пользоваться дверным глазком.

• Не позволять открывать дверь незнакомым людям.

• Учить пользоваться телефоном для вызова служб 101, 102, 103, 104.

• Не позволять поднимать на улице предметы.

• Не позволять дразнить животных.

• Не позволять включать электроприборы при отсутствии взрослых.

• Не позволять выходить на балкон, открывать окна.

• Не позволять выглядывать в открытое окно.

• Запретить играть режущими, острыми и огнеопасными предметами.

• Не позволять пользоваться лифтом без сопровождения взрослого.

• Учить детей обращаться за помощью к соответствующим органам.

• Выучить с ребёнком домашний адрес или положить в карман «личную карточку» с данными ребёнка.

Проявляйте выдержку и учите детей беречь свою жизнь и здоровье!

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

1. Воспитывайте у детей чувства собственного достоинства и ответственности за свою безопастность.

2. Используйте любую возможность, чтобы сказать ребёнку о своей любви.

3. Оценивайте каждое самостоятельное дело ребёнка положительно.

4. Пытайтесь замечать положительные изменения в ребёнке и не забудьте похвалить его.

5. Помните, что при каждой похвале вы способствуете развитию у ребёнка уверенности в себе.

6. Разговаривайте с ребёнком в тоне уважения и сотрудничества.

Помните, что обучаете ребёнка на собственном примере.

7. Считайтесь с мнением ребёнка – ребёнок имеет право быть недовольным, даже обиженным, когда он должен подчиниться правилам, которые ему не нравятся.

8. Приобщайте ребёнка к решению проблемных ситуаций.

9. Не допускайте рукоприкладства, криков, угроз и обидчивых слов – они вызовут в ребёнке только негативные эмоции.

10. Пытайтесь не выражать предпочтение одному из детей.

11. Не ожидайте от ребёнка выполнение того, что он не в состоянии сделать.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

**Помните, что только любовь и уважительное отношение к ребёнку будет способствовать воспитанию личности!**

Ребенку совершенно бесполезно раз за разом повторять одно и тоже: «НЕ ХОДИ», «НЕ РАЗГОВАРИВАЙ», «НЕ ОТКРЫВАЙ», «НЕ ТРОГАЙ». Все эти наставления дети пропускают мимо ушей. А запугивания только отвлекают внимание ребёнка от очень важной информации. Поговорить – не значит учить.

Давайте вместе научим детей безопасному поведению легко, просто и интересно. Наша с вами задача – сделать так, чтобы в нужный момент ребёнок не только вспомнил о правилах безопасности и не растерялся, но и не постеснялся применить эти правила на практике: смело ответил незнакомцу, смог убежать или громко закричать в опасной ситуации, уверенно обратился за помощью, выбрав того, кому можно доверять, и вообще – понял, что совсем обычный разговор с приятным вежливым человеком может быть опасным и требует верной и быстрой реакции.

Все эти умения не вложить в голову простым повторением запретов. Будет здорово, если вы с ребёнком в игровой форме будите тренировать навыки и возвращаться к этим важным темам во время прогулки или обычного разговора.

Важно, чтобы ребёнок не рос не доверчивым или тревожным, а наоборот, был уверен в себе и в своих силах.

**Правила сексуальной безопасности, которые должен знать каждый ребенок**

Число преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних постоянно растет. В большинстве случаев их совершают не случайные прохожие, а знакомые детям люди. Разбираемся вместе с экспертами, чему и как научить ребенка, чтобы он распознал опасную ситуацию и вовремя рассказал о ней.

**Разговоры и подглядывания: что считать сексуальным насилием**

К четырем годам ребенок начинает больше контактировать с окружающим миром, ходит в сад, [посещает кружки](https://deti.mail.ru/article/kruzhki-i-sekcii-kak-eto-bylo-v-sssr/), может остаться с ночёвкой̆ у родственников. **И родители уже не всегда могут проконтролировать, как и с кем он общается.**

Психологи, медики, соцработники и другие специалисты определяют сексуальное насилие над детьми как «**вовлечение ребенка с его согласия или без такового в прямые или непрямые акты сексуального характера с взрослым с целью получения последним сексуального удовлетворения или выгоды**».

Сексуальное насилие бывает не только контактным (от стимулирования интимных зон до собственно полового акта), но и бесконтактным – соблазняющие разговоры, подглядывание, обнажение и половые отношения в присутствии ребенка. Именно поэтому важно говорить с ребенком о его безопасности и учить его распознавать потенциальную угрозу.

**Правило нижнего белья**

Самое главное, что должен знать ребенок примерно к четырем годам, – что такое интимные зоны и кто может к ним прикасаться.

Ответ на этот вопрос очень простой: **интимные зоны — это то, что скрыто под нижним бельем, а прикасаться к ним можно самому ребенку, его родителям и врачу в присутствии родителей̆.**

– Насилие зачастую совершается в том числе и близкими людьми, вхожими в семью. Если ребенок не будет твердо знать, что даже врач может трогать его только в присутствии родителей̆, есть вероятность, что он не отреагирует на потенциально опасную ситуацию, – напоминает Екатерина Чурилина, психолог, участница проекта по сексуальному образованию для подростков и родителей «Неудобный разговор».

Конечно, необходимо, чтобы ребенок владел лексикой̆, с помощью которой̆ можно описать то, что с ним происходит, без стыда. О том, как это сделать, мы [рассказывали ранее](https://deti.mail.ru/article/prosto-o-slozhnom-kak-razgovarivat-s-rebenkom-pro-/).

**«Нет, уйди, расскажи»**

«За молчанием может прятаться самая жестокая ложь», – говорил писатель Роберт Льюис Стивенсон. Роль молчания в том, что касается сексуального насилия, нельзя переоценить.

– Люди, которые способны на насильственные действия по отношению к детям, очень боятся огласки, – подчеркивает Екатерина Чурилина. – Они потому и идут к ребенку: ведь взрослый человек может рассказать, позвать на помощь. А дети вроде как не способны прийти с такой проблемой к взрослым, потому что стыдно.

Есть очень простое правило, которое стоит запомнить и детям, и взрослым. Оно называется «Нет, уйди, расскажи». Если ребенку что-то не нравится в происходящем, например, кто-то «плохо» к нему прикасается, нужно действовать по этой схеме:

1. Сказать нет.
2. Покинуть опасное место или выйти из некомфортной ситуации.
3. Рассказать о случившемся тому, кому доверяешь.

**Важно выучить вместе с детьми правило «Нет, уйди, расскажи» и регулярно напоминать, что это отличное руководство к действию в любых некомфортных ситуациях.**

Например, это правило очень хорошо работает с людьми, которые пристают в общественном транспорте. Если дать такому человеку отпор или как-то громко выразить протест, он тут же удаляется, потому что ему самому страшно.

**«Нет» значит «нет»**

Чтобы ребенок был способен внутренне противостоять насильственным действиям, он должен уметь говорить «нет». А чтобы этот навык был рабочим, необходимо, чтобы мама и папа сами верили в сказанное им «нет». Екатерина Чурилина уверена:

– **Если ребенок, например, говорит: «Нет, я не буду есть манку», а родитель его регулярно заставляет ее есть, это плохо**. Ребенок начинает думать: «Что бы я ни делал, все равно все будет так, как хочет взрослый». И в таком случае – рассказываете вы ему про правила или не рассказываете – ребенок будет уверен, что проще перетерпеть, чем спорить и сопротивляться.

Часто так бывает, что детей заставляют терпеть прикосновения, которые им неприятны. Например, в гости приехала любящая [бабушка](https://deti.mail.ru/article/8-babushkinyh-sovetov-kotorym-ne-nado-sledovat/), и она все время старается приобнять, похлопать или ущипнуть ребенка – из самых лучших чувств, конечно. Детям далеко не всегда это нравится, но многие родители говорят: «Это же бабуля, она так тебя любит! Потерпи». Так вот: заставлять ребенка терпеть в такой ситуации однозначно нельзя.

– **Нужно прийти малышу на помощь и сказать родственнику: «Не нужно ребенка трогать, ему неприятно»**, – поясняет Екатерина Чурилина. – Так он поймет, что сам может регулировать чужие прикосновения. Если ему приятно – могут прикасаться, если нет – не могут.

**«Скажи, что ты чувствуешь»**

**Очень важно говорить с ребенком о том, что ему нравится, а что не очень, изучать вместе с ним** [**разнообразие ощущений**](https://deti.mail.ru/article/kak-poznakomit-detej-s-emociyami-9-igr-dlya-leniv/)**.**

Дети не всегда осознают свои чувства. А чтобы осознать, что ты ощущаешь, нужно развивать чувственный словарь. Нравится ли это, что ты чувствуешь, почему это – приятно, а это – нет?

Если ребенку все время «возвращать» эмоции, он начнет их осознавать. Потом ему будет легче отказаться от того, что причиняет неудовольствие. Но это все не будет работать, если не дать ему представление о личностных границах – в том числе и о телесных.

**Недетские игры: тревожные признаки**

Дети, подвергающиеся насилию внутри семьи или в близком кругу, могут испытывать по отношению к агрессорам амбивалентные чувства: это же «свой», я его знаю и люблю, но он делает мне неприятно, больно. Сексуальное насилие в таких ситуациях выявить сложно: ребенок боится и молчит, а родители могут «не замечать» [тревожных](https://deti.mail.ru/article/kak-perezhit-tragediyu-i-spravitsya-s-trevogoj/) симптомов. Или предпочитают считать, что он «все выдумал». Почему так происходит?

– Сложно обсуждать тему насилия, легче не поверить рассказу, чем признать, что все произошло, и включиться в программу помощи ребенку. Для этого нужно иметь немалое мужество. **Но наша практика показывает, что врут о сексуальном насилии только 3% детей в возрасте до 12 лет и 8% детей в возрасте от 12 до 15 лет**, – говорит психолог центра «Сестры» Наталья Курасова.

Существует множество признаков, по которым можно понять, что с ребенком происходит что-то нехорошее. Среди них – **изменение поведения и аппетита, боязнь оставаться наедине с кем-то из родственников или близких, энурез, ссадины и кровоподтеки около половых органов, «сексуальное» поведение и соответствующие** [**игры**](https://deti.mail.ru/article/kak-igrat-s-rebenkom-sovety-detskogo-psihologa/). Если вы заметили какие-то из них, стоит немедленно обратиться к специалистам – медикам и психологам.

**Заботимся о сексуальной безопасности ребёнка**

|  |
| --- |
| Затрагивая такую непростую тему сексуальной безопасности ребенка, вы, скорее всего, подумали о насилии в самом крайнем виде. Но сексуальное насилие (на уровне понимания границ своего тела) нередко совершается близкими людьми ежедневно. А ведь поцелуй неприятного ребенку маминого брата, объятия потного выпившего дедушки, прикосновение врача без предупреждения или чужого воспитателя, например, - это всё проявление сексуального насилия для ребёнка. Если об этом не предупредили, если потом с ним не обговорили об этом, не уделили внимания его состоянию и ощущениям, то формируются искаженные отношения ребёнка со своим телом.  Мы, взрослые, сами можем не знать, что наши личные границы тела нарушались неоднократно: родителями, родственниками, врачами, воспитателями, мужчинами, женщинами, детьми.. А что, можно было чувствовать себя и обозначать своё отношение к таким неприятным прикосновениям? ДА, это важно.  Существует закономерность: при нарушении границ тела в детском возрасте, во взрослом возрасте у человека чаще возникают трудности:  🔽в расслаблении тела;  🔽в испытывании наслаждения;  🔽в ощущении гармонии между 'хочу' и 'не хочу';  🔽нарушение пищевого поведения - ожирение или анорексия;  🔽неуважение своих и чужих телесных желаний;  🔽интим, потому что 'надо';  🔽чувство вины;  🔽злость, направленная на себя, - аутоагрессия;  🔽аутоиммунные заболевания (аллергии, диабет, дерматиты) и прочая психосоматика.  Ребенок начинает видеть сексуальную составляющую отношений с самого раннего возраста. Как мама реагирует на прикосновения? А как папа реагирует на прикосновения? А “пахнет” ли в доме в здоровом смысле близостью (это же нормально - заниматься сексом, обниматься, целоваться)? А как реагируют взрослые, если им неприятны прикосновения? Терпят ли и зачем терпят? А злятся ли потом на того, кто прикасался и что делают?  Ребёнок всему этому научается либо в семье, либо потом вне семьи. Что действительно тревожно.  Поэтому, тема сексуальной безопасности должна быть поднята в каждой семье!  Предлагаю варианты объяснения и трансляции детям о сокровенном:  1️⃣ Младенец. Прикосновения чужих людей неизбежны. Здесь мы лишь можем с сочувствием проговаривать: "Это твои ножки, твои ручки, твоя попка (и т.д.), я сейчас сниму подгузник, протру салфеточкой. Будет ой как холодно, потом станет тепло - я одену сухой и новый подгузник, ползуночки." , "Малыш, в твой глазик попал волосок, я сейчас тебе его достану, чтобы не кололо. Прости, милый мой..". “Сейчас врач поднимет тебе кофточку и послушает твою грудку”, “Нужно посмотреть горлышко, будет неприятно, извини”.  2️⃣ Поход к врачу. В любом возрасте рассказывайте ребенку, что с ним будет в кабинете у врача или что врач будет делать дома. Что нужно показать будет животик, грудку, попку, снять носочки и т.д. Показ своего тела незнакомым людям - очень энергозатратно для детей и вызывает стресс. Говорите, что так должно быть, просите врача заранее (да! В в условиях России тем более!) наладить контакт с ребенком, затем только прикасаться к нему. Вы можете вежливо попросить доктора немного поиграть, поговорить с ребенком, прежде чем он будет малыша осматривать.  3️⃣ Операция. Дело серьезное. Если есть возможность заранее все несколько раз проговорить - для чего, кто, где, как, что будет, где будут родители - хорошо. Если все внезапно - проговаривайте после операции: что с тобой было (прямо в деталях, допустимых конечно по возрасту), кто был врач, во что одеты, где была палата, кто эти все люди, почему родители не смогли к тебе прийти или пришли ненадолго и т.д. Будет здорово заранее поговорить с врачом и персоналом , устроить встречу ребенка и врача для беседы вне темы болезни. Чтобы ребенок хоть как-то привык к этой мысли. Перед операцией узнайте максимально у врача, что будет с ребенком и расскажите ему об этом. Если ребёнок маленький - он “прочитает” вашу интонацию и внимание к нему. Если ребёнок 2+, не обманывайте, что "прилетит комарик укусит, а потом ты проснёшься и мама с папой придут". Расскажите основные моменты как есть. Особенно, что от мамы его заберут, будут раздевать, например, сделают укол и т.д. и что вы знаете об этом, и считаете это нормальным.  Когда ребёнок получает обратную связь от близких о его состоянии, о его теле, о неприятных ощущениях, о страхе, о боли - он чувствует действительно поддержку и участие. “Родители видят меня, видят, как мне тяжело/страшно/больно/неприятно и разрешают мне грустить/плакать/злиться - значит я ценен. Я могу доверять им и дальше”.  Любое нарушение телесного покрова  может стать травмой для ребенка. Если все происходит без объяснений ни 'до' ни 'после', идёт трансляция: твоё тело тебе не принадлежит, к нему могут прикасаться все, делать то, что они посчитают нужным. Тебя никто не спросит. Терпи и все. Всю жизнь терпи всё. И ребёнок действительно терпит. И во взрослом возрасте можно видеть людей, которые терпят, зляться деструктивно, обижаются годами, без конца болеют, не могут построить доверительные отношения с партнерами.  4️⃣ Детский садик. Можно заранее познакомить ребенка с воспитателем. Желательно в своих родных стенах. Это практика известна во многих странах. У нас же в России и странах СНГ - это пока дикость. Познакомить, рассказать про ребенка, как он развивался, какие увлечения. Попросить воспитателя рассказать о себе, ее детях, жизни, увлечениях. Помимо того, что малыш будет играть с ребятами и ему будет весело в саду, проговорить ребенку, что рядом в саду мамы и папы не будет, что к нему будут прикасаться другие люди. Описать какие могут: воспитатель, няня, мед.работник, дети. Заранее предупреждать, что будет медкомиссия и будут делать прививку, смотреть голову, слушать грудь и т.д. Можно обозначить, что трогать определенные места можно ТОЛЬКО маме и папе или с нашего личного разрешения. Никому не позволять. Что можно кусаться и защищаться, как только сможешь. (Как профилактика насилия в общественных местах.) Так, потихоньку ввести понятие, что ребенка могут трогать другие люди и это нормально. Как нормально и не позволять этого делать. Отдавая ребёнку право на его тело. Это важно.  5️⃣ Родственники. Здесь вообще обычно без границ. Сообщаем ребенку, кто придет в гости. Или кто уже направляется к нему. Говорим, что можно выставлять руку вперёд даже 'добренькой тётеньке Клаве из Самары'. Даже если гостинцы, даже если близкие (но неприятные ребенку) родственники, даже если родственники не понимают этого. Выбор должен быть всегда у ребенка: хочет ли он близости с тем, поцелуя с той, потного объятия с тем. Иначе он не научится слышать себя и своё тело. Тело станет общим. (Теперь можно вспомнить страшные истории об изнасиловании детей родственниками - край, но он именно оттуда).  6️⃣ Спрашиваем мнение. Всегда старайтесь спросить у ребенка: можно я поцелую твой пупочек? А попку? Давай обнимемся? Хочу тебя целовать, можно? Не удержались 😝? - "Извини, не сдержалась))". Стараемся оставлять ребенку право на его тело.  7️⃣ Близость между людьми - это нормально. Дети именно так появляются) Нормально обниматься и целоваться при детях. В рамках конечно дозволенного для детей. Нормально, если ребёнок видит, что папа захотел маму, а мама захотела папу. Они, например, переходят на шепот, смех, улыбки, светящиеся глаза, стараются уединиться, ставят границу, что к ним нельзя заходить или закрывают дверь спальни на замок. Возникает тот самый “запах секса”, который считывается ребёнком. В будущем, когда он станет взрослым, ему будет проще заводить отношения. Проще понимать, любит ли он партнёра? У него появляется шанс быть счастливым. Важно не лишать ребёнка этого опыта внутри семьи.  Вы можете подумать - изнеженного ребёнка тогда воспитаем, как же мы росли?! - Нет. Воспитаете ребенка, способного чувствовать свои границы, границы чужие, воспитаете доверие к собственному ощущению тела. Это все будет служить опорой в его дальнейшей взрослой жизни.  А как вы считаете? |