



**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи  
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №55 «Хрусталик»**

**Консультация педагога-психолога на тему:**

**«Учим безопасности безопасно. План действий чтобы помочь  
ребёнку освоить правила безопасного поведения и не запугать»**

Подготовила: педагог-психолог  
высшей категории Чурак М.Н.

2022 г.

В такое сложное и напряженное время особое внимание нужно уделять детям. Дети, в отличие от взрослых, не обладают достаточной эмоциональной зрелостью и жизненным опытом, чтобы справиться со всеми нахлынувшими на них эмоциями. Дети, как правило, очень впечатлительны, легковозбудимы и плохо понимают, что происходит, если им не объясняют ситуацию доступным языком.

В любом возрасте, особенно дошкольном, дети еще не в состоянии осознать ситуацию, многие из них еще не научились говорить или выражать свои мысли. Это не значит, что малыши ничего не понимают, т.к. любая информация передается и воспринимается и на не вербальном уровне: дети безусловно чувствуют и ощущают происходящее. Дошкольники способны улавливать ваше настроение и эмоции, "читая" ваше лицо, слыша интонацию и наблюдая изменения в вашем поведении. Около 10-20% детей обладают повышенным темпераментом, такие дети особенно чувствительны к настроению родителей, а также остро реагируют на любое изменение в своей привычной среде: изменение в распорядке дня, переход в другую кровать, в защитное помещение.

Для того, чтобы им помочь наилучшим образом, необходимо соблюдать определенные правила:

1. Первым делом помогите... себе. Если вы обеспокоены, не боритесь и не ругайте себя. В психологии существует такая аксиома: "Ненормальное поведение в ненормальной ситуации нормально". Поэтому дав легитимацию своим чувствам и выразив их с самим собой, с близким человеком, или же у психолога, предстаньте перед ребенком собранным и спокойным. Ребенок воспринимает мир через вас: если хотите помочь ему сохранить душевное равновесие, будьте внимательны к своему состоянию.

2. Не пренебрегайте помощью. Как было сказано, родитель должен стараться подходить к ребенку в спокойном состоянии, поэтому если есть в окружении ребенка более одного взрослого, меняйтесь: если один устал, озабочен или решил почитать для пополнения эмоциональных ресурсов – замените, главное не забывать о взаимопомощи.

3. Старайтесь максимально соблюдать привычный распорядок дня, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом.

4. Уделяйте детям по больше внимания: шутите, играйте, читайте книжки, занимайтесь совместным творчеством, используйте возможность находиться рядом, давая тем самым то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития ребенка.

#### Как помочь ребенку после травматического события

В детстве многие из нас переживают самые различные травматические события. На ребенка воздействуют и события, в которых он не принимал непосредственного участия. Так например, просмотр телевизионного репортажа с места террористического акта также может оказывать на него тяжелое, гнетущее впечатление и вызывать посттравматические симптомы. Дети могут чувствовать собственную незащищенность и беспомощность в мире, который им не совсем понятен. Последствия подобного воздействия включают страх, ночные кошмары, регрессивное поведение (например, ребенок, который давно ходит в туалет, может мочиться в постель) или частые проявления агрессии.

Реакция ребенка на травматическое событие зависит от целого ряда факторов: возраст, характер, степень тяжести и близости к ребенку травматического события, а также уровень поддержки, получаемой от членов семьи и друзей. Именно поддержка, исходящая от родителей во время и после травмы, является основным фактором ее успешного преодоления. Большинство детей приходит в себя после травматического события без профессиональной помощи психологов, лишь благодаря поддержке близких. Поэтому очень важно, чтобы вы внимательно следили за проявлением у ребенка любых симптомов подавленности и стресса и всегда были рядом с ним в это трудное время.

Ниже приведен ряд практических рекомендаций, которые помогут вам и вашему ребенку справиться с кризисной ситуацией.

**Следите за собственной реакцией на происшедшее** – Дети вырабатывают собственную модель поведения, наблюдая за взрослыми, которые играют важную роль в их жизни (родители, педагоги). Поэтому старайтесь сохранять спокойствие и внушать его ребенку, насколько это возможно. Возможно, что для этого вы захотите поделиться своими мыслями и чувствами с друзьями или членами семьи, а только потом приступить к разговору с ребенком.

**Уделяйте ребенку побольше внимания** – Чуткость и внимание с вашей стороны позволят ребенку выразить свои мысли и почувствовать собственную защищенность, особенно в тяжелых ситуациях. Если ребенок хочет поговорить с вами о своих чувствах, поощрите его к разговору. Проявите понимание к тому, что он вам скажет, и объясните, что такие чувства, как страх, гнев и вина, являются вполне нормальной реакцией на "ненормальные" события.

**Говорите с ребенком на понятном ему языке** – Любая информация должна быть рассказана ребенку в соответствии с его возрастом и уровнем развития. Избыток сведений может запутать маленьких детей и вызвать у них новые страхи и чувство незащищенности. С другой стороны, дополнительная информация поможет ребенку правильно понять, что же в действительности происходит. Важно поощрять ребенка к беседе, но если он этого не хочет, никогда не настаивайте. В любом случае не следует сообщать ребенку различные необоснованные слухи и неправильную информацию о событиях.

**Ограничьте доступ ребенка к средствам массовой информации** – Старайтесь оградить ребенка от просмотра фотографий и прямых репортажей с места трагических событий, например террористических актов. Это особенно важно для детей дошкольного и младшего школьного возраста. Часто родители настолько захвачены драматическими событиями, транслируемыми по телевизору, что не думают о том, что эти события могут видеть и их маленькие дети. Подобные просмотры являются причиной ночных кошмаров или тяжелых мыслей у детей.

**Старайтесь поддерживать обыденный распорядок жизни, убедите ребенка в том, что он находится в полной безопасности** – Поговорите с ребенком о том, как следует избегать травматических или стрессовых ситуаций в будущем. Это укрепит в нем ощущение безопасности и возможности управлять своей жизнью. Поддержание обычного образа жизни очень убедительно действует на ребенка и является для него четким, не требующим слов доказательством собственной безопасности и стабильности.

**Внимательно следите за проявлением любых признаков стресса** – Если ребенок играет в игры, которые вновь и вновь воспроизводят происшедшее с ним событие, или жалуется на "страшные сны", ни в коем случае не следует этого пропускать. Подобные модели поведения нормальны сразу же после травмы и помогают ребенку справиться с ней. Однако, если месяц спустя они не пропали, а лишь усилились, подумайте о том, стоит ли обратиться за профессиональной помощью.

**Будьте особенно внимательны и чутки с подростками, демонстрирующими симптомы стресса** – Если подростки говорят или думают о самоубийстве, употребляют наркотики, плохо едят или плохо спят или демонстрируют вспышки гнева, этого ни в коем случае нельзя пропустить. Подобными симптомами следует заняться немедленно, поскольку они не проходят сами по себе, без профессионального лечения.

**Не забывайте о собственном душевном состоянии** – Поскольку вы являетесь главным источником помощи и поддержки ребенка, вы должны заботиться о себе. Общайтесь с семьей и друзьями, делитесь своими чувствами и переживаниями с другими взрослыми, особенно с теми, кто испытал нечто подобное. Старайтесь придерживаться сбалансированного режима питания. Высыпайтесь, занимайтесь спортом и не забывайте о развлечениях. Вновь повторяем – не стесняйтесь обращаться за профессиональной психологической помощью (консультации и лечение), если вам кажется, что она необходима для вас или вашего ребенка.

Использованы материалы авторов: Соловьевой С.Л. ( доктор психологических наук), Пророк Н. ( доктор психологических наук), Д. Ходорсковской – Сигал (арт-терапевт, педагог-психолог).

## **План действий чтобы помочь ребёнку освоить правила безопасного поведения и не запугать.**

Обучить детей безопасному поведению - это значит приучить их к определенному образу жизни. У ребенка должен выработаться защитный механизм, который автоматически сработает в нужный момент.

**Изучайте литературу, посвященную безопасности детей.**

**- Учитывайте возраст ребенка и его особенности.** Пока ваш малыш делает свои первые шаги или находится еще в коляске, никаким правилам безопасного поведения его не научишь. Его жизнь - полностью в руках родителей, дедушек и бабушек. Маленькие дети должны находиться не просто под присмотром взрослых, а быть постоянно у них на виду. Но вот ребенку три-четыре года. Он должен уметь называть части своего тела, в том числе и интимные; понимать разницу между "хорошими" и "плохими" прикосновениями; оценивать незнакомца; просить разрешения у мамы принять от кого-либо конфету. Ребяточки этого возраста (или чуть постарше) должны знать свои имя, фамилию, адрес, телефон.

**- Добивайтесь, чтобы дети полностью доверяли вам.** Это доверие крайне важно. Ничто не дает так много для понимания вашего ребенка, как его искренние рассказы, а иногда и крики души - о его бедах, тревогах, сомнениях, затруднениях, по ним нетрудно определить, насколько ребенок умеет ориентироваться в различных ситуациях, может ли постоять за себя. Поэтому как бы вы ни были заняты, не отмахивайтесь от ребенка, если он хочет чем-то с вами поделиться. Даже малыш со своим лепетом имеет право быть выслушанным.

Если ребенок пытается заговорить с мамой или отцом о чем-то, что его волнует, оттолкнуть его своим равнодушием - непростительная ошибка, которая может дорого обойтись и ребенку, и родителям. Наоборот, нужно уметь вызывать детей на разговоры. Во время таких бесед "по душам" уместно вспомнить случаи из своего детства. Дети обычно очень живо откликаются на такие воспоминания: оказывается, моя мама была такой же маленькой, как и я, и с ней тоже случались разные "страшные" истории. **Если вам стало известно, что ребенок поступил правильно в затруднительных обстоятельствах, надо обязательно похвалить его.** Это поможет ему быть более уверенным в дальнейшем. Если ребенок поступил неправильно, не нужно кричать, ругать его - спокойно объясните допущенную ошибку и расскажите о возможных последствиях. Лишь имея постоянный контакт с ребенком, можно судить о том, в какой мере он нуждается в вашей опеке.

Здесь нужно учитывать еще одно обстоятельство: если ребенок не имел контакта с родителями, не доверял им, он ищет понимания, душевного участия у других людей и в других местах. Этим очень часто пользуются преступники, играя роль "добрых" дядей.

**- Не запугивайте!** Любую ли криминальную информацию можно сообщать детям? Разумеется, нет. Специалистами давно подмечено, что попытки родителей обезопасить ребенка от преступных посягательств, рассказывая им страшные истории, иногда приводят к обратному результату - ваш малыш в сложной опасной ситуации становится более уязвимым, поскольку внушенный ему страх настолько парализует его, что он не в состоянии что-либо самостоятельно предпринять. Страх подавляет интуицию ребенка, "смазывает" инстинктивно правильную реакцию. Поэтому если ребятам и сообщается та или иная криминальная информация, то ее нужно выразить в словах, которые бы не травмировали маленького человека, особенно если он с развитым воображением и ранимой психикой.

Цель "безопасного" воспитания - внушить ребенку уверенность в его возможностях, в том, что если он будет строго соблюдать определенные правила поведения, он не попадет в опасную ситуацию, а если и случится такое, то найдет из нее выход.

- **Занимайтесь с детьми систематически.** Обучение безопасному поведению - это работа на много лет. Тут одной-двумя беседами ничего не достигнешь, а тем более криком, угрозами или подзатыльниками.

Каждый навык безопасного поведения отрабатывается постепенно. Проверяйте, усвоил ли ребенок сказанное вами. Выясните, что оказалось непонятным. Уже подчеркивалось, что соблюдение правил безопасности должно быть доведено до автоматизма. Только тогда гарантируется безопасность ребенка.

- **Используйте самые различные формы обучения.** Для самых маленьких - это игры с куклами (кукла потерялась, куклу хочет увезти чужой дядя на машине и т.д.). Для детей постарше - разыгрывание соответствующих сценок (и дома, и на улице), рассказы о детях, которые правильно вели себя в опасной ситуации, вопросы: "А как ты поступишь, если...", упомянутые рассказы-воспоминания.

- **Будьте примером для своих детей.** Все ваши усилия могут быть сведены на нет, если вы сами в повседневной жизни пренебрегаете правилами безопасного поведения. Если вы прежде чем открыть дверь, не заглядываете в глазок, то вряд ли это будет делать и ваш ребенок.

- **Проявляйте участие к чужим детям.** Если вы стали невольным свидетелем опасной ситуации, в которую попал тот или иной ребенок (он потерялся, его куда-то насильно уводят, усаживают в машину и т. д.), не будьте безучастным. Сегодня вы помогли чужому ребенку, завтра кто-то другой поступит так же решительно и мужественно и спасет вашего.

Обучая ребенка правилам безопасного поведения, ни в коем случае не пытайтесь его запугать. Этим вы не только не научите ребенка правильно вести себя в критической ситуации, но наоборот можете способствовать негативному развитию конфликта. Ведь неточные фразы, пугающие ребенка, не научат его правильному поведению в случае возможной опасности. Да и чрезмерное запугивание ребенка контактами с правонарушителями может угнетающе воздействовать на его психику и негативно сказаться на его будущем развитии. В силу этого ваша задача - научить ребенка быть осторожным, но отнюдь не превратить его в паникера и труса. При общении с детьми рекомендуется:

#### **Что не надо говорить...**

1. Не разговаривай с незнакомыми людьми.
2. Кругом полно психов.
3. Тебя могут украсть.
4. Детям гулять в парках очень опасно.
5. В наши дни никому нельзя доверять.

#### **Вместо этого скажите:**

1. С незнакомыми людьми надо вести себя следующим образом...
2. Большинство людей заслуживают доверия, но...
3. С тобой ничего не случится, если...
4. Если кто-нибудь подойдет к тебе...
5. Ты можешь обратиться за помощью..

Объясните также, куда ребенку надо бежать в случае опасности, к кому и как обращаться за помощью.