

Школа безопасности
для детей и взрослых

АЙРИН ВАН ДЕР ЗАНДЕ

ГИД ПО ДЕТСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Перевод с английского Ирины Коробейниковой

Ростов-на-Дону



2023

УДК 37.0
ББК 74.90
КТК 480
3-27

Irene van der Zande
Earliest Teachable Moment: Personal Safety for Babies,
Toddlers, and Preschoolers

Занде, Айрин ван дер.

3-27 Гид по детской безопасности для родителей дошкольников / Айрин ван дер Занде ; пер. с англ. И. Коробейниковой. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 208 с. — (Школа безопасности для детей и взрослых).

ISBN 978-5-222-38678-1

Как без запугиваний обеспечить ребенку безопасное детство, поощряя его интерес к познанию мира, а самим оставаться спокойными и уверенными?

Начните с этой книги: она состоит из очень простых правил поведения и способов их тренировки с детьми дошкольного возраста.

В ней собран более чем тридцатилетний профессиональный опыт Айрин ван дер Занде, основателя международной компании по обучению безопасному поведению.

УДК 37.0
ББК 74.90

ISBN 978-5-222-38678-1

Text copyright © Irene van der Zande, 2013
© Коробейникова И., перевод, 2023
© Оформление, ООО «Феникс», 2023
© В оформлении обложки использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

Информация об авторских правах

Earliest Teachable Moment: Personal Safety for Babies, Toddlers, and Preschoolers. Copyright © Айрин ван дер Занде, октябрь 2013 года. Все права защищены. Запрещается воспроизводить любую часть этой книги в каком-либо виде или с помощью каких-либо электронных или механических средств, включая системы хранения данных и поиска информации, без предварительного письменного разрешения автора или ее уполномоченного представителя. Второе издание.

Применение материалов

Предлагаем читателям использовать в жизни и профессиональной деятельности знания о самозащите, повышении уверенности в себе, защите своих интересов и личной безопасности, а также стратегии и навыки самозащиты, полученные в рамках программы Kidpower. Просим читателей при использовании примеров, идей, историй, цитат и практических упражнений из нашей программы рассказывать о Kidpower Teenpower Fullpower International и сообщать, как можно связаться с нашей организацией.

Ограничение использования

Лица или агентства, не сертифицированные и не имеющие соглашений с Kidpower Teenpower Fullpower International, не имеют права представлять нашу организацию или создавать видимость работы под эгидой нашей организации.

Это означает, что отдельные лица и группы лиц должны иметь действующий сертификат или соглашение с нашей организацией для обучения, рекламирования или организации семинаров или иных мероприятий с использованием названий программ Kidpower, Teenpower, Fullpower, названий семинаров, а также торговой марки, наименований и реквизитов организации.

Чтобы получить информацию о наших программах сертификации для преподавателей и развития образовательных центров, посетите веб-сайт Kidpower Teenpower Fullpower International или позвоните в наш офис.

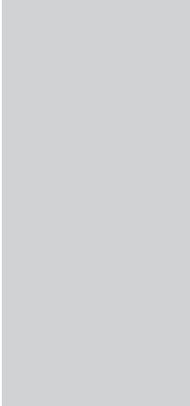
Отказ от ответственности

Каждая ситуация уникальна, и мы не можем гарантировать безопасность или эффективность представленной информации или методик, описанных в этом материале. Мы не несем ответственности за любые отрицательные последствия в результате использования этого материала.

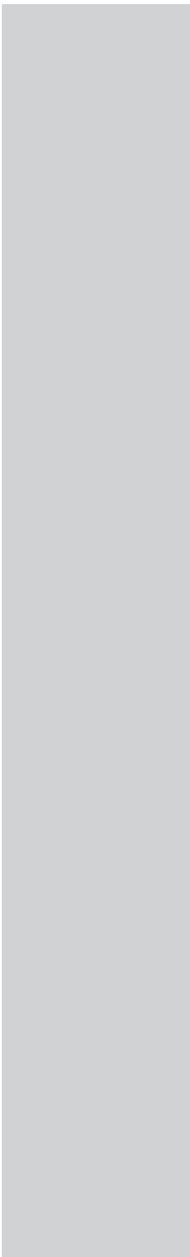
Содержание

Предисловие к русскому изданию	7
Введение	13
Эмоциональная безопасность молодых родителей	17
Как помочь детям понимать личные границы и выстраивать гармоничные взаимоотношения	25
Как выбрать людей, которые действительно позаботятся о вашем ребенке	33
Хочешь это проглотить, погладить животное, поговорить с незнакомцем? Сначала спроси!	43
Типичные вопросы родителей о безопасном общении малышей с людьми	49
Книжки-малышки и знаки безопасности для маленьких детей	59
Кукольная помощь: эффективный способ привлечь и удерживать внимание детей	65
Как отвечать на вопросы «почему?» просто и не говоря лишнего	87
Составляем план действий для деликатных случаев	91
Как управлять агрессивным поведением и предотвращать выплески эмоций	97
Рожденные быть свободными: как совладать с детьми, которые любят убежать, залезать повыше и прятаться	119
Такие маленькие и такие бесценные	127

Хорошие манеры взрослых при общении с маленькими детьми	131
Выводы: основные способы защиты ребенка от любого вреда	139
Приложения	151
Приложение 1. Знаки безопасности Kidpower	152
Приложение 2. Опасная иллюзия безопасности.....	155
Приложение 3. Что нужно знать взрослым о безопасном общении детей	160
Приложение 4. Родители — «вертолеты» или защитники? Как обезопасить детей, не «зависая» над ними.....	164
Приложение 5. Практика как способ справиться с опасным или грубым поведением	171
Приложение 6. Песенки-обучалки! Веселый способ закрепить навыки и правила безопасности.....	178
Приложение 7. 7 стратегий Kidpower для безопасности вашего ребенка	179
Приложение 8. Заступайтесь за детей даже перед родственниками	182
Приложение 9. Что делать, чтобы детские праздники оставались веселыми и безопасными	189
Приложение 10. Старшее поколение.Как укрепить семейные узы	193
Приложение 11. Сферы деятельности Kidpower для всех возрастов и возможностей.....	199
Благодарность	201
Об авторе	204



Предисловие
к русскому изданию



Что такое безопасное детство? И как должен вести себя родитель, который заботится о безопасности ребенка?

Когда моя дочь Соня в возрасте трех с половиной лет сообщила мне, что она готова уйти с незнакомым мужчиной, куда он ее зовет просто после того, как они обменяются именами, волосы на моей голове зашевелились. Я испытала ужас, а моя фантазия нарисовала страшные картины, как маленький, наивный ребенок доверяется злостному преступнику, который решил воспользоваться легкой жертвой.

Некоторое время я с подозрением смотрела на каждого незнакомца и видела в нем недоброжелателя. Я была наполнена страхом и еле сдерживала себя, чтобы не передать это чувство своему ребенку, ведь я совершенно не понимала, как можно объяснить ей в нежном возрасте, что мир не так хорош, как кажется, когда идешь с мамой за ручку.

Одно время я все-таки учила дочь, что незнакомые опасны: обходим стороной, не общаемся. Но одна история полностью перевернула мой подход к обучению безопасности. Я пришла на встречу с бывшими коллегами в кафе, взяла с собой дочь. Ей в то время было уже пять лет. Люди, с которыми встречалась я, были мне близки, но для нее они были незнакомцами. Когда подошли к столику и Соня увидела группу незнакомых, она сказала: «Нет, я не буду с ними разговаривать». Я внезапно

осознала, насколько я ошибалась в таком категоричном обучении ребенка. Да, я хотела ее обучить, но внушила ей свои страхи вместо реального навыка различать обстановку, с легкостью идти на контакт и строить отношения с новыми людьми, особенно когда родитель рядом.

К счастью, в тот период я уже познакомилась с Kidpower и запланировала поездку на обучающий тренинг по защите и представлению интересов детей. Я с нетерпением ждала этих занятий, чтобы решить для себя вопрос, как же объяснить ребенку, что не все взрослые могут быть добрыми и порядочными, при этом не внушить ему, что мир враждебен.

Мой опыт психолога и начинающего тренера по безопасности говорил мне, что такие вопросы задают себе все родители. И чем младше их ребенок, тем больше вопросов. Со школьником многое можно обсуждать, а научить безопасному поведению детей в 3–5 лет очень сложно без специальной подготовки: их словарный запас ограничен, они принимают отношения за чистую монету, не видят манипуляций, при этом они очень открыты и любопытны. Все это делает их легкой жертвой для людей с недобрыми намерениями.

Без профессиональных знаний ребенка хочется пугать, ведь страх — довольно действенный способ ограничить активность ребенка, но вся беда в том, что страх блокирует познавательный интерес у детей.

А ведь мы, родители, заботимся еще и о том, чтобы вырастить любознательного и воспитанного ребенка, чтобы мы могли гордиться им и собой.

Вот такие противоречивые на первый взгляд цели подталкивают нас к противоречивым посланиям:

Не ходи, упадешь!

Иди же на горку, чего ты боишься?

Не говори с незнакомым. Он тебя украдет!

Ну что ты испугался тренера, он тебе ничего не сделает!

Береги свои вещи, а то новые не куплю.

Делись, иначе с тобой дружить не будут.

Не ходи ни с кем, а то маму больше не увидишь.

Иди помоги тете донести ее сумки.

Не кричи, на тебя все смотрят.

Если тебя будут хватать за руку посторонние — кричи.

Надо слушаться взрослых.

Не надо слушаться взрослых.

Наши несистематизированные попытки совместить воспитание и безопасность терпят крах, когда в нужный момент ребенок не делает то, чего мы от него ждем и чему старательно его учили.

Как же обеспечить ребенку безопасное детство, не запугивая его, поощряя его интерес, а самим оставаться спокойными и уверенными?

Начните с книги, к которой я имею честь написать предисловие.

Она состоит из очень четкого, понятного, доступного и систематизированного объяснения, как родитель может воспитывать в ребенке культуру безопасного поведения и общения, какие правила стоят за культурой и как их тренировать с детьми совсем маленького возраста.

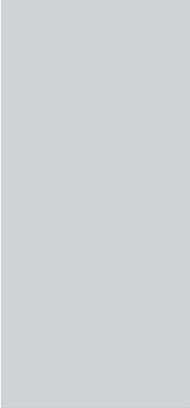
Вы найдете тут не только теоретические размышления, но и примеры игр, внедряя которые вы увидите результат, как его увидела я и тысячи людей по всему миру. Эти правила и адаптированные техники Kidpower мы успешно применяем в рамках

работы Академии безопасности Ольги Бочковой с 2017 года, и мы видим их огромную практическую ценность: дети быстро схватывают правила и охотно их применяют, что придает им уверенности и учит, как себя защищать.

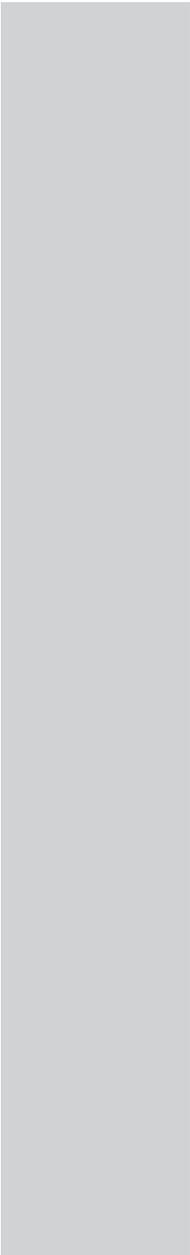
Кстати, в книге вы найдете рекомендации и для взрослых в вопросах, как выстраивать взаимоотношения с ближайшим окружением и посторонними людьми, применяя правила безопасного поведения и общения.

Эта книга полна любви и заботы о родителях и детях, вы почувствуете это в каждом предложении. Желаю вам приятного чтения!

*Ольга Бочкова, клинический психолог,
основатель «Академии безопасности Ольги Бочковой»*



Введение



С первых мгновений жизни детей мы оберегаем их от всего плохого и учим, что значит безопасно владеть эмоциями и телом. Купая малышей, мы держим их головку над водой. Мы успокаиваем их, когда они огорчены или напуганы. Мы пристегиваем их ремнем в автокресле, даже если им это не нравится.

Когда малыши начинают самостоятельно передвигаться и что-то понимать, мы принимаемся учить их тому, как оберегать себя. Мы говорим малышу: «Горячо!» — и просим не приближаться к обогревателю. Мы крепко держим трехлетнего ребенка за руку, переходя улицу. Мы напоминаем о том, что перед едой нужно мыть руки.

И точно так же постоянно учим, как безопасно общаться с другими людьми. Безопасное обращение с огнем — это не только то, как не обжечься, но и то, как использовать огонь, чтобы согреться и приготовить пищу. Личная безопасность — это не только защита от издевательств, агрессии и жестокости, это и умение налаживать с людьми крепкие взаимоотношения, чтобы получать удовольствие от общения друг с другом.

Эта книга предназначена для занятых родителей и воспитателей, которые могут прочесть ее от корки до корки или посмотреть оглавление и сразу же открыть нужную главу или статью. Каждая глава самостоятельная и не связана с предыдущими.

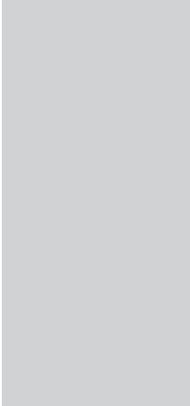
Когда речь идет о безопасности, то чем раньше научишь ребенка, тем лучше. Если, конечно, делать это, вырабатывая понимание, навыки и привычки, а не внушая страх и опасения. В этой книге описаны принципы и методы Kidpower, наработанные за 25 лет обучения людей всех возрастов и способностей положительным и эффективным навыкам личной безопасности. Она может стать неким гидом для родителей и воспитателей детей от рождения до 7 лет.

Семь принципов Kidpower-обучения навыкам безопасности для всех и везде:

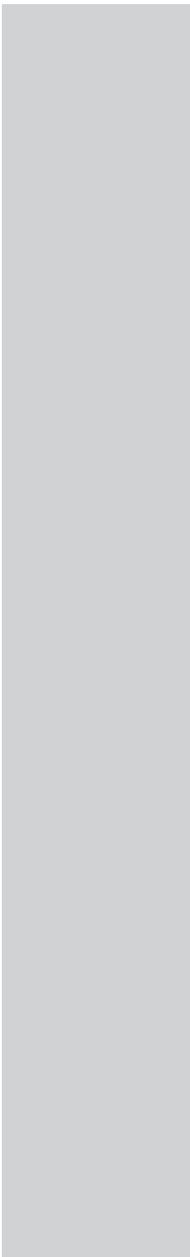
- **Сохраняй спокойствие.** Тревожность никогда никому не помогала, она лишь заставляет людей беспокоиться и не позволяет усвоить навык.
- **Пусть занятия будут увлекательными.** Учитесь у жизнерадостных, энергичных и увлеченных преподавателей приятно и совсем не трудно.
- **Не усложняй.** Потому что простое и запомнить легче.
- **Будь последовательным.** Четкая и предсказуемая программа действий намного понятнее.
- **Практика. Больше практики!** Многократные эффективные упражнения закрепляют навыки и повышают уверенность в себе.
- **Это нужно и важно!** Мы усваиваем навыки быстрее, если осознаем их пользу.
- **Ты — старший.** Старшие всегда отвечают за безопасность тех, за кем присматривают и заботятся, а также за то, чтобы их подопечные вели себя обдуманно и тактично

по отношению к другим. Уважительное наставничество со стороны взрослых нужно, чтобы научить детей пользоваться навыками безопасности в жизни и уберечь их от всего плохого.

Я надеюсь, что эта книга даст родителям и воспитателям полезные советы, как использовать эти принципы для безопасности и меньших затруднений в семье, детских садах и яслях.



**Эмоциональная безопасность
молодых родителей**



В шутку говорят, что родителям нужно успеть насладиться уверенностью в себе до рождения первенца, ведь в следующий раз она появится лишь с внуками!

Слово в слово обо мне. Беременная первой дочкой, я точно знала, где она и кто с ней рядом. Даже не видя ее, я чувствовала, что с ней все хорошо.

И вдруг в моих руках оказался крошечный младенец, такой беспомощный и полностью зависящий от меня. Как и многие новоиспеченные родители, я буквально задохнулась. То от счастья, то от нахлынувшего страха.

Мой муж Эд был напуган почти так же, как и я, но был почему-то уверен, что я знаю, что делать. Когда же я в пятый раз за первые три дня жизни нашей малышки вызвала доктора, муж убедил меня обратиться в группу поддержки для молодых мам.

Если родители спокойны и уверены, то и дети наверняка будут чувствовать то же самое. Установки — один из самых мощных инструментов личной безопасности, которым мы владеем. Для нашей безопасности и благополучного развития важно защищаться от любых эмоций и впечатлений, разрушающих положительные установки.

Так, во время моей второй беременности Эду не понравился тренер курсов для будущих родителей, на которые мы только начали ходить. «Мы туда больше не вернемся, — сказал он по-

сле первого же посещения. — Этот тренер постоянно рассказывает о женщинах, которым пришлось делать кесарево сечение. А ты настолько мнительная, что убедишь себя, что и с тобой так будет».

И тогда мы нашли курсы, на которых рассказывали только то, что нам было нужно, а не всевозможные страшилки. Новый тренер обсуждал, как заботиться о себе во время беременности, если в семье уже есть маленький ребенок, и как подготовить старших детей к появлению малыша. Мы усвоили важный момент: беременные женщины вправе ограничивать то, что им говорят другие, и то, как к ним прикасаются.

Иногда люди ведут себя так, как будто тело беременной принадлежит всем, а не ей самой. Именно поэтому на наших тренингах по выстраиванию личных границ мы предлагаем специальные упражнения.

Например, Корнелия — наш инструктор, а Лоис — беременная студентка. Корнелия играет роль друга семьи. Она подходит к Лоис и заговаривает с ней: «Привет! Как здорово! И когда ждать прибавления?» Говоря это, Корнелия начинает гладить живот Лоис.

Но Лоис уже знает, что делать. Поэтому она отстраняет руки Корнелии и, удерживая их в стороне от себя, отвечает с улыбкой: «Примерно через три месяца».

«Ах, бедняжка! — не умолкает Корнелия. — Судя по тому, как ты выглядишь, роды будут тяжелыми. Я помню, когда...»

Но Лоис не хочет слушать страшные истории о родах, поэтому решительно прерывает ее: «Я не хочу это обсуждать. Мой врач говорит, что у меня все в порядке».

Корнелия не успокаивается: «Да-да, конечно, самое главное — это здоровый ребенок. Но сейчас такая экология, все

эти загрязнения. Никогда не угадаешь, какие ужасы могут случиться с малышом».

Но Лоис не хочет слушать и эти страшилки. Поэтому она снова перебивает и повторяет: «Я не хочу слышать о плохом, что может случиться с детьми. Я знаю, что мой ребенок здоров и с ним все хорошо».

Тут Лоис меняет тему и просит Корнелию рассказать о себе, что та и делает с большим удовольствием.

Подобные умения устанавливать границы дозволенного пригодятся и после рождения ребенка. Например, когда родители захотят прервать доброхотливых людей, которые отпускают негативные комментарии о развитии их ребенка. Или остановить слишком дружелюбных прохожих, которые заговаривают с малышом или даже пытаются дотронуться до него. А еще очень важно не давать другим членам семьи заставлять малышей проявлять внимание и симпатию.

Вы должны сами решать, кому разрешено прикасаться к вашему ребенку. Пока он не умеет говорить (и даже позже), вам придется устанавливать границы дозволенного от его имени.

Родители совершенно по-разному реагируют, когда заходит речь о том, кому можно брать на руки их детей, кому позволено их обнимать и целовать, а также об играх, связанных с прикосновениями: щекотке или шуточном тормошении. Найдите время, чтобы обсудить со своим супругом и другими людьми, присматривающими за малышом, какие правила будут в вашей семье.

Так, в одной семье решили, что те, кого они не знают, не должны прикасаться к их детям. Придерживаясь этого, им пришлось действовать в общественных местах спокойно, дружелюбно, но настойчиво. Например, в торговом центре отец с годовалым

сыном на руках столкнулся с любезным пожилым мужчиной, который захотел пощекотать пальчики малыша.

«Чьи это тут пальчики? Заберу, заберу!» — воскликнул мужчина.

«Э, нет, не заберете!» — рассмеялся отец по-приятельски, не сбавляя хода.

Знание — сила, но чужое мнение сбивает с толку

Люди привыкли считать, что рождение ребенка означает автоматическое появление знаний о его воспитании, а новоявленные бабушки и дедушки являются уже мировыми экспертами в этой области. Такое предположение редко оказывается верным, но в какой-то степени упрощает жизнь.

Со временем наши представления о том, что важно для благополучного развития детей, существенно изменились. Взгляды на то, что лучше для ребенка, продолжают меняться. Многие, во что свято верили наши родители, сегодня под вопросом. Молодые родители буквально завалены информацией, зачастую совершенно противоположной. По каждому вопросу воспитания есть авторитетное мнение.

- «Если плачет, не берите на руки».
- «Возьмите на руки».
- «Лягте рядом с ней».
- «Возьмите к себе в кровать».
- «Ни в коем случае не берите в кровать».

В большинстве случаев молодые родители просто в замешательстве, а еще чаще — на пределе сил и в панике. А для малышей лучше всего, если мама и папа полны уверенности, что смогут позаботиться и о своих малютках, и о себе.

Шаги молодых родителей на пути к уверенности в своих силах

Собирайте информацию. По всем вопросам воспитания детей написано множество книг, а Интернет изобилует полезными ресурсами. Изучайте как можно больше информации. И помните — советы специалистов по уходу и воспитанию продолжают изменяться. Найдите то, что отражает именно ваши взгляды, не верьте чему-то лишь потому, что это настоятельно рекомендуется или популярно на данный момент.

К полезным ресурсам, доступным в Интернете и библиотеках, относятся сайт, книги и видео педиатра доктора Харви Карпа «Самый счастливый малыш в квартале» и «Самый счастливый ребенок в квартале» с практическими советами, как воспитывать детей и как успокоить расстроенного кроху. Моей первой книгой «1, 2, 3... ранние годы» пользуются родители и воспитатели во всем мире, на сайте «Ресурсы для воспитателей» пионера детского развития Магды Гербер выложены книги и тренинги, в которых показано каждодневное применение ее концепции уважительного отношения к детям.

Прислушайтесь к себе. Никто не знает вас и вашего ребенка лучше, чем вы. Каждая личность — уникальна. То, что правильно для одного, может быть ошибкой для остальных. Старайтесь отделить интуицию от внешних стимулов, чтобы, принимая решения, основываться на собственных ощущениях, а не на опасениях.

Признайте, что все мы разные. Беспокойство из-за того, что их дети отличаются от других детей, чаще всего вселяет родителям неуверенность в себе. Сравнить своих детей с детьми родственников и друзей или просто с другими детьми в парке — нормально, но это может повлиять на эмоциональную безопасность. Дети приходят в этот мир с собственной индивидуальностью, потребностями, уязвимостью, активностью и обучаемостью. И развиваются они с разной скоростью. Чтобы не переживать, постарайтесь понять, что мысли «Почему мой ребенок не такой, как вон тот?» или «Что я сделал (делаю) не так, что мой ребенок не такой же?» пользы не приносят.

Ищите поддержку. По-настоящему поддерживает тот, кто относится к нам с уважением. Поддержка — это умение выслушать, дать ненавязчивый совет и предложить помощь, если та нужна. Поддержка не выражается в ненужных, надоедливых рекомендациях, отрицании вашей позиции, постоянном высказывании своей обеспокоенности или настаивании на неких единственно верных действиях. Исключением являются случаи, когда ребенку грозит реальная опасность.

Если ваши родители или другие взрослые члены семьи поддерживают вас, то пусть они участвуют в жизни ребенка как можно чаще. В противоположной ситуации привлекайте их в тех случаях, когда это на пользу вам и ребенку.

Найдите для общения других родителей, у кого есть маленькие дети. Развивающие группы для детей — прекрасная возможность познакомиться с теми, кто разделяет ваш подход к воспитанию, завязать дружеские отношения и проводить время с теми, кому интересно обсудить все тонкости воспитания и родительских обязанностей.

Популярное издание



АЙРИН ВАН ДЕР ЗАНДЕ

**ГИД ПО ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Ответственный редактор	<i>Ю. Шевченко</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Переводчик	<i>И. Коробейникова</i>

Формат 70x100¹/₁₆. Бумага офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150
Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 07.2023. Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА»

Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс "Идел-Пресс"».

Юр. адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2
Факт. адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, здание 2