



Памятка для родителей на разные случаи жизни

# ДОМ

- ❁ Если ребенок один дома, он должен иметь связь с родителями в любой момент.
- ❁ Приучите ребенка, если родители дома — дверь открывают они!
- ❁ Если родителей нет дома, открывать дверь можно только с их согласия, неважно, кто звонит — знакомый человек или нет.
- ❁ Подавайте пример малышу — прежде чем открыть входную дверь спрашивайте, кто это и что ему нужно!
- ❁ Не открывайте при нем дверь никому, не спросив, кто это и что вы действительно ждете этого человека. Ребенок учится у вас!

## В ГОСТЯХ

- ❁ Если ваш ребенок наедине с чужим взрослым, вы должны знать, чем они занимаются.

## В РАЗДЕВАЛКЕ

- ❁ Напоминайте о телесных границах и принадлежности тела только ребенку — это важное правило безопасности.
- ❁ Учите ребенка, что никто не имеет права трогать его без согласия.

## КАК ОБЕЗОПАСИТЬ ДОМ?

Это забота не только о малыше, но и вашем эмоциональном состоянии и свободном времени! Имейте в виду, найти все опасные места вы сможете только тогда, когда до них доберутся дети!

1. Для того, чтобы зонировать помещения, купите несколько ворот безопасности! Так вы сможете ограничить игры детей только в одной комнате. Или поставьте манеж, в котором они смогут играть, а вы заниматься делами.
2. Все лекарства и бытовую химию убирайте высоко на полки или запирайте!
3. Все доступные розетки должны быть с заглушками, а провода, которые на виду — новыми, без повреждений.
4. Дети любят смотреть в окна, установите блокираторы.
5. Для кухни лучше выбирайте плиты, где ручки фиксируются внутри духовки. Для газовых плит советуют отвернуть краны или перекрыть газ, если вы не готовите.
6. Установите фиксаторы на: шкафы-купе, плиту, ящики, двери, крышку унитаза, защита на острые углы, даже есть решетки для напольных горшков с цветами.
7. Шкафы и комоды прикрутите к стене.
8. Уберите все сувениры, книги, скатерти, подставки под горячее и дорожки для столов с доступных поверхностей.
9. Никогда не оставляйте детей одних в ванной и вообще с водой.

# ТРАНСПОРТ

- ❁ Если ребенок остался один на остановке, а родители уехали, он должен оставаться на месте и ждать, пока за ним вернуться.
- ❁ Если родители вышли на остановке, а ребенок уехал дальше, ему нужно выйти на следующей остановке и ждать, пока за ним приедут. Если ребенок уехал далеко, пусть обратится за помощью к водителю или кондуктору.

## ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ

- ❁ Покажите пример безопасной дистанции между людьми.
- ❁ Расскажите подросткам о домогательствах в транспорте, и как они могут выглядеть.
- ❁ Научите вовремя увидеть опасность, уходить от нее (выйти или перейти в другой конец вагона).
- ❁ При невозможности уйти — учите подать сигнал о помощи: «уберите руки», «мне нужно больше места».

## ТАКСИ

- ❁ Напоминайте малышу про использование только официальных и проверенных провайдеров.
- ❁ По возможности вызывайте ему такси с приложения из своего телефона, тогда вы будете видеть его перемещения.
- ❁ Если он едет на такси один, пусть разговаривает с вами по телефону.



# ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОМОЙ

- ❁ Учите ребенка ходить только по освещенной дороге и делайте это сами.
- ❁ Важно напоминать подросткам, что в любом дворе или открытом пространстве в темное время суток необходимо снимать наушники, капюшон, максимально освободить руки — это помогает контролировать, что происходит вокруг.
- ❁ Если ребенок или вы возвращаетесь поздно, будьте с ним на связи по телефону. Встретьте его.
- ❁ Если ребенок задерживается, объясните, что он должен предупредить об этом.
- ❁ По дороге домой ребенок не должен разговаривать с незнакомыми людьми, даже если они ему обещают что-то подарить или просят о помощи. Объясните ребенку, что взрослый человек никогда не попросит помощи у чужого ребенка. Если его пытаются увести силой, пусть кричит!

## ЛИФТ:

- ❁ Не заходите в лифт с незнакомыми. При входе в подъезд легче встретить случайных незнакомых людей, чем при вызове лифта со своего этажа.
- ❁ Если вы зашли в подъезд не одни, пропустите вперед вошедших с/за вами, это легко сделать как бы замешкавшись на лестнице с ключами или сумкой.
- ❁ Не подходите к лифтовым дверям, если у вас за спиной стоят люди. В открывшиеся двери легко затолкать человека.
- ❁ Если человек зашел в лифт, и вам предлагает поехать, откажитесь: «поезжайте», «я не поеду», «я жду друга» и т. д.
- ❁ Если вы замешкались на лестнице, а незнакомый вошедший тоже не торопится вызывать лифт, и чего-то ждёт/ищет и т. д., безопаснее выйти обратно на улицу.
- ❁ После этого позвоните близким и уточните, могут ли они вас встретить.



# В ДРУГОЙ СТРАНЕ

## Основные короткие правила поведения родителей с ребенком в чужой стране:

- ❁ Держать его за руку, не отвлекаться.
- ❁ Одевать ребенка в яркую одежду, чтобы быстро его заметить в толпе.
- ❁ Иметь бирку/бумагу с номером телефона родителей и адресом отеля (на русском и на английском).
- ❁ Родителям иметь фото ребенка с разных ракурсов, детям иметь фото родителей при себе.
- ❁ Телефон или умные часы должны быть всегда заряжены, на счете должны быть деньги.
- ❁ Дать ребенку инструкцию, как себя вести до того, как попадут в новое место.
- ❁ Показать на новом месте, к кому обращаться за помощью.
- ❁ Договориться, как будут связываться в экстренных случаях.

Помним, что за помощью нужно обращаться за администраторами, кассирами, служащими организаций, полицейскими. То есть, ребенку не желательно подходить к незнакомым на улице и говорить, что он потерялся.

Если ребенок не может выучить фразы на английском, то можно их написать на бумаге/бирке, чтобы ребенок мог показать тому человеку, к которому обращается за помощью:

- ❁ Hello! I am Sasha. I am lost. This is my mom's phone number. Can you please, call her? — Здравствуйте, меня зовут Саша. Я потерялся. Это номер телефона моей мамы. Не могли бы позвонить ей?
- ❁ This is the address of our hotel — Это адрес нашего отеля.

## Советы родителям:

- ❁ Обратиться за помощью в полицию. Фразы: «Could you please, help me? My child is lost. Here are his/her pictures (показываете фотографии ребенка). He was lost on ... street (тут указывается название улицы, адрес) или ... mall (здесь говорим название торгового центра).
- ❁ Позвонить в посольство (заранее сохранить в своем телефоне номер).
- ❁ Могут спросить приметы (во что был одет, какой рост и какого цвета волосы):
- ❁ He is wearing a red t-shirt and blue shorts — он в красной футболке и синих шортах.
- ❁ He is about 120 (one hundred and twenty) centimeters, slim (худой), blonde (светлые волосы) — Его рост примерно 120 см, худощавого телосложения, светлые волосы.

Так как при подобных случаях нужно действовать немедленно, лучше всем выучить эти фразы до поездки. Тогда будет меньше стресса, побольше времени на поиски.

# БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ:

- ❁ Объясните ребенку, что нельзя приближаться к воде, если рядом нет взрослых;
- ❁ Не разрешайте ребенку одному находиться в воде;
- ❁ Не сажайте ребенка в лодку без спасательного жилета.
- ❁ Не паникуйте и трезво оценивайте свои силы — большинство людей тонут именно из-за этого, а не потому, что плохо плавают.
- ❁ Научите ребенка лежать на воде, если устанет, сможет отдохнуть и доплыть до берега.
- ❁ Не купайтесь сразу после еды, пусть пройдет часа 1,5–2 и не входите в воду после перегрева на солнце — резкая смена температур опасна развитием шока и спазма мышц.
- ❁ При судорогах — ложитесь на спину, плывите к берегу, постарайтесь при этом растереть сведенные мышцы. Советую приколоть к купальнику маленькую булавку — даже один её укол может спасти жизнь.
- ❁ При сильном течении — не сопротивляйтесь ему и плывите по течению, постепенно приближаясь к берегу. Если попали в водоворот, наберите больше воздуха, нырните и резко сверните в сторону от него!
- ❁ Купайтесь только на специально оборудованных пляжах, где есть спасатели! Не прыгайте в воду и не ныряйте в незнакомых местах — на дне могут оказаться бревна, камни, мусор.

- ❁ Не купайтесь в каналах, обложенных бетонными плитами или камнями, со временем они обрастают мхом и становятся скользкими, подняться по ним очень тяжело. Если попали в заросли водорослей — плывите с частыми остановками, освобождаясь от стеблей, а гребки руками делайте у самой поверхности воды.
- ❁ Не подплывайте близко к теплоходам, лодкам или баржам. Из-за подъема и спада воды, при прохождении судна, вас может просто затянуть под его дно!
- ❁ Лучше не лежать на надувных матрацах или кругах — даже слабый ветер или течение может унести вас далеко от берега.

## ЛЁД:

- ❁ Не разрешайте ребенку выходить на замерзшие реки и водоемы, даже если ранее он так делал с вами ранее;
- ❁ Объясните ребенку, что если он увидел, как кто-то провалился под лёд, в первую очередь нужно позвать на помощь взрослых;
- ❁ Если, оказавшись на льду, ребенок слышит, что он хрустит под ногами, ему необходимо медленно лечь на лёд и ползти в том направлении, откуда он пришел.

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ:

## КОНЦЕРТ, СПЕКТАКЛЬ

1. Остановиться, найти заметный ориентир (афишу, вывеску, крупный предмет) рядом тем местом, где он потерялся
2. Попросить помощи у полиции, охраны, работающих здесь людей или взрослых с детьми и позвонить с их помощью родителям, поговорить самостоятельно.
3. Никуда ни с кем не уходить с этого места.

## ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР, АЭРОПОРТ, ВОКЗАЛ:

1. Ребенок всегда должен помнить правило трех «О»: остановись, оглянись, окрикни!
2. Если эти три действия не помогли, ему необходимо обратиться за помощью к полиции, к тем, кто здесь работает — охраннику, продавцу, кассиру или ко взрослым с детьми, сказать, что он потерялся и ищет своих родителей. Выучите с ребенком имена и номера телефонов родителей.
3. Самостоятельно ни с кем никуда уходить нельзя.

## ЛЕС:

Прежде, чем идти в лес, запомните несколько правил:

- ❁ Ребенка нельзя отпускать в лес одного, без взрослых.
- ❁ Желательно надевать яркую одежду и непромокаемую обувь.

- ❁ С собой положите ребенку свисток, бутылку воды, немного еды и полностью заряженный телефон.

## ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ В ЛЕСУ

- ❁ Он должен остановиться на месте, оглянуться, покричать. Потерявшись, он может идти лишь в одном случае — если есть тропа! При этом необходимо оставлять знаки, ломая и бросая ветки на тропу. Не стоит писать на земле знаки. Может пойти дождь, и их смывает.
- ❁ Отвечать шумом на шум, используя свисток. Можно бить палкой по деревьям.
- ❁ Любым способом нужно обозначить место своего нахождения. На открытом участке ребенок может выложить из веток или камней стрелки. Днём лучше находиться на открытой местности, чтоб его заметили с воздуха.
- ❁ Не стоит сидеть на земле. Лучше построить себе лежанку или шалаш из веток и листьев. Для ночлега лучше выбрать поваленное дерево, которое позволит укрыться от ветра.
- ❁ Нельзя подходить к водоемам, даже если ребенку очень хочется пить.
- ❁ Не стоит есть грибы и ягоды.

Если родители не могут найти ребенка своими силами в лесу, им необходимо незамедлительно обратиться в полицию.

# БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ

## Общие советы по безопасности:

- ❁ Закройте профиль, иначе вся личная информация станет достоянием общественности! Даже при приеме на работу редко какой работодатель не анализирует страничку кандидата в соц. сетях!
- ❁ Если закрывать не хотите, не показывайте адрес или фото детского сада, школы, секции, куда ходит ваш ребенок! Не рассказывайте о его графике, распорядке дня, чтобы никто не мог его подкараулить!
- ❁ Режимы сториз и прямого эфира — потенциально опасны! Нужно понимать, что тем самым вы или ваш ребенок показываете свое местоположение! Если вы этого опасаетесь, советую выкладывать сториз с задержкой!
- ❁ Если вам угрожают — самостоятельно ничего не предпринимайте, сразу пишите заявление в полицию и показывайте скриншны! Расскажите об этом друзьям, знакомым, напишите в соц. сетях!
- ❁ В Интернете ваш ребенок будет в безопасности, если вы:
- ❁ Не пускаете всё на самотек и регламентируете его время за компьютером!
- ❁ Анализируете всю информацию, которую он выкладывает! Но, не стоит проявлять интерес явно, иначе дети тайно от вас создадут новую страницу.
- ❁ Создайте свой фейковый аккаунт, с которого будете наблюдать за тем, что он пишет и с кем общается! Ведь даже, если у вас открытые, доверительные отношения все равно есть то, о чем ребенок хочет умолчать и это нормально!
- ❁ Ежедневно не диктуете ему, что можно выкладывать! Ненавязчиво, на примерах расскажите какие опасности могут быть в соц.сетях и объясните правила поведения!





# КАК ВОСПИТАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ У РЕБЕНКА?

Некоторые путают послушание с ответственностью. Часто родители мечтают, чтобы ребенок умел отвечать за свои действия, но при этом жестко контролируют и требуют беспрекословного повиновения!

Самостоятельность — это возможность самому принимать решения, ответственность — обязанность отвечать за свои поступки и действия! Разберемся с первым! Постепенно, давайте ребенку задания:

- ❁ В 1 год может сам есть ложкой.
- ❁ В 2–3 — завязывать шнурки и одеваться.
- ❁ К 4–5 годам просите помочь с уборкой.
- ❁ В 5–6 пусть начинает заваривать чай и делать бутерброды!
- ❁ Не торопитесь помогать ему, наблюдайте со стороны! Пусть не сразу, но он справится с задачей. Обязательно похвалите его — это придаст ему уверенности!

Однако, помните, что за пунктами «надо» — уборка, уроки, готовка — есть еще и «хочу»! Гулять с друзьями, ходить в кино он тоже должен! И это тоже часть формирования его самостоятельного «Я», за которое он должен отвечать! Как научить этому?

- ❁ Лучше всего на собственном примере — обещали что-то, делайте!
- ❁ Конкретизируйте задачи, ставьте сроки, а услышав фразу «Я все сделал!» обязательно хвалите и поощряйте!
- ❁ Предоставьте свободу действий! Он должен понять, что может влиять на ситуацию! Забыл сделать уроки — не осталось времени для развлечений, выполнил — иди в кино!

Когда ребенок вырастает — расходы становятся больше, пусть знает это! Учите его обращаться с деньгами. Лучше давать деньги на карманные расходы не ежедневно, а раз в месяц! Пусть сам научится распределять эту сумму.

Строгие наказания и фразы «я же говорил(а)!» не помогут! Если вы не установили правил или сами не сдерживаете своих обещаний, то странно требовать этого от ребенка!

# КОГДА НАЧИНАТЬ РАЗГОВОР О СЕКСЕ?

Когда начинать разговор о сексе? Какие темы, в каком возрасте нужно охватить? Предлагаем вам *примерную* классификацию по возрастам.

Возраст	Темы:	При чем тут безопасность:
3–4 года	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Название всех частей тела, включая гениталии (вагина, пенис, анус, ягодицы и так далее).</li> <li>- Понимание того, что есть интимные зоны, которые трогать другим нельзя (Кроме оговоренных людей и ситуаций: только мама; только мама, если купает; врач, если мама рядом и пр).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- В случае домогательств ребенок сможет объяснить вам, что произошло.</li> <li>- Формирование телесных границ.</li> </ul>
6–7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Что у ребенка есть право сказать «нет», если он не хочет, чтобы его трогали.</li> <li>- Что если другие говорят ему «нет» и не хотят, чтобы их трогали, значит трогать не нужно.</li> <li>- Что делать, если сказал «нет», а другой человек не остановился, правило «Нет-уйди-расскажи»: громко и ясно говори «нет», сразу отходи или уходи от этого человека и сразу скажи кому-нибудь (маме, няне, воспитательнице), что человек тебя трогает.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Так ребенок научится останавливать нежелательное к себе поведение.</li> <li>- Так он научится, что границы — свои и чужих -нужно уважать.</li> <li>- Так он не станет проявлять насилие сам и избежит таких действий по отношению к себе.</li> </ul>
6–8 лет	<p>Игра «Круги»: В центре первого круга вы символически изображаете ребенка, а вокруг него круги. Дальше вы задаете ему вопросы про ваших родных, друзей и знакомых, а ребенок располагает (может просто показывать пальцем, можно взять фото или фигурки) их в кругах: чем ближе — тем интимнее, тем больше доверия.</p> <p>Например: «Кому можно открывать дверь, если ты дома оказался один?» Скажем, бабушка будет в ближнем круге, а сосед дядя Вася в дальнем — ему мы откроем дверь, только если мама и папа дома. Или вовсе не откроем.</p> <p>Так же: «Кому можно давать себя трогать?» — Ближний круг: мама, пока не научусь подмигивать сам. «Кому можно давать себя обнимать?»</p> <p>Игра служит больше для игрового обсуждения с ребенком потенциально опасных ситуаций.</p> <p>Например: «У кого можно взять конфету? У родной бабушки? А у приятной старушки на улице?» — тут ответ должен быть «нет», потому что мы не учим детей брать что попало и у кого попало. Это полезно также, чтобы ребенок понимал, что «опасный взрослый» это в принципе, любой взрослый, даже приятный, женщина или подросток. Потому что дети попадают в неприятные ситуации думая, что «опасный» — это как в мультфильмах, волосатый дядя в черной маске.</p> <p>Про стыдные и нестыдные секреты. Какие секреты все равно нужно рассказать родителям (Если тебе от секрета страшно, стыдно или плохо — нужно рассказать).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок учится, кому можно и нельзя доверять.</li> <li>- Это повод проговорить с ним про разные роли и разных людей в вашей жизни, дети не всегда понимают, что, скажем, ваша вежливость с соседями — это еще не дружба, и они «не свои».</li> <li>- Это уберезет его от приставаний людей, которых вроде бы надо слушаться: няни, воспитатели, старшие подростки-сестринги.</li> <li>- Многие дети в этом возрасте делают «крен» к ровесникам и «создают секретники». Иногда условие вхождения в группу «не рассказывать ничего взрослым», а то «ябеда» и «предатель».</li> <li>- Проговорите с ребенком, что есть секреты, от которых плохо тебе или другому — такие секреты нужно рассказывать взрослому, которому доверяешь.</li> </ul>

9–10 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Про тело. Что мы все разные и все красивые, а журналы мод и реклама врут. Учить толерантности к разному росту, весу, формам.</li> <li>- О том, что такое половое созревание. Как будет меняться тело, о менструациях и ночных поллюциях, и одним и другим, потому что все это нормальная часть жизни.</li> <li>- Что делать, если с тобой не дружат, отвергают, не берут в компанию.</li> <li>- О том, что «нет» значит «нет».</li> <li>- О том, что секс — это только для взрослых, и видео в социальных сетях лучше не смотреть, потому что оно врет, порно графично, и еще раз-секс, это хорошо, но это только для взрослых людей.</li> <li>- Строение женского и мужского тела, процесс появления детей на свет.</li> <li>- Как оказывать знаки внимания и не быть навязчивым или нарушающим границы.</li> <li>- Как отказывать в знаках вниманиях, вежливо и соблюдая свои границы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок учиться позитивному образу себя.</li> <li>- Ребенок учится уважать разные телесные воплощения других людей.</li> <li>- Ребенок получит грамотную информацию от вас и не будет бояться грядущих перемен.</li> <li>- Ребенок не будет проявлять насилие и не будет считать его приемлемым по отношению к себе.</li> <li>- Вы будете знать и сможете среагировать, если ребенка травят, имеет место буллинг и пр.</li> <li>- Ребенок поймет, что вы готовы с ним говорить и придет за информацией к вам, а не пойдет искать порно в интернете.</li> <li>- Так ребенок узнает, что дети — это важно и их планируют.</li> </ul>
12–13 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Развиваем все те же темы.</li> <li>- Что такое сексуальное домогательство и как от него защищаться.</li> <li>- Что делать, если ты узнал о сексуальном домогательстве по отношению к другу/подруге/однокласснику.</li> <li>- Что если кто-то попытался что-то с тобой сделать, и тебе стыдно — это не должно быть так, что виноват всегда тот, кто домогался.</li> <li>- Что беременность можно и не допускать: о контрацепции, прерывании беременности и об ответственности.</li> <li>- О том, что не все ресурсы Интернета одинаково полезны, о не-реалистичности и вреде порно.</li> <li>- О том, как алкоголь, наркотики влияют на принятие решений и на сексуальное поведение.</li> <li>- О том, что делать, если не хочешь стать изгоем в компании, но они предлагают что-то нехорошее (выпить, покурить, попробовать).</li> <li>- О том, что есть дружба, что есть любо вь, что есть романтика.</li> <li>- О том, что делать, если тебе кто-то нравится, и он уже чего-то от тебя хочет, а ты нет (в этом возрасте многие подростки начинают встречаться с людьми старше себя).</li> <li>- О том, что делать что-то (целоваться, ласкать друг друга, другое) можно и нужно только, если ты правда этого сам/а хочешь.</li> <li>- О ЗППП, о мерах предосторожности.</li> <li>- Реалистичная информация о «потере невинности» и девственной плеве.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Защищаем ребенка от сексуальных домогательств.</li> <li>- Учим его поддерживать, а не обвинять и отталкивать тех, с кем это случилось.</li> <li>- Так мы сможем ему помочь, если что-то, не дай бог, случилось с ним.</li> <li>- Так мы рассказываем о рисках ранней беременности и о том, как ее избежать.</li> <li>- Так мы избавляем от мифов и страхов, которые насаждает порно (например, у всех мужчин там гигантский член, а все женщины сразу же хотят секса, — что неправда).</li> <li>- Так мы учим ребенка определять риски, когда нас нет рядом.</li> <li>- Так мы учим ребенка принимать свои решения, даже когда очень хочется быть частью компании и избавляем от неприятностей.</li> <li>- Так мы учим ребенка, что пока он/а не готов и не захотела, никому нельзя уступить.</li> <li>- Так мы учим думать о своем здоровье.</li> <li>- Так ребенок узнает, то, что у нас знают даже не все взрослые: девственная плева не имеет никакого отношения к целомудрию. Ты не меняешься после первого раза, ты не становишься взрослее, если «потерял невинность», первый раз не обязан быть болезненным и кровавым, это скорее знак, что что-то пошло не так.</li> </ul>

14–17  
лет

- Законодательство РФ в этой сфере: уголовная ответственность за насилие, возраст согласия, возраст вступления в брак (и подпункты), о подростковой беременности и ответственности за нее.
  - О том, как отличать «настоящее» от «ненастоящего», о том, что такое здоровые отношения, и как их строить.
  - Реалистичная информация о первом разе.
  - О безопасном сексе, контрацепции, родах, абортах.
  - Об осознанных решениях, о том, что сексом можно заниматься только если ты сам этого хочешь, что нужно предусматривать последствия.
  - О недопустимости сексуальных посягательств и насилия, о том, что делать, если ты попал в такую ситуацию. И что делать, если в ней оказался близкий тебе человек.
  - О том, что в сексуальных посягательствах и насилии всегда виноват тот, кто насилует.
  - О том, что «нет» и «да» должны звучать ясно, и что «нет» значит «нет», а «да» значит «да».
- Так ребенок узнает, что у него/нее есть права.
  - Так ребенок узнает, что у него есть ответственность.
  - Так ребенок осознает, в хороших ли он отношениях или им пользуются.
  - Так ребенок узнает, что первый раз не обязательно лучший, что все равно нужно предохраняться, что он не должен быть болезненным.
  - Так ребенок учится понимать, что принимаемые решения ведут к последствиям и могут изменить его жизнь.
  - Так ребенок не станет насильником и не подвергнется насилию.
  - Так он научится оказать посильную помощь себе и другому.

Дорогие родители! Как вы, вероятно, заметили, многие темы являются сквозными, и предназначены разным возрастам, просто мы меняем язык описания и глубину темы. Помните о «трех китах»:

- 1) Секс — это только для взрослых людей.
- 2) Секс — это хорошо и нормально (и это только для взрослых людей).
- 3) Секс — это то, что происходит добровольно. Только тогда там и с тем, с кем ты действительно будешь этого хотеть (и это только для взрослых людей).



Основные родительские страхи и ошибки в теме:	Что слышит ребенок:
Отложить на потом: «Вырастешь — узнаешь».	Долго ждать, погуглить проще. Или сверстники быстрее расскажут, но не факт, что достоверно.
Дать понять, что тема непристойна «Откуда узнал/а об этих гадостях?».	Что-то плохое и запретное. Становится интересно.
Нападение на источник информации «Это какой мальчик в школе такие вещи говорит? Я расскажу его маме».	Ребенок больше вам ничего не расскажет. Чтобы не огорчать, и чтобы не быть «ябедой» в классе.
Посадить перед собой и читать длинную лекцию.	Скучно. Васька во дворе расскажет интереснее.
Отвести в какое-то место, чтобы прочитали длинную и скучную лекцию.	См. выше.
Запугивание «Грех интересоваться такими вещами».	Стыдно, страшно, но все равно стало еще интересней.
Упрощения в духе «Ну ты же видел собачек? Вот и у людей также».	Теперь ребенок попробует вообразить своих родителей в виде собачек. Зачем?
Скабрзность «О, мужик вырос, интересуешься уже...?»	Гадливость, высокомерное отношение к этой «низкой теме» обеспечено, а ему или ей жить с этой «темой» лет 50–60, всю свою половозрелую жизнь.

#### Ну и как правильно?

— Не пугаемся. Не врем (лучше честно сказать, «я не все знаю» или «я не все могу объяснить» и купить книжку про это). Разбираемся с собой, если мы боимся этой темы (Почему боимся и кто нас научил бояться?) Помним, что интерес ребенка, особенно чем младше, тем более — нейтрален. Если мы назвали все как надо (пенис, вульва, влагалище, мошонка, ягодицы, попа, анус, соски и пр), то нет ничего проще чем на вопрос: «А что такое секс?» ответить «Это то, что делают только взрослые, потому что так они показывают, что любят друг друга или нравятся друг другу, и это приятно. Но только для взрослых и, только если оба действительно очень хотят. Тогда мужчина вставляет свой пенис внутрь влагалища женщины, пенис выбрасывает сперму, и так сперматозоиды попадают к яйцеклетке, которая у женщины внутри. Из сперматозоида и яйцеклетки образуется эмбрион, а из него развивается ребенок» На 4–6 лет это просто и достаточно, особенно если к этому моменту вы уже брали с ребенком в руки книжку про разницу анатомического строения мужчин и женщин.



# КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАБАТЫВАТЬ РАНЫ

## (ссадины, царапины, порезы)

### Первая помощь:

1. Остановка кровотечения: сдавить края раны (зажать кровоточащее место руками, стерильной салфеткой, тканью и т. д.).
2. После остановки кровотечения (чтобы не усилить кровотечение) промыть рану чистой проточной водой (при сильном загрязнении – можно с мылом) или физраствором.
3. Нанести на раневую поверхность ТОНКИМ слоем антибактериальную МАЗИ (Банеоцин, Агросульфам, Левомеколь, Бактробан, Фузидин, Бондерм, Бепантен+ и др.). За рубежом можно найти Кадексомер-йод, Полиспорин и др).

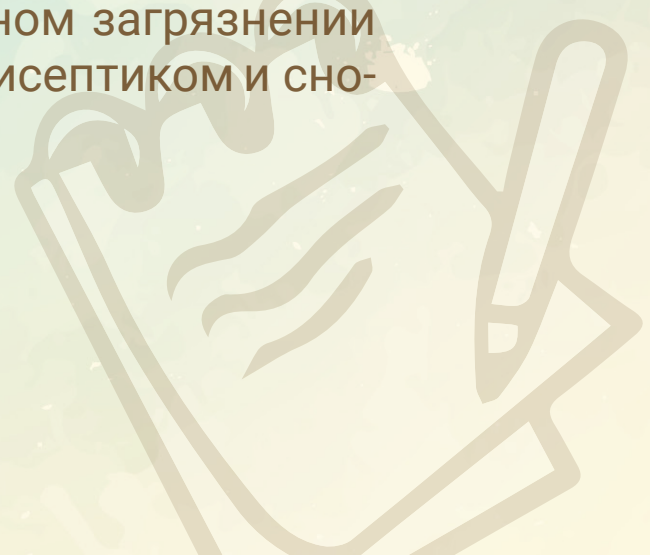
Смысл нанесения мази – создание барьера, препятствующего проникновению бактерий и увлажнение (увлажненные ранки быстрее заживают).

Последние исследования показали, что местные антисептики (Хлоргексидин, Мирамистин, Октенисепт, перекись водорода, спиртовые растворы) оказывают раздражающее действие, могут повреждать клетки и затягивают процесс заживления. Не рекомендовано использовать их на свежих ранах без воспаления. Их использование возможно в случае нагноения раны или при сильном загрязнении раны (вначале все равно промыть водой, затем антисептиком и снова промыть водой).

Йод, спирт, марганцовка, зеленка могут приводить к ожогам нежной кожи и не должны применяться у детей.

4. После обработки раны нужно закрыть ее стерильной салфеткой с повязкой (если рана крупная) или пластырем (если рана небольшая). Это защитит рану от загрязнения и увлажнит ее. Увлажненная рана заживает лучше, но избыток тканевой жидкости может приводить к намоканию раны и опрелости кожи под пластырем: старайтесь соблюдать баланс.

Снимайте пластырь перед купанием, на ночь, при намокании. Клейкие участки клейте на неповрежденную кожу, используйте современный щадящий материал. Если в ране есть инородные предметы, не оста навливается кровотечение, появилось воспаление – обратитесь к врачу.



# РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ЖАРУ

1. Хлеб — должен быть из цельнозерновой муки, пшеничного высшего сорта в составе правильного хлеба быть не должно! Не должно быть так же дрожжей, разрыхлителя, стабилизатора.
2. Не все йогурты одинаково полезны. На упаковке написано красиво, что он натуральный, и что к концу срока годности количество бактерий не менее 10 в такой-то степени КОЕ. А сколько в нем опять-таки того сахара? Нет в составе? Отлично, смотрим на добавки. Йогурт должен быть без добавок. Добавляя в него кусочки фруктов/ягод, производители заодно подкидывают и консервантов. В составе идеального йогурта молоко и закваска. Рекомендую делать йогурт самостоятельно. А чтобы был приятен на вкус, добавьте фрукты! То же самое касается детских творожков.
3. Красиво оформленное печенье в виде мишек, булочки, тортики и пироженки — сахарная бомба с вредным жиром в составе в виде спреда или маргарина.
4. Желатиновые конфеты содержат большое количество натуральных красителей — это возбудители аллергии! Но есть и ответственные производители правильных сладостей, в том числе, и желатиновых конфет, мармеладок. Да и самим можно приготовить такое.
5. Соки — в них много рафинированного сахара! В 100 мл. яблочного сока, что продается в тетрапаках, 6 ложек сахара. Лучше есть цельные фрукты.



# БЕЗОПАСНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ С ДЕТЬМИ

Отправляясь в путешествие, мы стараемся все предусмотреть и сделать отдых максимально комфортным, особенно, если с нами дети. Как обеспечить безопасность ребенка во время поездки?

- ❁ Лучше всего посещать жаркие страны летом, а холодные — зимой. Как правило, дети тяжело переносят смену климата.
- ❁ Если покупаете путевку заранее, рекомендую оформить страховку от невыезда. В случае болезни малыша, вам вернут 100 % от стоимости тура.
- ❁ Заранее разработайте маршрут. Подумайте на чем ехать, сколько времени проведете в пути, где можно сделать остановки.
- ❁ На всякий случай узнайте, где расположены ближайшие больницы, как вызвать врача и каким образом осуществляется медицинская помощь в той стране, куда направляетесь.
- ❁ Подготовьте ребенка к поездке, с восторгом расскажите о том, как интересно путешествовать! Чтобы у него не было стресса при взлете самолета, предупредите о громком гуле и возможных ощущениях.

- ❁ Соберите нужные вещи: под рукой должна быть бутылка воды, салфетки, сменная одежда и минимальный набор медикаментов (антисептики, бинты, жаропонижающие и антигистаминные препараты, сорбенты и таблетки от укачивания). Советую так же взять пару любимых игрушек, чашку или ложку, чтобы ребенку было комфортнее от присутствия привычных вещей.
- ❁ Малышам важны привычные смеси и каши. Детям постарше обеспечьте обычный режим — кормите в определенное время, давайте знакомые продукты.
- ❁ Не ешьте экзотические блюда и не ходите в непроверенные места.
- ❁ Не ходите с ребенком на опасные аттракционы. В жарких странах постарайтесь уберечь малыша от теплового или солнечного удара.





# БЕЗОПАСНЫЙ СОН

Сон малыша — одно из важнейших условий для развития. Место для сна должно быть комфортным, но прежде всего безопасным.

- ❁ Избегайте перегрева малыша, это гораздо опаснее, чем холод.
- ❁ При температуре выше 20 градусов доношенный и здоровый ребенок не нуждается в шапочке.
- ❁ Новорождённый малыш должен спать на ровной плотной поверхности, без одеял, подушек, бамперов, игрушек.
- ❁ Убедитесь, что вокруг малыша и на нем нет никаких лент, веревочек и цепочек длиной в 20 см и больше.
- ❁ Снимите балдахин, мобиль, как только малыш сел. Потянувшись за ними, он может опрокинуть конструкцию на себя.

Бампер мягкого бортика может стать своеобразной ступенькой, встав на которую, ребенок выпадет из кровати, поэтому лучше всегда снимать бортик с внешней стороны кровати.

- ❁ Убедитесь, что игрушки в кроватке не имеют мелких запасных частей (нашитые глаза, носы и т.д.) которые могут быть проглочены.
- ❁ Не забудьте опустить дно кроватки на максимально низкое значение, если малыш уже встает.
- ❁ Устанавливайте кровать подальше от розеток, источников питания, выключателей, батарей.
- ❁ Убедитесь, что рядом с кроваткой нет свободно-висящих шнуров от штор, жалюзи.
- ❁ Если малыш спит в отдельной кроватке, после 8–9 месяцев, можно установить специальный защитный бортик.
- ❁ Для долгого комфортного сна в комнате должно быть свежо и темно.
- ❁ Можно повесить двойные шторы или жалюзи со 100 % светонепроницаемостью — это поможет продлить утренние часы сна.



# ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Ежегодно в России в пожарах гибнет около 700 детей. Как это не банально, но пожар проще предупредить, чем потушить, поэтому научите своих малышей элементарным правилам безопасности.

## Дома

- ✿ Выходя из квартиры, выключи электроприборы, проверь конфорки газовой плиты.
- ✿ Не суши вещи над плитой, они могут загореться.
- ✿ Не играй со спичками, зажигалками, фейерверками, свечами, бенгальскими огнями и аэрозольными баллончиками;
- ✿ Если в квартире пахнет газом, не включай свет, не зажигай спички — немедленно вызови газовую службу с мобильного по номеру 104, домашним телефоном пользоваться нельзя! Проветри комнату.
- ✿ Не трогай электроприборы мокрыми руками и не пользуйся ими в ванной.
- ✿ Не накрывай светильники бумагой и тканью.
- ✿ Не пользуйся электроприборами и розетками, которые искрят.
- ✿ Если увидел, как что-то загорелось, вызови пожарных по номеру 101, назови свой адрес.
- ✿ Небольшое пламя можно погасить одеялом или водой (если рядом нет электропроводов, включенных в розетку), засыпать землёй.
- ✿ От большого огня нужно спастись, убегая из дома. Важно забрать всех детей. Нельзя прятаться и пользоваться лифтом.
- ✿ Если из квартиры выйти не получается — не паникуй, не прыгай из окна, пожарные уже в пути и скоро тебе помогут.

- ✿ Если в квартире дым — намочи водой ткань и дыши через нее.
- ✿ Если загорелась одежда — не беги, а то пламя станет еще сильнее. Окунись в воду или катайся по земле, чтобы сбить огонь.

## В школе

- ✿ Не используй в школе спички, зажигалки, пиротехнику, не разводи костры, не кури на территории школы.
- ✿ Умей пользоваться планом эвакуации. Знай, где находятся запасные пути выхода.
- ✿ Немедленно сообщи взрослым о задымлении или других пожароопасных ситуациях.
- ✿ Находишься возле учителя, следуя его указаниям, не паникуй, помогай малышам.
- ✿ Без разрешения взрослых нельзя участвовать в тушении пожара.
- ✿ Об ожогах и других травмах сообщи учителю.

## В лесу

- ✿ Не разводи костёр без взрослых. В сухую и жаркую погоду достаточно искры, чтобы лес загорелся.
- ✿ Не поджигай сухую траву.
- ✿ Если начался лесной пожар, определи, куда ветер несёт огонь. Выходи из леса в ту сторону, откуда дует ветер. Расскажи о пожаре взрослым.
- ✿ Не кури в лес.
- ✿ Не оставляй в траве бутылки или осколки стекла, так как они могут сработать как линзы и стать причиной пожара.

# МУЛЬТФИЛЬМЫ, С КОТОРЫМИ МОЖНО ИЗУЧИТЬ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

## 1. Про доверие внешности незнакомцев:

- a. В «Холодном сердце» прекрасно показано, как симпатичный незнакомец легко втирается в доверие, говорит ласковые слова и комплименты, а потом оказывается подлым обманщиком. Вывод — «нельзя выходить за муж за первого встречного»;
- b. В «Красавице и чудовище» за устрашающей внешностью скрывается приятный принц, а Красавец-Гастон — самолюбивый, подлый и надменный;
- c. В «Русалочке» ведьма превращается в милую девушку с приятным голосом, по внешности которой никак не узнать ее черную душу;
- d. Герой «Как приручить дракона» не испугался опасной внешности Беззубика и нашел верного друга.

## 2. Про внешность:

- a. В «Зверополисе» расскажут о том, что ты «маленький, да удаленький», внешность не показатель твоих способностей
- b. «Дамбо»: твоя особенность может стать твоей сильной стороной, всегда найдется друг, который тебя поддержит;
- c. «Шрек»: ну, конечно, люди могут выглядеть по-разному, рост, вес и цвет кожи не имеют значения, довести человека до недружильюбия нетрудно, достаточно просто говорить — ты не такой, как все.

## 3. Взрослым тоже полезно посмотреть детские мультфильмы. В нескольких, например, раскрывались причины ухода подростка из дома:

- a. «Тайны Коко»: мальчик стремился к музыке, а родственники настаивали на том, что он продолжит семейное ремесло. Стерпится-слубится;
- b. «Моана»: девочка мечтала об океане, а родители запрещали ей следовать зову своего сердца;
- c. «Головоломка»: как тяжело подростку пережить переезд, справиться со своими эмоциями без поддержки родителей;
- d. «Мулан»: сбежать, чтобы не быть такой, как все, а найти и исполнить свое предназначение;
- e. «Рапунцель»: фактически гиперопекающая мама, которая боится потерять ребенка и растит его для себя, такое давление вызывает сопротивление и побег.

# БЕЗОПАСНЫЕ И НЕБЕЗОПАСНЫЕ ИГРЫ С ДЕТЬМИ

Игры — это не только самый лучший и наиболее доступный способ обучения детей, независимо от их индивидуальных особенностей и возраста.

Во-первых, ребенка привлекает сам процесс такого обучения, а значит, освоение новых знаний и навыков будет происходить непринужденно и с удовольствием. Во-вторых, развивающие игры можно с легкостью сделать своими руками, используя самые доступные подручные материалы.

❗ Главное, использовать эти материалы по возрасту ребёнка и заниматься с ребёнком под присмотром родителей!

- Для самых маленьких (детям до года) рекомендуются детские игры, развивающие осязание, зрение и слух (подойдут игры с погремушками, блестящими бумажками, игрушками-пищалкам и т. д.).

Коробки миски, пластиковые баночки и бутылки найдутся в любой квартире. Покажите малышу, как складывать в коробку небольшие предметы (ложки, игрушки, кусочки ткани) и высыпать их на пол. Сложите игрушки в закрывающуюся емкость и потрясите — получится погремушка. Вложите одну баночку в другую, близкую по размеру.

- В год можно подключать игры с мелкой крупой. Не с фасолью! Высыпьте на поднос чашку манки, гречки или любой другой крупы. Покажите малышу, как рисовать пальчиком узоры. Дайте пару небольших чашек, научите пересыпать крупу из чашки в чашку. Закопайте в миске с крупой игрушку, а ребенок с удовольствием её откопает.

- С полутора лет, когда ребёнок уже понимает, что это опасно-крупу можно заменить фигурными макаронами или фасолью.
- С двухлетнего возраста ребёнку можно дать ножницы и научить разрезать бумагу.

Ножницы необходимо выбрать с закруглёнными концами, удобные для детской ручки. Ребёнку необходимо сразу объяснить правила обращения с ножницами. И повторять их каждый раз.

- Вышивание и шитьё можно вводить в возрасте 4–5 лет. Для начала можно приобрести специальный детский набор для ручного шитья. В него входят безопасные пластмассовые иголки с тупыми концами и толстая рыхлая материя. При помощи такого набора, ваш малыш без труда, а главное практически безопасно сможет начать постигать первые шаги в шитье. Можно при помощи игл из набора поучиться пришивать большую пуговицу, или вышить малюсенький рисунок крестиком. После этого набора можно купить набор посерьёзнее, с настоящими иглами, а после — детскую швейную машинку, на которой можно сшить платье для куклы, на такой машинке игла настоящая и хорошо спрятана в машинку.

Мы старательно бережем наших детей от всевозможных опасностей, потому что хотим, чтобы в жизни у них все было хорошо и беспроблемно. Однако, есть большая вероятность, что таким образом мы оказываем медвежью услугу — дети вырастают неподготовленными к серьезным опасностям, которыми изобилует реальная жизнь.

Осваивайте опасные навыки **ВМЕСТЕ** с детьми!

Играйте с огнём и с ножом.

Бросайтесь предметами.

## ТРАВЛЯ

1. Первое и самое главное, что необходимо родителям — это иметь контакт с ребенком.

Обязательно ежедневно расспрашивайте, как прошел день вашего чада, как он себя чувствовал, никто ли его не обижал (у маленьких) или не было ли конфликтных ситуаций (у деток постарше).

2. Если ребенок хмурый или «съехал» — обязательно «бейте тревогу» внутри себя, это, конечно, грубо сказано, но принимайте меры.
3. Обязательно будьте в контакте с друзьями своего ребенка, дружите с ними и тогда вы будете в курсе всех дел.
4. Поддерживайте контакт с учителями, интересуйтесь атмосферой в классе.
5. Если травля происходит со стороны взрослых, (что в принципе для меня не допустимо) и это решается сейчас на «раз, два,

Откручивайте гайки на старых вещах.

Прыгайте! Бегайте! Плавайте!

Водите автомобиль.

Но, обязательно вместе, в адекватно-подходящем возрасте, каждый раз объясняя, чем это опасно и небезопасно для ребёнка. И как действовать в том или ином случае, если ребёнок столкнулся с последствиями неаккуратной игры с опасными предметами.

три» обращением к любому вышестоящему лицу, то разбираться и защищать своего ребенка, конечно, должны родители. Это очень важно, не оставлять ребенка наедине с проблемой. Здесь ваша задача просто пойти и разобраться, дав своему ребенку чувство защищенности и безопасности, а еще выстроить ситуацию таким образом, чтобы «травящий» извинился.

6. Если же травля со стороны сверстников, то ваша задача в этом случае заключается в том, чтобы так же дать ребенку любовь, безопасность и защищенность, но при этом не влезать в конфликт. Важно давать осознать чаду его ценность, работать над границами и достоинством. В идеале с этим справится психолог. Ну и, конечно, если травма для ребенка сильна, то можно сменить коллектив. В идеале, конечно, всего этого не допускать, развивая в ребенке личность, свободу, давая ему любовь, вы подарите ему целостность и ценность, а значит и травли при таком раскладе не будет.

# «ТРУДНЫЕ» ПОДРОСТКИ

Попробуем разобраться, что делает ребёнка трудным? И какие последствия у этих «трудностей» во взрослой жизни?

Начнем от обратного. Вы — благоразумный, успешный и благополучный взрослый, потому что умеете управлять своим поведением и деятельностью. За это у всякого человека отвечают управляющие функции. От того, насколько хорошо они развиты, зависит, можем ли мы:

- ✿ усваивать инструкции и алгоритмы (действовать по правилам);
- ✿ планировать;
- ✿ подавлять преждевременные непосредственные реакции (сидеть на совещании и внимательно слушать, хотя очень хочется попрыгать);
- ✿ своевременно прекращать начатое действие («Зрители аплодируют, аплодируют! Кончили аплодировать!»);
- ✿ переключаться с одной деятельности на другую;
- ✿ запоминать;
- ✿ отслеживать свои ошибки и контролировать себя.

Все эти функции постепенно развиваются с рождения: особенно ответственные и благоприятные для этого периоды от 0 до 2-х лет, от 7 до 9 лет и от 16 до 19 лет. Если все идёт по плану, если в детском и подростковом возрасте ничто не мешало развитию этих функций, к 19 годам они созревают. И именно от этих функций зависит успех ребёнка (а потом и подростка, взрослого человека) в обучении, в налаживании социальных контактов, в карьере.

Но почему же тогда физиологи и нейропсихологи отмечают, что далеко не у всех взрослых эти управляющие функции развиты в полном объеме? Что пошло не так и к чему может привести?

Одна из причин дефицита управляющих функций — синдром дефицита внимания и гиперактивность (СДВГ). Этот синдром в раннем детстве проявляется довольно ярко: у детей отмечаются задержки психо-моторного и речевого развития, легкая возбудимость, капризность, агрессивность, тревожность, трудности усвоения навыков опрятности, страхи. Таким детям сложно (практически невозможно!) управлять своим поведением.

СДВГ видно, но при этом многие родители неуправляемость ребёнка списывают на дурной характер, пока ребёнок не начинает ходить в детский сад и школу. Вот там-то все эти проблемы становятся наглядными и острыми. Становится очевидным, что ребенок не управляем, не послушен, расторможен, не усидчив, не выдерживает занятия и не может выполнять предъявляемые к нему требования.

В школе проблемы множатся. Ребёнок не может высидеть урок, отвлекается сам и отвлекает окружающих. Он не внимателен, не слушает учителя. При этом ребёнок может иметь отличные интеллектуальные способности, но его импульсивность не даёт ему воспользоваться ими.

С возрастом, без должной коррекции, СДВГ не проходит. У 65 % детей, страдавших синдромом нарушения внимания с гиперактивностью в начальных классах, этот синдром полностью или частично сохраняется в подростковом и зрелом возрасте. В подростковом возрасте выражается в депрессиях, нарушениях пищевого поведения, сна, в возникновении пагубных зависимостей.

Во взрослом возрасте СДВГ даст о себе знать, прежде всего, дефицитом управляющих функций. Проблемы с памятью, невнимательность, рассеянность, несобранность, слабые способности к анализу. Всё это не способствует продвижению по карьерной лестнице. А из детских и школьных проблем может развиться и социофобия.

СДВГ — это проблема, решать которую можно уже с детства. Более того, во многих странах лечение СДВГ — это серьезная статья бюджета. На сколько знаю, в Англии в 2010 г. траты на поддержание здоровья, социальную помощь и обучение лиц с СДВГ составили 5,5 тыс. фунтов стерлингов на человека. В любом случае, корректировать и помогать ребёнку справиться легче и эффективнее, чем в более старшем возрасте пытаться победить его «трудность».

## ДАВАТЬ ЛИ ДЕТЯМ КАРМАННЫЕ ДЕНЬГИ?

### Когда начинать давать ребёнку деньги и как это делать?

4–6 лет: надо начинать давать монеты, учить их считать, объяснять что можно на эти деньги купить. Показать, что можно купить недорогую маленькую игрушку уже сейчас, а можно подождать, накопить и получить большую игрушку. Отлично для этих целей подойдёт копилка. Учить мыть руки после денег.

5–7 лет: знакомство с бумажными купюрами. Можно завести копилку-банкомат для бумажных купюр. Объяснять, что они больше по номиналу, на них можно больше купить, что бумажные деньги нельзя мочить, мять или рвать.

7–10 лет: ребёнок идёт в школу, и если раньше карманные деньги были не обязательны, то сейчас это необходимость. Помимо наличных денег, можно завести ребёнку банковскую карту, как раз ряд банков выпускает дополнительные карты для детей с 7 лет к родительской карточке.

10–15 лет: постепенно можно увеличивать объём денег, выделяя их не только на перекусы и небольшие покупки, но и приучая ребёнка планировать для себя покупки одежды, обуви, пусть не всего гардероба, но пары вещей в образовательных целях. Также в карманные деньги можно включать расходы на досуг и подарки друзьям — это тоже учит планированию.

15–18 лет: с вами рядом живет взрослый человек со сложившейся системой взглядов и ценностей. Можно направлять, регулировать объём денег, но, извините, распоряжаться он ими уже будет так, как вы научили по предыдущим пунктам. Понять, простить, и, если что, пенять на себя.

Какую сумму давать решать вам.

# ФИЗИЧЕСКОЕ И МОРАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА

Чтобы ребёнок вырос крепким и здоровым, заботу о его физическом и моральном состоянии нужно начинать с самого рождения. Для этого необходимо:

1. Любовь родителей. Чаще хвалите своих детей, говорите, что любите, обнимайте при любой возможности и поддерживайте. Очень важна атмосфера в доме и добрые отношения между родителями.
2. Читайте книги о детском здоровье, смотрите обучающие видео. Книги заставляют нас думать и вырабатывать собственное мнение. Мой любимый автор — Е. О. Комаровский. Следование его методике помогло нам сохранить здоровье наших детей.
3. Вакцинация. Я за то, чтобы предупредить все самые страшные болезни. Мы прививаем всех детей с первых дней. Чтобы избежать побочных эффектов от прививки, нужно делать её здоровым детям, когда у ребёнка нет ОРВИ, кашля и других инфекционных заболеваний.
4. Физическая активность ребёнка. Чем старше ребёнок, тем больше должно быть активности. Конечно, его придётся страховать от падений и т. д., но нельзя ограничивать или запрещать ему двигаться, будь то улица или ваша квартира. Спортивные секции детям с 5–6 лет обязательны.
5. Правильное питание. Не стоит сильно заморачиваться на тему, что лучше курица или мясо, но и кормить колбасами, бургерами, чипсами, печеньем и конфетами конечно нельзя. Варёное, тушёное, каши, фрукты, овощи и все натуральное — то, что полезно всем, и детям в том числе. Не предлагайте расстроено-

му малышу сладости. Пирожные и торты только в дни рождения и по праздникам.

6. Приучайте детей пить воду, а не соки и компоты. Пусть у них всегда под рукой будет поильник или просто бутылка с водой.
7. Закаливание. Мы с самого раннего возраста постепенно снижали температуру воды во время купания и доводили до 26 градусов. Дети привыкли ходить дома без одежды, только в подгузнике или трусиках и с босыми ногами.
8. Свежий воздух. Открывайте чаще окна (если они не выходят на трассу, разумеется) и гуляйте во дворе и парках.
9. Найдите хорошего педиатра. Сейчас это не так легко сделать. Ищите, ищите и ищите. Вам нужен доктор, который не будет стараться выписать вам максимальное количество лекарств и антибиотиков при первом же чихе. Вам нужен современный доктор, который не предложит обтирание водкой и гомеопатию. Смотрите и читайте Комаровского, Сергея Бутрия и Ф. С. Касасонова, эти люди — педиатры от бога! Они помогут вам разобраться в очень многих вопросах, и впоследствии вы сами сможете понять хороший перед вами доктор или нет.
10. Собственный пример. Вы можете сколь угодно долго рассказывать детям о важности здорового образа жизни, правильном питании и спорте, но они прежде всего будут смотреть на вас. Если ваши действия противоречат вашим же советам, и вы не самый удачный пример для подражания, — лучше не распыляйтесь понапрасну.

Самое главное: здоровье ребёнка это ваша ответственность!



# ЮРИДИЧЕСКАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕБЕНКА

Предлагаю сегодня понаблюдать за типичным днём семьи с ребёнком и проследить за юридическими аспектами безопасности.

Утро. Отправляемся в сад или школу. Если они не в пешей доступности, помните о правилах перевозки, сажая детей в машину:

- ✿ Детей до 7 лет можно перевозить ТОЛЬКО в удерживающих устройствах, соответствующих росту и весу.
- ✿ От 7 до 11 лет: на переднем сиденье — только в детском удерживающем устройстве; на заднем сиденье достаточно просто пристегнуть ремнём безопасности.

Помните, что запрещено оставлять детей до 7 лет одних в машине во время стоянки без сопровождения совершеннолетнего взрослого. Такие действия могут расцениваться как преступление по статье 125 Уголовного кодекса (оставление в опасности).

В саду и школе ответственность за безопасность детей несут сотрудники этих учреждений. Руководитель (директор) персонально отвечает за жизнь и здоровье учеников, все остальные сотрудники должны четко соблюдать должностные инструкции с требованиями по безопасности. Я надеюсь, вам никогда не пригодится эта информация, но если ребенок травмирован, находясь в образовательной организации (даже во время перемены), эта организация отвечает за причиненный вред (возмещает расходы, вызванные повреждением здоровья, компенсирует моральный вред).

Дома после школы может появиться время на гаджеты и интернет. Число детей, ставших жертвой преступников в сети, по статистике растёт год от года, несмотря на усилия правоохранительных органов.

**Какие опасности могут ждать ребенка в интернете:**

- ✿ Нежелательный контент — (материалы, содержащие призыв к суициду, насилие, агрессию, порнографию и т.д.)
- ✿ Интернет-знакомства — в сети есть злоумышленники, которые обманом заставляют детей выдать личные данные, такие как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в Интернете и др. Также злоумышленники знакомятся с детьми с целью вовлечения в сексуальный контакт.
- ✿ Кибербуллинг — преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание;
- ✿ Кибермошенничество — хищение личной информации (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и другое)
- ✿ Интернет и игровая зависимость (геймерство)

Это не исчерпывающий перечень. И несмотря на всю опасность, опросы показывают, что только 20 % россиян пользуются средствами родительского контроля в сети. Не игнорируйте важность родительских фильтров. Их предлагают все ведущие антивирусные производители и сотовые операторы.

Ну и завершение нашего типичного дня напомним, что по закону в ночное время (в Москве это время с 23 до 6 часов) несовершеннолетним запрещено находиться в общественных местах без сопровождения взрослых. За нарушение грозит административная ответственность.

# КАК ВЫБРАТЬ ДОМАШНИЙ ПЕРСОНАЛ?

Как подойти к выбору домашнего персонала (няня, помощница по хозяйству) с точки зрения безопасности.

Если мы берём человека с улицы, по объявлениям, тщательно проверяем:

- ✿ паспорт и прописку (если она для вас важна);
- ✿ чёрные списки нянь на форумах и специальных сайтах в Интернете;
- ✿ требуем справку из полиции.

Проверяйте медицинские справки (анализы):

- ✿ нарколог;
- ✿ псих диспансер;
- ✿ СПИД, гепатит, туберкулёз и др.

Если няня приходит из агентства, как правило, все документы у неё есть на руках. Проверяем даты анализов (если нет, отправляем на сдачу), делаем копию паспорта.

- ✿ В квартире можно разместить камеры наблюдения, предупредив об этом няню.
- ✿ Обязательно подписываем с няней договор, где указываем права и обязанности, условия о неразглашении семейной информации, а также все расчёты по оплате.
- ✿ Во время испытательного срока или работы проверяем няню на честность — оставляем на какой-то срок кошелек с определённой суммой и делаем свои выводы. Придумываем другие жизненные ситуации, пока не сможем полностью доверять человеку.
- ✿ Обратите внимание на то, как выглядит ребёнок, на его поведение, чистоту рабочего места, когда няня уходит домой.
- ✿ Моет ли няня руки перед работой, какие задаёт вопросы. Если на собеседовании ее интересуют вопросы только оплаты труда, делайте выводы.
- ✿ Выбор няни непростая, но посильная задача. От того, как мы с ней справимся, как тщательно подойдём к вопросу выбора домашнего персонала, будет во многом зависеть здоровье, гармоничное развитие и счастье наших детей.

# КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА ЕСТЬ ОВОЩИ?

Если суточный рацион представлять в виде тарелки, то сырые/вареные овощи и фрукты должны составлять 1/3 этой тарелки. В день — 5 порций овощей и/или фруктов. 1 порция = кулачок ребенка.

Итак, как научить ребенка есть овощи?

- ❁ Предлагайте разнообразие! Если вы даете ребенку только брокколи или морковь, вероятно, завтра он есть ее уже не будет. Предлагайте настойчиво, разные овощи, цветные, интересной формы — тогда ребенок найдет то, что ему по душе.
- ❁ Показывайте пример! Добавляйте овощи к каждому приему пищи, готовьте вместе с ребенком, ставьте на стол большую миску с салатом.

❁ Дайте выбор! В магазине позвольте ребенку самому выбрать овощ или фрукт, который ему нравится. Если боитесь, что выбор будет неверный (лук, маракуйя и тд), просто укажите ребенку на то, что нужно выбрать — банан! А из всей массы пусть он уже выберет самый красивый и вкусный по его мнению.

❁ Овощная тарелка — лучшее решение! Нарезьте красиво овощи, поставьте на стол, здорово, если будет куда овощи макать — натуральный йогурт, сметана. Дети любят маленькие снеки.

❁ Покажите, как растут овощи. Можно показать огород в деревне у бабушки или вместе посмотреть фильм. Можно купить в магазине семена и вырастить на подоконнике зелень, лук, редис. Потом есть их будет в 2 раза вкуснее!

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. Положите в карман ребенку номер телефонов мамы и папы на случай, если ребенок потеряется и не вспомнит номер наизусть, приобретите умные часы, которые позволяют отслеживать местоположение ребенка.
2. Объясните ребенку, что никогда не пришлете за ним незнакомого или плохо знакомого человека.
3. Объясните ребенку, что пришлете за ним знакомого человека только если предупредите об этом заранее.
4. Напоминайте чаще, что нельзя подходить к машинам. Можно объяснить это тем, что машина всегда на проезжей части, что всегда есть риск, что откуда-то выскочит другая машина.
5. Уточните ребенку, что у него есть границы и личное пространство. Люди, которые подходят близко или хотят потрогать ребенка без его спроса — нарушают границу ребенка, не уважают его. Ребенок в праве защищать свои границы.
6. Говорите ребенку, что его безопасность в его руках.
7. Незнакомые люди — всегда те, кого ребенок не знает:
  - a. Они могут быть мужчиной, женщиной, ребенком;
  - b. Они могут просить помощи — помощь может только взрослый, звать надо взрослого;

- c. Показывайте сами, к кому ребенок может обратиться за помощью;
  - d. Незнакомые в форме все равно знакомые знакомыми;
  - e. Ребенок важнее чем его вещи, говорите об этом.
8. Знакомые люди не значит люди, которым можно безгранично доверять:
- a. Знайте и будьте на 100 % уверены в том, чем ваш ребенок занят со знакомым;
  - b. Учите ребенка границам, половому воспитанию и рассказывайте, что такое безопасные прикосновения;
  - c. Учите ребенка, что даже если знакомый зовет, идти можно только с разрешения.
9. Игры и прикосновения:
- a. Должны быть безопасны;
  - b. По обоюдному желанию;
  - c. С разрешения взрослого;
  - d. Не секрет;
  - e. Также не должны касаться интимных зон.

10. Как вести себя в Чрезвычайных ситуациях? Основные правила поведения:

- a. Не паниковать;
  - b. Трезво оценивать ситуацию и не впадать в истерику;
  - c. Знать самые азы спасения в той или иной ситуации;
  - d. Иметь заранее список неотложных телефонов, желательно распечатанных и наколенных на известном заранее доступном месте (внутренняя сторона дверцы шкафа, например);
  - e. Иметь самый минимум медикаментов для быстрого реагирования (как, например шприц и ампулы того же супрастина);
  - f. И четко осознавать последствия действий. (Например отправляясь на природу иметь с собой «антигадюку»).
11. Учите просить помощь:
- a. Не говорите, что просить помощь — это ябедничать;
  - b. Подключайтесь, даже если у ребенка небольшая проблема.
12. Принимайте ошибки ребенка.
13. ОБРАЗОВЫВАЙТЕ РЕБЕНКА — ходите на тренинги, играйте, моделируйте ситуации!



## В подготовке проекта «Дети в безопасности» участвовали:

- Людмила Петрановская, семейный психолог
- Дима Зицер, педагог-практик
- Константин Игнатъев, руководитель отдела контентного анализа Лаборатории Касперского
- Григорий Сергеев, председатель поискового отряда Лиза Алерт @lisaalert
- Екатерина Гогина, координатор псо Лиза Алерт @lisaalert
- Виталий Кузнецов, спасатель
- Дарья Невская, создатель сайта mobbingu.net
- Мария Наместникова, аналитик Лаборатории Касперского
- Марина Травкова, практикующий психолог
- Екатерина Старостина, руководитель образовательной программы «Кибербезопасность в новой информационной среде»

@sezhukov  
@larsentut  
@irenaponaroshku  
@lyubov\_soboleva  
@jane\_markova  
@safekids.academy  
@doctor\_annamama  
@doctor\_zubareva  
@vladimirzhivotov  
@nastya\_docs

@rodionovatatyana  
@doctor\_komissarova  
@ananovaa  
@sofiya.stark  
@moscowlegal  
@lara\_lara7  
@katrinka\_family  
@lenadruma  
@kateklimonova  
@doctorblogger

@lub0chka  
@helen\_wize  
@manyasha\_anisimova  
@lena\_ashnina  
@ja\_ma\_ma\_ma  
@alena\_safesleep  
@mrs\_soltan  
@leysan\_englishblog  
@mila\_litvinskaya  
@my\_marina\_cy

mobbingu.net

