

## Будьте внимательны к ребенку

Каждый раз, когда вы отзываетесь на жалобы о голоде или боли, когда вы реагируете на детский плач, вы растите ребенка, который знает, что его услышат. Дети, которые верят, что их воспринимают всерьез, намного вероятнее постоят за себя, дадут отпор и попросят о помощи.

Лучший способ оградить детей от насилия, травли и даже наркотиков — поддерживать с ними близкие отношения.

Ужинайте всей семьей так часто, как можете. Проводите время вместе — не только для того, чтобы почитать им на ночь или помочь с домашней работой. Так вы узнаете, чем они живут, а также приучите своих детей выражать эмоции и рассказывать о проблемах.

## Помогите ребенку противостоять буллингу

Буллинг – это многократное негативное психологическое давление на человека. Хулиганы пристают к детям, которых считают беззащитными. Чтобы оградить детей от насмешек и издевательств, позаботьтесь об их высокой самооценке и крепких отношениях дома и со сверстниками.

Издеательства в школе обычно начинаются с «проверки на прочность»: ребенку специально говорят обидные вещи, чтобы посмотреть, примет ли он их близко к сердцу.

Устройте с ребенком ролевую игру, где он попробует с достоинством ответить хулигану и уйти от конфликта.

Конечно, это получается не всегда. Нужно донести до детей: нет ничего

постыдного в том, чтобы бояться обидчиков, бежать от них или рассказывать об издевательствах взрослому и просить о помощи. Школьная травля со временем становится все более жестокой. А сохранить жизнь намного важнее, чем сохранить лицо.

## Научите ребенка прислушиваться к себе

Вместо того, чтобы пугать сына или дочь, что нельзя разговаривать с незнакомцами, научите его заботиться о себе. Расскажите, что большинство людей хорошие, но ему могут встретиться и те, кто захочет ему навредить.

Объясните, что оставаться в безопасности и чувствовать себя комфортно важнее, чем быть вежливым и приветливым.

Если какой-нибудь взрослый ведет себя подозрительно, не нужно ему доверять и слушаться его. А при обострении ситуации убежать прочь — это нормальная реакция.

Например, если взрослый предлагает пройти с ним за сладостями или просит показать дорогу, ребенок должен немедленно уйти, а если не получится — сопротивляться и привлекать внимание.

Хорошо работает крик: «Помогите! Это не мои родители!»

Если вокруг много людей, скажите, чтобы он попробовал найти маму с ребенком и попросил о помощи ее — вот на кого точно можно положиться.

## Защитите ребенка от сексуальных домогательств

Эта серьезная тема часто остается темным пятном воспитательного процесса. Говорить с маленькими детьми о сексе неловко, а подростки, нахватавшись

поверхностных знаний, уже не хотят слушать родителей.

Тем не менее, есть несколько вещей, которым вы можете научить своих детей с малого возраста. Они не требуют рассказа о неудобных подробностях, но способны уберечь вашего ребенка от одной из самых страшных опасностей.

1. Согласие — важно. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок мог постоять за себя, нужно позволить ему с раннего возраста самому решать, кто может к нему прикасаться.

Не целуйте ребенка, если он говорит вам «нет», даже если вам кажется, что это мило.

Не заставляйте его обнимать родственников или друзей, если он сейчас не в настроении. Конечно, детей нужно учить вежливости — попросите на прощание послать дедушке воздушный поцелуй, но позвольте ребенку самому распоряжаться своим телом.

2. В вашей семье не должно быть тайн. Зачастую злоумышленники «подготавливают почву», чтобы обеспечить молчание ребенка. Все начинается с маленьких секретов в духе: «Не говори маме, что я дал тебе конфетку».

Ваш ребенок должен знать, что всякий раз, когда кто-то просит его сохранить что-либо в тайне, нужно немедленно рассказать об этом вам.

Донесите до вашего сына или дочери, что они могут всем с вами делиться, и что вы будете любить их, несмотря ни на что. И, конечно, показывайте, что вы сами готовы ему доверять.

3. Наконец, просто берегите своего ребенка. Не оставляйте его наедине ни с кем, даже с близкими друзьями семьи, если вы не до конца в них уверены.

К несчастью, статистика говорит, что чаще всего дети сталкиваются с сексуальными домогательствами отнюдь не от незнакомцев.

В этом бывают виновны люди, приближенные к семье — даже учителя и родственники. Ужасно, что так часто это люди, которым дети доверяют.

Но посмотрите на ситуацию с такой стороны: если вы будете внимательны к ребенку и к вашему окружению, вы действительно сможете снизить риск сексуальных преступлений.

### **Приучите ребенка к общественному транспорту**

На первых порах путешествуйте вместе с ним. Затем, оставаясь неподалеку, позвольте ему прокатиться «одному», например, в другом конце автобуса. И, наконец, отпустите его ездить с друзьями.

В игровой форме познакомьте с проблемными ситуациями. Например, что делать, если им с другом придется разделить? А что в том случае, если кто-то пригрозит ножом и будет требовать денег?

Нужно завести вашему ребенку телефон. Тогда он сможет звонить вам, перед тем как сядет в автобус и когда выйдет. Но объясните, что в самом транспорте телефоном пользоваться не стоит — это может привлечь внимание грабителей.

### **Развивайте в ребенке сознательность**

Ничто не заменит родительский надзор и знание того, что происходит в жизни вашего ребенка. Но малыш стремительно растет, и вскоре ему придется полагаться на собственное понимание того, что безопасно, а что — нет. Разумеется, на подростка сильное влияние оказывают сверстники, и, если все ребята делают что-то рискованное, это может заглушить его инстинкт самосохранения.

Безрассудное поведение опасно и для шестилетнего, но для тинейджера оно вовсе может оказаться летальным.

Помогите ребенку развить социальные навыки и научиться думать своей головой, чтобы, когда это понадобится, он смог противостоять влиянию своего окружения.

### **Слушайте больше, чем говорите**

Если вы сами научитесь быть хорошим слушателем, ребенок будет чувствовать себя защищенным, и это укрепит ваши отношения. Кроме того, сын или дочь начнет чаще с вами разговаривать.

Откровенные беседы — лучшая ситуация для того, чтобы научиться думать и анализировать.

Предложите ребенку темы для рассуждений, которые помогут ему решить что-то для себя и сформировать собственные суждения. Например:

- Чего ты больше всего боишься?
- Как думаешь, как я отреагирую, если ты попадешь в неприятности?
- Какой бывает храбрость? Что это такое для тебя?



## **7 правил безопасности для вашего ребенка**

