

## Сказочная безопасность



### Как обучать ребенка правилам безопасности по народным сказкам

*"Да это же триллер какой-то", - шепотом, чтоб не разбудить уснувшую в коляске племянницу, сказал сын. И потряс маленькой книжкой. Я посмотрела на обложку. Триллер назывался "Колобок".*

А действительно, почему сказки (и песенки, и прибаутки) для самых-самых маленьких такие плохокончающиеся?

И вот что еще интересно (обращали внимание?): сказки для детей постарше как правило заканчиваются хорошо. В них герои, преодолев все трудности и каверзы судьбы, благополучно выпутываются из переделок и начинают "жить-поживать". А у младенцев - сплошной "караул!". То лиса колобка проглотит, то теремок развалится, то от козлика рожки да ножки в лесу остаются. Что, наши предки погуманнее не могли что-нибудь придумать или им нравилось детей запугивать?

Конечно нет.

Первые сказки, которые слышат наши дети, и в самом деле в чем-то походят на страшилки. Но, думается, это страшилки не для детей, а как раз для родителей. Кто должен бдительно следить за младенцем, кто целиком и полностью отвечает за его благополучие, пока он так беспомощен? Вот им-то и объясняется, что будет, если:

- если младенца положить на краю;
- если оставить без присмотра (или оставить ребенка под присмотром ненадежных людей);
- если по вашему недогляду "хвостиком заденет", чего задевать не полагается;
- если положить "остывать на окошке" без надзора;
- если сбежит в неисследованное (то есть неподготовленное для него) место.

Сказки предостерегают родителей и предупреждают их о последствиях. Причем в той самой форме, которую легко и охотно воспринимает наше подсознание. Это напоминки для нас. Емкие, короткие, образные. Возьмите любую сказку - и вы найдете в ней массу полезных советов-напоминаний по технике безопасности.

### Мини-практикум

В какой сказке?

Попробуйте самим подставить названия сказок к этим вышеперечисленным советам-предостережениям. Заметьте в сказках еще много чего интересного. Например, о том, что опасно оставлять ребенка без присмотра, говорится в сказках "Колобок", "Гуси-лебеди", "Кот, петух и лиса", "Сестрица Аленушка и братец Иванушка".

А в каких сказках показано, что случается, если маленький герой сбежит в неизвестное (неизведанное, незнакомое) место? Какие советы и предостережения даются в них?

Посмотрите на сказочных героев и волшебные приключения с этой точки зрения. Обратите внимание, как часто в сказках повторяется один и тот же мотив. Как вы думаете почему? Может быть, потому, что много раз и по-разному повторенное в голову хорошо западает?

Может быть, вот так, рассказывая и читая сказки и проживая вместе с ребенком разные ситуации, мы тоже узнаем что-то новенькое о себе? Может быть, отвлекая от сиюминутного быта, сказки и нас, уже выросших из детства, способны вернуть к простым и важным истинам? И выводят - на какой-то иной уровень. И рассказывают - о тех важных истинах, которые мы забываем во взрослой бытовой суете.

## **Не убегай за край!**

А что касается самих детей...

У маленьких детей воображение еще спит, и потому младенец не будет пока особо переживать за обманутого колобка: он пока не понимает, что "быть проглоченным" и "умереть", по сути, одно и то же. И не пугает его, что "рожки да ножки" остались, а козлик исчез: так же не существуют предметы для грудничка, когда они исчезают из поля его зрения. **Малышу, если честно, поначалу все равно, что вы там говорите: его завораживает сама ритмика речи, голос, интонации.** Но интонации у вас разные! Но ваш голос настораживает! И маленький ребенок сначала смутно, потом все яснее и четче осознает: что-то тут не так. Ребенок вслушивается, и что-то откладывается в его памяти, и потихоньку-полегоньку он запоминает очень нужные предостережения и правила поведения - правила безопасности. Заранее, до того как придет пора пугаться. Причем важная для малышей информация подается в самой доступной форме - в образах и символах. Она действует не на разум, а на подсознание, ведь то, что человек прочно усвоил в раннем детстве, бессознательно усвоил (буквально впитал с молоком матери), останется с ним на всю жизнь.

**В народных сказках есть четкая инструкция о том, что можно и чего нельзя делать, пока ты ребенок. И малыш впитывает ее буквально с молоком матери.**

Все мамы - во все времена - поют своим малышам колыбельную "Баю-баюшки-баю, не ложися на краю, придет серенький волчок и ухватит за бочок...". Слушая песенку, малыш осваивает важнейшее для него понятие: что такое край.

"Край" - это некая черта, граница, тот предел, за которым таится нечто неведомое, а потому опасное. Там, за "краем", находится чужая "земля", на которую вторгаться нельзя. Там, за краем, - "серенький волчок" (символ неизведанного и коварного). Это взрослые могут пойти "за край" и с ними ничего не случится, а младенцы должны быть в "серединке", месте освоенном и охраняемом. Коляска, пеленальный столик, кроватка, мамины/папины руки - вот безопасное место для малыша. В доступной форме юному человеку объясняется, что край - это та граница, та неизведанная территория, где все чужое, чуждое, неведомое. И почему ходить туда одному нельзя. И почему там подстерегает опасность. И как ее избежать.

**Поэтическая форма помогает ребенку прочувствовать и усвоить такие понятия: "край", "свое, надежное" - "чужое, опасное".**

Конечно, со временем "своя" территория начнет расширяться. Сначала - до размера комнаты, потом - до размера квартиры, "своего" двора... К году малыш встанет на ножки и пойдет. Но, приближаясь к границе "своего", то есть освоенного пространства (к тому самому краю), малыш насторожится: он уже усвоил - новое (чуждое) обязательно должно быть проверено на наличие "сереньких волчков".

Ну а что случится, если все-таки зайдешь за край? Да еще один, да еще без спроса? И об этом он уже знает. Из песенки про серенького козлика, например, которому вздумалось "в лес погуляти". ("Что с ним случилось? Да-да, "остались от козлика рожки да ножки".)

Или из истории про колобка, которому тоже вздумалось...

Такие сказочные "инструкции по безопасности" перетекают от напевки к присказке, от присказки к сказке и растут вместе с малышами.

Да и сами малыши удивительно похожи на колобков: так же наивны, доверчивы и самонадеянны. И если их рискованный поступок (например, удрать от мамы или пойти с чужим дядей в интересное место) прошел без вредных последствий, ждите следующего. Насторожить ребенка, вызвать здоровую недоверчивость к сладким чужим речам - вот чему мы можем научить ребенка благодаря колобку.

В сказке все сказано, все объяснено. Ваша задача - лишь акцентировать детское внимание на некоторых местах. Маленькие дети "срисовывают" отношение к чему- или кому-либо с родителей (как мама/папа, так и я). Вот и покажите свое отношение к поступкам беспечного героя. Но - обратите внимание! - никто колобка не осуждает. Это отличный пример для нас: мы не осуждаем ребенка, мы можем лишь осудить поступок, который он совершил, и дать правильные ориентиры на будущее. Итак, не ругая, не принижая самого героя, дайте оценку его поведению. Помогите ребенку понять: в чем же ошибка колобка (что он сделал неправильно и что надо было сделать, чтоб лиса - ам! - и НЕ проглотила). Что делать, чтоб не пропасть?

Сказки, напевки, колыбельные для младенцев - это учебник, в котором записаны базисные понятия безопасности для малышей.

## Практикум

Чтоб от сказок польза была

### 1. Прокомментируйте то, о чем вы рассказываете.

Комментарий может быть очень простой: скажите "ай-ай-ай!" - вот и ясно ваше отношение к поступку (проступку) колобка.

### 2. Задайте малышу вопросы:

- Почему же убежал колобок?
- А можно ли было убежать одному в лес (вот он снова - основной мотив: чужой, чуждый и опасный, неизвестный край).
- С кем колобок встретился?
- От кого убежал?
- А кто его обхитрил?
- Почему пропал колобок? (Потому что нарушил запрет, потому что пошел один, а разве можно уходить одному?)

### 3. Для детей постарше:

- Обратите внимание малыша на то, что встречались колобку и хорошие звери... жаль, что он доверился симпатичной хитрой лисе... (Все как у нас в жизни, не правда ли?)

- Как правильно надо было сделать? Остаться на окошке? Или позвать с собою в лес бабушку/дедушку, которые там бывали (то есть освоили эту "чужую" территорию)? А еще? (Не слушать лису, лисы такие хитрые...)

- Если ваш малыш говорить еще не умеет - все равно задавайте вопросы. И, сделав паузу, сами на них отвечайте. Это отличный способ акцентировать внимание. Задавайте вопрос и сами на него отвечайте, как будто просто рассуждаете вслух. Например, после встречи с зайчиком скажите: "И почему же колобок не побежал назад к бабушке и дедушке? Зайчик-то хотел его съесть, а колобок не испугался! Ай-ай, вернись домой, колобок!" Или можно так: "Ну разве можно подходить к незнакомой лисичке? Ай-ай-ай! Нельзя, потому что..."

- Говорите кратко и ясно (как в сказке). Никаких сложноподчиненных предложений: малыш в них запутается. И - не ругайте колобка. (**Мы не осуждаем детей, мы обсуждаем и исправляем неверные поступки!**)

- Выразите главную мысль, которую вы хотите донести до ребенка ("Наша Женя умница, она не убегает одна... А лисичку Женя будет слушать? А песенки ей петь?")

- Сделайте вывод в доступной для малыша форме. Суть его такова: ребенка предупреждают - прежде чем пойти-убежать куда-то, надо подумать как следует, подготовиться, а еще лучше - взять в спутники бабушку/дедушку, папу/маму. По сути, вам надо насторожить ребенка, вызвать здоровую недоверчивость к сладким чужим речам. "Не будь, малыш, самонадеян - всегда найдется тот, кто хитрее тебя".

Конечно, делаете вы это не все разом. Дети просят повторить одни и те же сказки по 30 раз, вот и пользуйтесь этим. Сказку-то рассказываем мы много-много раз. Когда "поайкайте", когда спросите. А когда и просто головой покачайте. Постепенно до малыша дойдет суть, и он сам будет комментировать безрассудные действия колобка и давать "спасательные" советы.

- В колобка хорошо играть. Пусть иногда ваш колобок не сидит покорно на лисьем носу, пусть удирает во все лопатки.

- Не торопитесь конкретизировать сказку, лишая ее волшебного ореола, сразу же приводя примеры из реальной жизни. Пусть сказка пока остается только сказкой. Как конкретно должен поступать в экстремальной ситуации ребенок - будете учить потом, когда подрастет. Сейчас ваша задача - заложить фундамент безопасности. Будет фундамент крепкий - и здание (знание!), возводимое на нем, не рухнет.

Побеседовать о волчках и колобках не поздно, когда ребенку и 3, и 5 лет. Но тут вы можете углубить его знания по этой же теме. Просто вспомните вместе с дошколенком другие народные сказки.

- А какие еще сказочные герои путешествовали одни, без взрослых?
- Кто не послушался и попал в беду?
- А что надо было сделать этому герою?
- Кто спас его/ее?
- Как бы ты поступил на его/ее месте?

**Как ты думаешь?** - очень хороший вопрос, почаще задавайте его детям.

Малыш должен усвоить: уходить (убегать) без спросу нельзя, разговаривать с незнакомыми людьми нельзя. Добрый с виду незнакомец может оказаться злым, опасным, может обидеть. Не заговаривай зубы - убегай.

Народные сказки многослойны. У каждой есть своя мораль, и не одна, из каждой можно (и нужно) сделать важные выводы. По сказкам, как по лесенке, малыш идет во взрослую жизнь. Новый материал (правила безопасного поведения) дети усваивают от сказки к сказке, постепенно и поэтапно, каждая дополняет и расширяет предыдущую, освещает какую-то

новую ситуацию или проблему, с которой подрастающему человечку придется столкнуться в реальной жизни.

## Тема с вариациями

Вы знаете, что существует множество вариаций сказок. Вот, например, "Теремок". В "натуральном" "Теремке" приходит Медведь - всем зверям пригнетыш - и разрушает теремок, а жители его разбегаются кто куда - спасаются.

В других "теремочных" вариантах, например, мишка, сгорая от стыда, исправляется и строит с ними новый дом. Вроде бы все неплохо, но... Но в жизни так редко бывает. Чаще надо не надеяться на милость сильного, а ноги в руки - и бежать. Спасаться. Это должен усвоить маленький человек: удирать не стыдно, когда речь идет о твоей жизни, когда на тебя напал тот, кто сильнее тебя.

Мы бы советовали для занятий по безопасности брать основной вариант сказки, народный. Он не такой "приглаженный", зато каждое слово выверено, нет ничего лишнего, что способно отвлечь ребенка или убаюкать его бдительность.

## Инструкция по спасению

Недавно одна мама рассказывала, как была потрясена и обрадована результатом, когда ее дочка воспользовалась подсказкой из сказки. В дворовой песочнице ее девочка была самой маленькой, и вечно кто-нибудь отбирал у нее то совочек, то ведерко, то просто выталкивал с лучшего места. В общем, плакала она регулярно. И тут мама купила сказки "Кот, петух и лиса" и "Зайкина избушка". Прочитали (и не один раз), поговорили-обсудили, а потом даже поиграли (тоже не один раз). Дочка была петушком, которого утащила лиса, и другим петушком, который прогнал лису из избушки, а мама, соответственно, всеми остальными зверятами. Мама старалась беседовать по сказке и строить игру так, чтобы дочка научилась: 1) звать на помощь; 2) постоять за себя.

Вот вопросы, которые помогли маме акцентировать внимание ребенка на том, что надо не хныкать, когда тебя обижают, а звать на помощь и обороняться самой.

Сказка "Зайкина избушка". Кто поселился в доме у зайчика? Кто хотел помочь зайчику, да не смог. Почему убежали и собачка, и медведь? Кто выгнал лису? (Петушок.) Почему лиса петушка испугалась и убежала? (Он смело и громко кричал.)

Сказка "Кот, петух и лиса". Что делал петушок, когда его тащила лиса за темные леса? А как ты думаешь, почему он не заплакал, а стал громко кричать, звать на помощь?

И знаете, что малышка сделала, когда снова оказалась в злосчастной песочнице и ее снова стали толкать? Прибегла к самому надежному средству обороны, которое у нее имелось. Она завизжала прямо в уши обидчикам изо всех сил. Причем визг у нее переходил в ультразвук, так что уши просто закладывало. Два-три солидных визга - и больше на нее не нападали. Другие мамы предпочли вовремя останавливать своих боевых малышей, а те - не лезть: кому приятно, когда звенит в ушах от чужого вопля?

Вот так сказка помогла.

Думаем, общий принцип "сказочных занятий" вам понятен, поэтому мы не будем подробно останавливаться на каждой сказке. Мы просто обратим ваше внимание на те полезные сказочные советы и выводы, которые должны усвоить малыши в районе двух-трех лет.

- Когда дома один - "не выглядывай в окошко".

- Доверяй, но проверяй.

- Зови на помощь - и помощь придет.
- Помогай другим - и тебе помогут.
- Выход всегда есть. Безвыходных ситуаций не бывает.

## Практикум

Сказка - выручалка

Многие родители переживают, что не могут уделить своему ребенку достаточно внимания: то работа, то домашние дела время отнимают. И тут выручит вас сказка. Вы можете прекрасно провести время с сыном или дочкой, когда ваши руки заняты, а голова свободна. И поиграть, и попутно обсудить важные вещи, а заодно и проверить, как ваша детка усваивает правила безопасности.

А чтобы убедиться (убедить себя!), что это действительно так, прямо сейчас вспомните сказку, которую любите вы и любит ваш ребенок. Запишите ее название. Записали?

Теперь подумайте и решите, какие правила безопасности поможет она вам пройти. И как вы это будете делать. Запишите.

И дополните ваши записи после того, когда прочтете эту статью.

Что вам осталось? Выполнить все, что вы придумали и наметили.

## Игра

Угадай -ка

Просто задаете вопросы и вместе ищете ответ. А дети постарше могут задавать вопросы и вам. Например:

- В какой сказке мальчик превратился в козленочка? Почему? А что ты будешь делать, если тебе пить захочется? Тебе мальчик из своего стакана предложит воду, ты попьешь? Почему?
- Давай вспомним, в какой еще сказке мальчик не слушался.
- Угадай, кто помог двум детишкам спастись от Бабы-Яги?
- Почему печка сначала не хотела девочке помочь, а потом помогла?

Можно поиграть в игру "Полезные сказочные советы".

Берете какую-то сказку, и - кто больше советов найдет?

Берете какой-то полезный совет, и - кто больше сказок назовет, где он встречается?

И пусть вам не кажется, что такие игры-обсуждения очень сложны для маленьких детей.

Это как решать головоломки: от простой к сложной, и чем больше занимаешься - тем лучше получается.

Учите детей и учитесь с ними вместе.

Обратите внимание: в сказках для самых маленьких очень много запретов. Потому что дети наивны и доверчивы. Они открыты миру, и наша задача - помочь, сделать так, чтобы доверчивость и открытость не обернулись во зло. Не ленитесь, учите детей уму-разуму.

## Чтобы лучше запомнили

Простые правила:

- Прежде чем рассказывать-читать новую сказку, **определите для себя**: какие **полезные уроки для ребенка** зашифрованы в ней.

- **Рассказывайте сказки.** Можно, конечно, и читать, но - устный строй речи отличается: он более теплый, более доверительный...

- **Покажите свое отношение** к героям, к происходящим событиям. Но вспомните: вы осуждаете не самого сказочного героя, вы осуждаете его поступок. А самого героя вы жалеете, восхищаетесь им и т. п.

- **Не перестарайтесь.** Не стоит увлекаться и рассказывать историю страшным и заунывным голосом, рыдать над бедным героем. Малыш перехватит вашу реакцию и тогда уж точно перепугается. **Ваша задача - не испугать, а научить держать ушки на макушке.**

- **Обращайте внимание на иллюстрации.** У детей эйдическая память (это значит образная, яркая). Баба-Яга, созданная воображением ребенка, и нарисованная Баба-Яга - вещи разные. Детская психика "подстраховывается": она не создаст ужасно страшную картинку. А вот то, что малыш увидел, - так и будет стоять у него перед глазами.

- **Задавайте вопросы.** Если ребенок пока говорить не умеет (или разговаривает еще плохо), он все равно вас поймет. Суть вопроса ведь даже не в том, чтобы сразу получить правильный ответ. Вопрос подчеркивает главное, заставляет задуматься. А вам (нам) как раз это и надо.

- **Побуждайте малыша задавать вопросы вам** (впрочем, у них это получается без проблем, тут главное - не отойти от темы).

- **Реагируйте эмоционально.** Маленькие дети способны спрашивать и отвечать жестами, звуками, действием. Они реагируют эмоционально, а то, что прожито через эмоции, глубже остается в нас.

- **Повторяйте.** Не старайтесь комментировать сказку каждый раз, когда ее читаете. Но время от времени возвращаться к такому обсуждению желательно.

- **Закрепление пройденного проводите по-разному.** Много времени и сил у вас это не отнимет. Нужно только одно: ваш хороший настрой.

### **Со сказкой можно поиграть**

Игра - очень важный момент в жизни маленьких детей. Именно через игру они и познают мир, и осваиваются в нем. Вот и поиграйте вместе.

Используйте детские игрушки.

Берете подходящие игрушки и разыгрываете всю сказку или короткие сценки из нее. Колобок - в правой руке, зайчик - в левой. "Колобок-колобок, а тебя съем..." - "Не ешь меня, зайчик, я тебе песенку спою..." Спели и дальше покатались...

Сказочных героев не обязательно покупать в магазине. Вылепите их из пластилина.

Нарисуйте и вырежьте из бумаги и картона. Наша дочка любила, когда их складывали из фантиков. И не обязательно добиваться стопроцентного сходства, главное, чтоб была какая-то характерная для этого героя деталь.

Очень интересно играть, разместив сказочных героев на пальцах. В магазинах продаются готовые, но вы можете сделать и сами из пробок, коробочек, тряпочек и ниток.

### **Играть между делом**

Предположим, вы вытираете пыль, готовите ужин или гладите. А ваш маленький колобок бежит следом и, соответственно, мешает. Самое время поиграть. Говорите: "Давай поиграем, ты будешь козленком, а я твоей мамой - козой. Вот наш дом. Я уйду, а ты смотри, никому дверь не открывай..." Ребенок мгновенно примет условия игры и, "заперев дверь", притихнет где-нибудь под столом. Вы, продолжая заниматься своими делами, "возвращаетесь", стучите, поете песенку, что "мама пришла, молока принесла...". Ваш козленок дверь отпирает ("чик-чик") и бурно радуется. В следующий заход вы можете спеть про пришедшую маму волчьим голосом. Как козленок поведет себя? Маленькая попутная беседа - и игра продолжается.

Вы можете предложить малышу достать подходящие игрушки (например, еще шестерых козлят). У вас нет столько? Берите других зверьков, более-менее похожих, прикрепите рожки, а детское воображение воссоздаст все остальное.

Вы готовите ужин. Ребенок, естественно, крутится рядом - и мешает. Вы берете огурец и говорите: "Вот этот маленький огурчик будет у нас лягушкой, а картофелина, смотри, как медведь. Что-то я забыла, в какой сказке они встретились? Какие еще зверята жили в теремке?" Или берете ложку, маленькую и побольше, и говорите: "Смотри, вот зайчик, вот лисичка. А вот кочан капусты, как будто зайкин домик. А где лисий дом?" Все, ребенок при деле, сказка (и полезный урок безопасности) начинается...

Вполне вероятно, что малыш сам предложит сюжет.

Где-то после двух с половиной лет наш Леня все свои сказания о теремке заканчивал так: "Я ка-ак сел в синюю машину, ка-ак приехал и...". И помощники у него были - наши собаки. То одна, то другая сидели с ним в воображаемой машине, а потом, прибыв на место, где бесчинствовал медведь, естественно, помогали навести порядок.

Дети часто делают этакий конгломерат из любимых сказок или придумывают к знакомым (которые, по их мнению, кончаются плоховато) свои концовки. Тоже неплохо. И воображение развивается, и напряжение снимается. А сам ребенок приходит к выводу: безвыходных ситуаций не бывает, всегда есть выход, главное - не растеряться.

Проведите с малышом тест и узнаете, усвоил малыш мораль сказки или нет. По реакции ребенка. Он сам начнет выражать свое отношение к поступку и поведению сказочных героев.

## **Главный сказочный урок**

Сказки - это учебник, по которому маленький человек начинает учиться жить. Это только по форме сказки иносказательны, а содержание их - жизненный опыт многих поколений. Сказки многослойны, и один из слоев - те самые уроки безопасности, которые должны освоить наши дети. Слушая и "обсуждая" с вами народные сказки, играя в них, малыш легко усвоит, что в "другом", большом мире необходимо соблюдать определенные правила. Не верить кому ни попадя, обращаться за помощью, не преступать запреты, не робеть и не сдаваться. Раз за разом повторяя эти нехитрые, но очень важные "сказочные" истины, вы научаете ребенка и бдительности, и осторожности. Причем (что очень важно!) не запугивая и не очерняя окружающий мир. Постепенно дети смогут понять, что мир - разный, что есть в нем и добрые, и злые и от тебя самого зависит, в какие руки, в какое окружение ты попадешь. А если вдруг попадешь в переделку - как из нее выберешься, чтоб вернуться домой целым и невредимым.

## **Чему научит сказка**

Вот вам для примера темы для бесед и игр по русским сказкам:

- Малыш, будь готов к неожиданностям. Не все к тебе приходят с добром. Бывают случаи, когда удирать не стыдно, а можно и нужно ("Гуси-лебеди").



- Не будь наивным, малыш! Не покупайся на лестные предложения... Если тебя обхитрили (обманули) и ты попал в беду, зови на помощь, кричи громче, поднимай много шума. Держись, помощь придет ("Кот, петух и лиса").



- Доверие к людям - прекрасная черта. А вот слепая доверчивость опасна ("Зайкина избушка", "Волк и семеро козлят").

- На будущее: никого не приглашай (не пускай) к себе домой, когда ты один. Не открывай дверь, не говори никому по телефону, что дома никого нет. Вдруг это хитрая лиса пришла. Дружно можно любого врага победить ("Зимовье зверей").

- Не бывает безвыходных ситуаций. Что бы ни случилось, как бы ни складывались обстоятельства, выход всегда есть. Надо только хорошенько подумать ("Гуси-лебеди", "Лисица и волк", "Сестрица Аленушка и братец Иванушка" и др.).

- Зри в суть, ищи причину, почему у тебя что-то не получается и что надо сделать, чтобы получилось. ("Иван - крестьянский сын и Чудо-Юдо"). Помните? Как ни старался Иван, как ни бился, а все отрубленные у Чуда-Юда головы прирастали снова. Что делать? Иван понял, что надо срубить огненный палец, это он наполняет зло новой силой. Чем не полезный урок, когда что-то не получается, когда не везет, когда неприятности так и сыплются на тебя - не падай духом. Не маши мечом зазря - ищи истинную причину своих неудач. Найди и устрани - и тогда удача к тебе вернется.

Авторы: Заряна и Нина Некрасовы

Дети в возрасте от трех до пяти лет живут настоящим; они сосредоточены на том, что "здесь и сейчас". Им не интересны расплывчатые формулировки взрослых типа "посмотрим" или "может быть, позже", потому что они - часть абстрактного мира событий, которые вовсе не обязательно наступят. В силу этого дошколята зачастую нетерпеливы и не способны ждать. Это не означает, что они не слушали, когда вы говорили им про "позже". Это просто означает, что сейчас они еще не способны на терпеливое ожидание будущих событий.

Дошколятам этого возраста крайне тяжело даются исключения, и их часто сбивают с толку общие правила типа: "Не разговаривай с незнакомцами". Пенелопа Лич, специалист по детскому развитию, утверждает, что первая проблема этого правила в том, что мы подразумеваем, приказывая: "Не разговаривай!?" Вторая проблема - кого мы имеем в виду под "незнакомцами"? Лич говорит, что малыши этого возраста не усваивают смысла общего правила, запрещающего им говорить с людьми, которых они не знают, при одновременном требовании "говорить вежливо с водителем автобуса, говорить "спасибо" лавочнику и слушаться новую няню". И еще: мы приказываем им не разговаривать с незнакомцами, но они видят, как мы делаем это повседневно! Лич убеждена, что **детей защитят положительные установки, описывающие "что они должны делать всегда, а не то, что им, как правило, возбраняется"**. Вот почему вместо приказа "не разговаривать" с незнакомцами необходимо внушить им понятные правила типа: "Всегда подходи к опекающему тебя взрослому, прежде чем пойти куда-то с кем-либо".

Поскольку маленьких детей очень легко обмануть, наши усилия по их обучению должны включать в себя правило, требующее от детей постоянно быть на виду у взрослых. На этой стадии груз ответственности лежит целиком на нас. В моей семье это правило было жестко установлено, когда дочке исполнилось три года. Мы попросили ее всегда сообщать нам о том,

где она находится, даже уходя в туалет. Мы ясно дали ей понять, что всегда хотим знать, где она или куда собирается уйти. Это казалось ей разумным, поскольку дети этого возраста чрезвычайно интересуются, где находитесь вы. Вскоре объявляемый ею "план путешествий" стал естественной частью наших разговоров. Позже она перенесла это правило на своих учителей и нянь.

Еще одна особенность развития малышей состоит в том, что им трудно понять, как это взрослый, которому они доверяют, может чем-то обидеть их. Они уверены, что все опекающие их взрослые заботятся о них и желают им только добра. "До них просто не доходит, что люди, принимаемые ими и их родителями за друзей, могут вести себя как враги", - говорит Лич. Поэтому мы не пытаемся учить дошколят оценкам границ достойного поведения взрослых. И мы не полагаем, что они подготовлены к тому, чтобы воспрепятствовать нападению или насилию. Но мы можем научить их говорить "нет" легко понятному им поведению - ну, например, сказать "нет" "плохим прикосновениям" или людям, желающим увести их куда-то без разрешения родителей. Мы даем им простые правила и ограничиваем их выбор, потому что это доступно их пониманию и соответствует особенностям их мышления.

**Самое главное преимущество малышей и дошкольников в обучении личной безопасности состоит в том, что они любят правила.** Фактически они полагаются на правила. Вы замечали, что когда вы забываете или слегка отклоняетесь от правила, установленного для ребенка, он напоминает вам о нем и заставляет его следовать? Большинство детей обожают действовать по правилам; особенно им нравится управлять своими приятелями по играм королевскими повелениями типа: "Моя мама сказала..." Я часто замечала, как дошколята напоминают о правилах взрослым родным, сиделкам и учителям. **Можете быть уверены: если правила личной безопасности наряду с другими правилами излагаются вами ясными, простыми и спокойными, без тревожных слов, фразами - ваши дети обязательно будут следовать этим правилам.**

Воспользуйтесь стремлением вашего ребенка к логичности. Дошкольник быстро подмечает, когда что-то нарушает заведенный порядок вещей. Вам необходимо усиливать это его стремление. Сын-дошкольник одной моей подруги часто возвращается домой с отчетом о "нестандартных" событиях учебного дня. Мальчик говорит о том, кто отсутствовал или заменял учительницу, или о том, что класс перекусывал на игровой площадке, а не там, где обычно. Отец при этом часто замечает: "Ты очень смекалистый!" Легко представить себе, что этот мальчуган немедленно скажет отцу, если любой взрослый поведет себя не так, как обычно. Хорошие наблюдательные способности прекрасно помогают детям заметить необычное или подозрительное поведение, и их следует поощрять за это.

## **Границы послушания**

Похоже, мы всегда устанавливаем для наших детей какие-то границы послушания, добиваясь, чтобы они не покидали их, и настаивая, чтобы дети всегда находились на виду. На это есть причина: малыши и дошколята не понимают, что для них безопасно, а что нет. Поэтому наша задача - рассказать им об этом и показать. Устанавливая границы, мы гарантируем нашему ребенку физическое здоровье. Это начало личной безопасности.

Необходимо, чтобы вы сыграли активную роль в установке границ вашему ребенку. В дальнейшем он сможет устанавливать их для себя сам. Но сейчас вы должны вмешиваться и говорить "да" или "нет". И не забывайте обучать вашего ребенка четкой, понятной информации, например: это безопасно, а это - нет.

## **Назовем все части тела**

В трехлетнем возрасте дети могут начать называть свои части тела и могут усвоить, какие из них интимны. Это важный навык. С дошкольного возраста мы начинаем учить их

"бессознательному" языку, включающему слова наподобие названий половых органов. **Мы хотим, чтобы они смогли определять и называть все части своего тела не стесняясь.** Это означает, что мы должны научить произносить слова "пенис", "вагина" так же спокойно, как они сказали бы слова "локоть", "нос". Мы сами передаем им уровень комфорта, и малыши действуют под стать нам, обучаясь чувствам смущения или беззастенчивости самостоятельно.

Все малыши должны уметь определять части своего тела по мере построения своего словаря и общего развития. Кроме того, есть еще одна причина для затрат вашей энергии на обучение малышей построению "словаря тела": в случае домогательства ваш ребенок сумеет точно определить, какие части его тела подверглись насилию. Ребенок должен без колебаний суметь сказать родителям, что "там гуляет человек с висящим наружу пенисом" или что "кто-то пытался потрогать мою вагину".

**Если ребенка не обучили соответствующим словам или внушили, что определенные части тела нельзя упоминать, то он может утаить случившееся, и родители не смогут ему помочь.**

### **В чем разница между "хорошо" и "плохо"?**

Чтобы помочь детям лучше понять, кому позволено трогать их интимные места, необходимо научить их разнице между "хорошими" и "плохими" прикосновениями и рассказать, что им надо делать, когда они не желают, чтобы их трогали. Помните, вы строите основу для того, чтобы дошколята смогли сказать НЕТ недостойным прикосновениям.

Т. Берри Бразелтон, доктор медицинских наук, считает, что трех-четырёхлетним детям необходимо внушить, что их гениталии - интимная часть их тела. Помогите им осознать, что, если они не хотят, чтобы к ним прикасались взрослые, они должны сказать им это, и даже громко крикнуть при случае. Вы наверняка сможете научить ребенка говорить: "Это нехорошо. Отпустите меня!" или "Не трогайте здесь - это мои интимные места!"

### **"Хорошие" прикосновения**

- Обнять, когда этого хочет ребенок
- Поддержаться за руки
- Нежно обнять ребенка за плечи
- Нежно поцеловать в щеку перед сном
- Покачать или поддержать на руках маленьких детей

### **"Плохие" прикосновения**

- Объятие слишком крепкое и долгое
- Непрошенный поцелуй
- Щекотать ребенка после его просьбы "перестаньте!"
- Прикосновения взрослого к интимным местам
- Когда взрослый заставляет ребенка потрогать или поцеловать его

### **Как определить незнакомца**

Вот наилучшее определение незнакомца, которому вы можете научить малыша в возрасте до пяти лет: незнакомец - это тот, кого мы не знаем. Вы слышите, как спокойно и не тревожаще это звучит? Ваша цель, начиная с подготовительного к школе класса, - научить ребенка замечать незнакомцев. В основном обучение на этой стадии касается различия между семьей, родственниками, друзьями и незнакомцами. Позже вы научите ребенка отличать знакомых от друзей. Каждому ребенку необходимо научиться делать это, но только когда он подрастет. На данном же этапе важнее всего передать вашему дошкольнику знания о том, "кто есть кто" в его детском мире, и научить наблюдательности по отношению к окружающим людям.

## Ребенок должен знать информацию о себе

Понятно, как важно обучить дошкольника запоминанию своего полного имени, адреса и телефонного номера. Как только он выучит эту информацию, помогите ему "вызубрить" ее как следует. Зачем? Потому что зубрежка поможет ему вспомнить информацию в том случае, когда он попал в беду. Если кто-то спросит у ребенка его фамилию, адрес или телефонный номер, то, даже когда он расстроен или испуган, он все же сможет вспомнить их. Обязательно внушите вашему ребенку, что не следует опасаться называть свое имя, возраст, адрес и телефонный номер милиционеру, пожарному или телефонистке на коммутаторе.

Кстати, если ваш ребенок выучил свою идентифицирующую информацию, но слишком робок, чтобы сказать ее кому-либо кроме вас, это значит, что пока еще он не может помочь людям, желающим выручить его из беды. Из этого вы должны заключить, что он весьма рискует в том случае, если потеряется, и поэтому необходимо внимательно приглядывать за ним, как и за детьми, неспособными запомнить информацию о себе.

## Позвонить 911 и 0

Помню, мне рассказывали о родителе, обучавшем маленького ребенка звонить по номеру девять-одиннадцать вместо девять-один-один. Когда у них в доме возник пожар, мальчик не смог вызвать помощь, потому что долго искал цифру 11 на телефонном циферблате. Попросите вашего дошкольника показать вам, как он умеет набирать номер 911. Затем поговорите с ним о том, что можно считать ситуацией, когда звонок в службу спасения необходим. Конечно, нет полной гарантии, что ваш дошкольник сможет вызвать помощь в случае настоящей беды, но вы можете увеличить шансы на успех, регулярно упражняясь с ним.

**Примечание:** телефон службы спасения в Российской Федерации - **01**.

## Вмешаться, чтобы защитить

В данном возрасте дети очень доверчивы. Вот почему вам необходимо активно вмешиваться и защищать их в случае необходимости от посторонних. Для малышей до пяти лет наилучшая защита со стороны взрослого - быть рядом с ребенком и активно устанавливать границы, которые он, возможно, не может еще определять сам.

Жизнерадостные и ласковые дошколята, многие из которых ищут объятий и поцелуев неважно от кого, подвержены большему риску. Для таких детей физический контакт может быть главным способом общения.

Ласковых детей необходимо подталкивать к тому, чтобы они пользовались также словами. Научите их, что слова лучше объятий и поцелуев. Также научите их, что незнакомые им взрослые, например официанты, продавцы магазинов или посыльные, тоже должны пользоваться словами, а не обнимать их и целовать. На этой стадии вы можете установить простое правило: физически приласкать вашего ребенка могут лишь несколько главных в его жизни людей.

## Вначале попроси разрешения

Вы говорили своим малышам, что они должны спросить вашего разрешения, прежде чем принять от кого-то конфету? Это обычное, устанавливаемое родителями правило, отчасти потому, что они пытаются ограничить количество поедаемых детьми конфет. Но в любом случае это правило полезно, потому что оно - шаг к правилам личной безопасности.

**Если вы с самого раннего возраста научите ваших детей спрашивать разрешения, прежде чем**



принимать от кого-то конфету или подарок, они будут менее уязвимы перед домогателями или насильниками, активно применяющими эту уловку. Скажите вашему ребенку, что без вашего разрешения ему нельзя принимать угощения или подарки от людей вне вашего семейного круга. Конечно, вы можете по желанию сделать несколько исключений в правиле, например, для друзей семьи.

Я рада, что некоторые родители в своих письмах сообщают мне о том, что теперь их дошколята прибегают к ним попросить разрешения принять конфету от "славного дяди" или "хорошенькой леди". Это простое правило в достаточной степени защищает большинство дошкольников, и его следует постоянно закреплять устными напоминаниями.

### Никаких тайн от родителей

Скажите вашему ребенку: "Взрослые не должны просить детей держать что-то в тайне" и "Взрослым не позволено говорить ребенку, что с ними или их родными случится что-то плохое, если он не согласен хранить что-то в тайне". В некоторых известных по прессе случаях домогатели с целью заставить молчать своих юных жертв пользовались угрозами типа "убить на их глазах любимых кроликов или котят"; затем они говорили детям, что далее наступит их очередь, если они не будут хранить тайну. Скажите вашим детям, что никто не смеет угрожать им, и добавьте: "Если любой взрослый попытается запугиванием вынудить тебя хранить тайну, немедленно приходи ко мне".

### Основные выводы

Вы можете научить дошколят:

- определять и называть все части тела;
- выучить разницу между "хорошими" и "плохими" прикосновениями;
- определять незнакомцев и доброжелательных людей;
- вызубрить идентифицирующую информацию - имя, адрес, номер телефона;
- звонить по номеру 01 в критическом случае;
- позволять физические ласки только членам семьи;
- просить разрешения, прежде чем принять подарки от людей, не принадлежащих к вашему семейному кругу;
- рассказать вам, если кто-то пытается запугиванием вынудить их держать что-то в тайне.

### Личная безопасность

Никто из нас и тем более наших детей не гарантирован от вероятности физического или сексуального нападения. И все-таки: что мы можем и должны сделать?

**Первое:** научить ребенка соблюдать необходимые меры предосторожности.

**Второе:** научить его, как вести себя в самой ситуации нападения.

**Третье:** знать, что нужно сделать и как себя вести, если с ребенком все же это случилось.

#### Что должен знать каждый ребенок?

Необходимые меры предосторожности элементарны.

- Подходя к двери подъезда или квартиры, удостовериться, что рядом никого нет.

- Ключи доставать всегда заранее.

- Не садиться в лифт с незнакомыми подозрительными мужчинами; если ты уже едешь в лифте, а такой человек вошел, спокойно выйти на следующем этаже.

- Если приходится идти вечером одной (одному), шагать быстро и уверенно и не выказывать страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.

- Если сзади идет подозрительный человек, перейти на противоположную сторону улицы или идти по ее центру; не замедлять шаг и не подходить к кустам, деревьям или плохо освещенным местам.

- В кинотеатре садиться только поближе к остальным зрителям.

- В автобусе, трамвае, метро, в электричке садиться ближе к водителю или машинисту и выходить из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка твоя.

- Не голосовать на дороге и не отвечать на предложение подвезти или на просьбу показать, как проехать туда-то, тем более не садиться в машину, чтобы показать дорогу.

- Не реагировать на предложения чем-то угостить, сделать подарок, обещания показать что-то интересное; если незнакомец настойчив, обратиться к прохожим со словами: "Этот человек меня о чем-то спрашивает, но я его не понимаю, может быть, вы лучше ему объясните".

- Если нужно спросить дорогу, спрашивать у вызывающего доверие человека (например, у пожилой женщины) и уж тем более не говорить, куда конкретно ты направляешься.

Девочки-подростки, которые начинают интенсивно общаться со сверстниками, бывать в молодежных компаниях и приобретают первый опыт интимных отношений, должны знать следующее:

- то, что якобы большинство сексуальных нападений совершается примитивными незнакомцами с внешностью преступника, - это миф; большинство зарегистрированных насильников - это приятели, знакомые и даже родственники; некоторые из них женаты;

- половина изнасилований происходит не в темной аллее парка или неосвещенном подъезде, а дома у жертвы, или в гостях, или в иной "цивилизованной" обстановке;

- если тебе нравятся ласки, поцелуи партнера, но ты не собираешься "идти до конца", нужно сказать "нет" четко и ясно.

### **Что нужно делать в реальной ситуации нападения?**

- иметь в виду, что сопротивление (советы кусаться, царапаться, ударять в пах, в глаза) и призывы о помощи имеют смысл только тогда, когда поблизости есть люди, которые могут прийти на помощь;

- помнить, что лучше быть избитой или изнасилованной, чем убитой;

- пробовать разные способы защиты: например, внушить насильнику страх или отвращение, сказав, что у тебя СПИД или венерическое заболевание, или огорошить его заявлением, что всю жизнь только и мечтала об этой встрече; шанс таким образом избежать насилия невелик, но бывали и такие случаи.

### **Что делать родителям, если ребенок подвергся попытке или реальному сексуальному нападению?**

Если это девочка дошкольного возраста, следует представить попытку изнасилования не как сексуальный акт, а только как обыкновенное физическое нападение (эта тактика применима и по отношению к девочкам более старшего возраста). Не заострять внимания ребенка на факте нападения, всячески отвлекать его от болезненных переживаний, связанных с сексуальным нападением.

Какое-то время (неделю-другую) не выпускать ребенка на улицу одного. Желательно обойтись без госпитализации ребенка. Даже если ему нужна помощь врача, сделать это, не укладывая его в больницу.

Как можно меньше в присутствии потерпевшей (потерпевшего) негодовать по поводу произошедшего, делать печальные прогнозы в отношении будущего девочки. Постараться, чтобы о случившемся знало как можно меньшее число людей, и тем более по возможности избегать огласки в школе. Это не значит, что не следует обращаться с заявлением о сексуальном нападении на ребенка в соответствующие правоохранительные органы. Помочь ребенку восстановить нормальное моральное состояние и психологически подготовиться к участию в судебном разбирательстве помогут специалисты по работе с детьми, пострадавшими от сексуального нападения. Узнайте адрес такого кризисного психологического центра в вашем городе или регионе.

Ребенок или подросток может позвонить и сам по специальному телефону доверия. Ему помогут справиться с состоянием страха, унижения, собственной вины и отвращения к самому себе. Своевременная психологическая поддержка вернет девочке утраченное самоуважение,

она поймет, что обвинять в случившемся надо только насильника, а не всех мужчин и не саму себя.

Родители должны отдавать себе отчет в том, что маленький ребенок может подвергнуться физическому или сексуальному насилию не только со стороны совершенно незнакомых людей на улице или в подъезде дома. С жестоким обращением или грязными намерениями он может столкнуться и в детском учреждении - в детском саду, в школе. Это может исходить и от взрослых, и от более старших детей.

Ребенок может долго сохранять происходящее с ним в тайне, потому что насильник держит его в страхе или иным способом заставляет скрывать совершаемые действия. Но испытываемые им страдания отразятся на его поведении.

Конечно, агрессивность или отчужденность, излишняя осторожность или проблемы с едой и сном не являются специфическими признаками совершаемого над ребенком насилия. Они могут быть вызваны и другими причинами. Но эти и подобные нарушения поведения должны вас насторожить.



Кроме этого, родители могут заметить излишнюю сексуальную осведомленность ребенка, агрессивные сексуальные игры, страх перед определенным человеком, недоверие по отношению к взрослым вообще, особенно к тем, кто находится близко, боли в животе непонятного происхождения.

Важно заметить желание ребенка рассказать о происходящем с ним, доверять его тревогам. Если ребенок рассказывает о жестоком с ним обращении, вы должны сдерживать естественный ужас и негодование и дать ему понять, что вы не считаете его виноватым, что вы защитите его и не допустите повторения насилия.

### **Как предупредить ребенка о возможности сексуального насилия и научить избегать его?**

В каких терминах вы будете рассказывать об этом, зависит от возраста ребенка. Попробуйте объяснить, что есть такие взрослые, которые могут попытаться сделать ему больно и заставить делать то, что ему неприятно.

Убедите ребенка, что его тело принадлежит только ему и он вправе сказать "нет" любому, кто хочет к нему прикоснуться. Объясните, что такие взрослые могут угрожать самому ребенку или его родителям, чтобы заставить его хранить молчание. Ребенок должен понять, что есть такие тайны, которые нельзя соблюдать.

Например, если чьи-то прикосновения ему неприятны или кто-то предлагает сделать что-то неприятное, показывает порнографические картинки или фотографирует его обнаженным. Ребенок должен быть уверен в том, что его не будут обвинять в том, что кто-то поступает с ним подобным образом.

Предупреждать ребенка о подстерегающих его опасностях - но не запугивать его! Особенно осторожными нужно быть с впечатлительными, эмоционально неустойчивыми, тревожными детьми.

### **Один дома**

Ваш малыш после школы вынужден проводить какое-то время без взрослых, и это вызывает у вас беспокойство: "Как он там один? Не случилось бы чего!"

Опасения вполне обоснованные. Потому что раньше ребенок постоянно находился под вашим присмотром, а теперь ему придется делать все самостоятельно: возвращаться из школы, обедать, готовить уроки, и при этом малыш не должен чувствовать себя заброшенным.

### **Постигаем азы самостоятельности.**

На первых порах постарайтесь облегчить своему малышу жизнь. Допустим, он по каким-либо причинам не остается на "продленке". Как организовать питание? Если у вас газовая плита, а ваше чадо еще не умеет ею пользоваться, наливайте суп и чай в термосы. Заранее нарежьте хлеб, купите фрукты, йогурты, и голодный обморок сыну или дочке не грозит. Но к самостоятельности малышу все же привыкать нужно, поэтому, когда вы будете дома, научите его готовить нехитрые блюда. Скажем, сварить макароны или яйцо, подогреть молоко...

Постарайтесь договориться с неработающими соседками или мамами (бабушками,

дедушками) одноклассников, чтобы присмотрели за вашим чадом на улице. Нет такой возможности, а одного малыша вы боитесь отпустить во двор? Гуляйте перед сном.

Хорошо, конечно, когда в жизни все тихо и спокойно - без происшествий, но от несчастных случаев никто не застрахован. Поэтому побеспокойтесь и о том, чтобы в экстремальной ситуации малыш знал, куда ему нужно обратиться за помощью. Оставьте ребенку необходимые номера телефонов и средства первой помощи (зеленку, бинт, пластырь). Объясните, как вести себя при пожаре, чтобы он был готов к этому психологически.

### **Сделал дело, гуляй смело!**

Чтобы день малыша был организован, составьте ему примерный распорядок дня и объясните, почему его надо соблюдать. Ведь уроки за него никто не сделает, а если он отложит их "на потом", у него не останется времени на мультимедиа и интересную книжку перед сном.

Конечно, нельзя с утра до вечера корпеть над учебниками - даже в школе есть перемены. А чтобы малыш не слонялся без дела, поручите ему полить цветы, покормить рыбок, вымыть посуду или подмести пол. Для начала постарайтесь провести пару дней вместе с малышом, наблюдая, как он справляется, и помогайте советами (но при этом не вмешивайтесь в процесс - скоро ребенок все равно останется один). Конечно, звонить с работы вы поначалу будете часто, и это естественно - какая мама не волнуется в такой ситуации. Но подумайте, ведь, если всю жизнь носить ребенка на руках, он так и не научится ходить!

### **Приготовьте приятные сюрпризы.**

Конечно, "дистанционное" воспитание подразумевает не только контроль. Ребенок должен даже на расстоянии ощущать вашу любовь и заботу. Поэтому не забудьте оставлять для него побольше приятных сюрпризов: красивую ручку на письменном столе, новую игрушку в кармане прогулочных брюк, шоколадку под булочкой для полдника.

Можете вместе с малышом разработать своеобразный "язык подарков" и зашифровывать на нем целые послания. Но поставьте сыну или дочери твердое условие: заранее подглядывать нельзя. Представляете, с каким рвением ваше чадо усядется за уроки, зная, что в условленном месте его ждет очередное "сладкое" или "игрушечное" слово составленной вами головоломки!

### **Дети и терроризм**

К сожалению, терроризм - это часть нашей сегодняшней реальности. Даже если мы сами и наши близкие живем в относительно безопасных регионах. Мы не в силах скрыть от своих детей то, что происходит на другом полушарии (теракт 11 сентября 2001 г. в Нью-Йорке). Или то, что случилось в нашей столице (захват заложников в концертном зале в октябре 2002 г.). Нам приходится задумываться - как наши дети реагируют на происходящее? Как правильно говорить с ними об этом?

Конечно, реакции разных детей различаются по своей остроте. И все же есть общие моменты в том, что дети чувствуют, когда в нашу жизнь врываются акты терроризма.

Возможно, главная реакция - это страх. И за себя, и за своих близких, и за тех, кто оказался в непосредственной опасности. Он усугубляется неуверенностью, недостатком информации о происходящих событиях. Если ребенок раньше пережил другие потери или травмирующие события, воспоминания об этих событиях могут всплыть именно сейчас.

Характерно и ощущение потери стабильности. Это очень выбивает из колеи. Терроризм нарушает привычный ход событий, разрушает доверие к людям, лишает эмоционального равновесия и чувства безопасности. Растерянность, ощущение беспомощности - эти чувства могут транслироваться от взрослого к ребенку.

Гнев - естественная реакция на происходящее. Дети могут испытывать его по отношению к террористам, к их соотечественникам. Нужно разрешить им выражать эти чувства. Но гнев может направляться и на тех, с кем дети чувствуют себя в наибольшей безопасности - на близких.

### **Как говорить с ребенком.**

- Признавайте чувства ваших детей Постарайтесь выразить это словами. Например: "Я вижу, ты потрясен этим".



- Иногда трудно подобрать нужные слова. Тогда просто обнимите ребенка и скажите: "Это действительно тяжело для тебя и для нас".

- Скажите ребенку: испытывать страх за собственную безопасность - это нормально. В то же время постарайтесь убедить его, что принимаются необходимые меры, чтобы обеспечить эту безопасность. Этим занимается правительство, армия, другие взрослые.

- Дети, особенно младшего возраста, могут испытывать непреодолимый страх, который им трудно выразить словами. Если кому-то из родителей нужно уехать, они могут беспокоиться и за него и за себя ("Что будет со мной, если папа (мама) не вернется?"). Обсудите с ребенком возможные ситуации: кто о нем позаботится, если уедет тот или иной близкий человек? К кому, в случае необходимости, можно обратиться за поддержкой?

- Если мы просто говорим ребенку: "Не плачь, все будет в порядке", то тем самым не признаем серьезности его эмоциональных реакций. В то же время, помогая ребенку выразить его чувства, не забываем высказать надежду, что все наладится.

- Стоит ли подробно обсуждать произошедшее с ребенком? Это зависит от его возраста. Если вы говорите с дошкольником, младшим школьником, ограничьтесь только самыми необходимыми деталями. Подростку, возможно, понадобится подробная информация. Не из праздного любопытства, а чтобы он мог ответить на свой же вопрос: "Кто может с этим что-либо поделать?" Старайтесь помочь подростку удержаться от незрелых реакций и действий ("во всем виноваты мусульмане", "месть террористам" и т.д.).

### **Помогайте вашим детям справиться с их страхами.**

- Помогите детям убедиться в их личной безопасности. Расскажите, что предпринимаются меры предосторожности для предотвращения терроризма. Например, усиливается охрана аэропортов и мест проведения общественных мероприятий, тщательно проверяются документы и багаж пассажиров самолетов, есть современные технические средства, обеспечивающие безопасность, и т. д.

- Укрепляйте ваши обычные семейные ритуалы, например отхода ко сну (рассказывание сказки, чтение; помогут мягкие игрушки, любимое одеяло и т.д.). Это повышает у ребенка чувство стабильности и безопасности. Чем меньше ребенок, тем больше времени сейчас нужно проводить с ним. Выделите при этом специальное время (пускай даже небольшое), которое будет посвящено играм или общению только с ним. Постарайтесь сделать общение как можно более теплым.

- Обычные страхи детей могут усилиться в это время (страх темноты, резких звуков и др.). Ребенок может бояться засыпать один. Посидите рядом несколько ночей, дожидаясь, пока сын или дочь заснут. Разрешайте держать включенным неяркий свет. Если дети в семье спали в разных комнатах, они могут захотеть спать вместе, разрешите им это. Постепенно возвращайтесь к обычным порядкам, пока ребенок не почувствует себя снова в безопасности.

- Попробуйте показать детям, что чувство контроля над ситуацией можно приобрести, оказывая поддержку другим людям, предпринимая какие-то действия. Например, послав необходимые вещи, игрушки, письма со словами поддержки тем, кто пострадал. Это можно сделать через соответствующие организации.

- Если кому-то из членов семьи надо уехать на время, предусмотрите какие-то действия на этот случай. Собирайтесь с семьями тех, чьи близкие тоже уехали по каким-то обстоятельствам (например, в общую командировку с вашим родственником).

- Не позволяйте детям проводить слишком много времени у телевизора в ожидании новостей о случившемся теракте. Направьте их внимание на любимые занятия. Постарайтесь сами

меньше времени уделять новостям и больше проводить его с семьей.

- Если вы замечаете у своего ребенка слишком острую или затянувшуюся реакцию на печальные события, воспользуйтесь внешней поддержкой. Например, помощью детского психолога, в случае необходимости - и врача. В крупных городах созданы специальные кризисные службы для детей и подростков. Есть и другие организации, способные оказать поддержку, - общественные или религиозные.

- Выберите время для себя и постарайтесь разобраться в своих реакциях на происходящее настолько, насколько это возможно. Это поможет вам лучше понять своего ребенка.

### **Кровь и трупы на голубом экране**

Конечно, на самотек все пускать не нужно, но и полностью ограждать ребенка от сцен насилия и т.п. по телевидению нельзя. Родители должны понимать, что их дети не существуют в "вакууме" детской комнаты. Ежедневно радио и телевидение приносит громадное количество информации о совершенных преступлениях и катастрофах. Дети не могут не слышать о том, что происходит в мире.

Если родители не обсуждают эти события, дети могут услышать о них от своих ровесников, увидеть их в телевизионной программе или узнать еще откуда-нибудь. Кроме того, наибольший страх и тревогу порождает неизвестность, недосказанность. Те родители, которые делают вид, что ужасные события вообще не происходят, ведут себя нечестно по отношению к своим детям и упускают возможность поговорить об этих событиях так, чтобы это было полезно их детям.

Когда какое-нибудь драматическое событие широко освещается в средствах массовой информации, и ребенок тоже начинает фиксировать на этом свое внимание, можно использовать следующий подход:

1. Следите за тем, как ребенок знакомится с этими событиями. Постарайтесь, чтобы это были дневные новости на ОРТ или РТВ: эти каналы обычно наиболее профессионально и взвешенно преподносят события, не увлекаясь ни "грязными", ни кровавыми сценами. А вот аналитические передачи, посвященные этим событиям, детям лучше не смотреть: именно там, зачастую, появляются шокирующие кадры, вырезанные из информационного репортажа.

2. Приглашайте ребенка к разговору об этом событии, не превращая разговор в лекцию. Прежде, чем окончательно высказываться по поводу данного события, ознакомьтесь, соответственно, с мыслями и чувствами ребенка. Дети иногда подмечают такие детали, о которых взрослые и не подумают.

3. Отвечайте на вопросы ребенка сообразно с их уровнем понимания. Избегайте слишком сложных и подробных объяснений, но ни в коем случае не используйте аргументы типа "тебе этого еще не понять". Если ребенок не понимает, лучше ему объяснить или что-то не договорить, но ни в коем случае не отказываться от обсуждения. Нет ничего страшнее неизвестности: в неизвестности и так взвинченная фантазия ребенка может вообразить нечто действительно ужасное.

4. Будьте честными с детьми относительно того факта, что страшные события в мире происходят, но делайте упор на малой вероятности этих событий. Объясните ребенку, что большинство людей не сталкивается с подобными событиями.

5. Говорите с ребенком о том, как может быть снижен риск для него самого. Не ограничивайте ваши наставления фразами типа: "Есть плохие люди, которые могут похитить и убить тебя". Такой подход только увеличит тревожность ребенка. Лучше подробно объясните ему, как он действительно должен вести себя, чтобы справиться с ситуацией, которая может стать опасной.

6. Побуждайте ребенка к активному отношению к происходящим событиям. Не возражайте, если ребенок захочет изложить свои соображения по поводу представленных на экране телевизора событий и послать свои соображения в адрес властей того или иного уровня. К этому не следует относиться просто как к игре. Если даже детское письмо не повлияет немедленно на законодательство, оно все же будет иметь серьезное значение: как для вашего ребенка, так и для других детей. Такое участие в общем деле снизит в вашем ребенке чувство беспомощности и отчаяния.