

СТОП УГРОЗА

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Лия Шарова



ФЕНИКС-ПРЕМЬЕР

УДК 087.5
ББК 74.102
КТК 73
Ш26

Шарова, Лия.

Ш26 **Личная безопасность / Лия Шарова.** — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 114 с.). — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 109, [3] с. : ил. — (Стоп Угроза).

ISBN 978-5-222-35958-7

Перед вами книга, которая научит ребёнка выстраивать и защищать свои границы.

Наша с вами задача — это не просто научить ребёнка распознавать потенциально опасные ситуации, но и помочь ему сформировать такую самооценку, чтобы здоровое чувство собственной ценности не позволяло ему идти на неприятные и опасные компромиссы. Как обозначать свои границы без агрессии? Как реагировать в конфликтных ситуациях? Как сформулировать свои ценности и иметь достаточно мужества не предавать их?

В этой книге Лия Шарова, создатель школы безопасности «Стоп Угроза», опираясь на свой многолетний опыт работы с детьми, собрала информацию, которая поможет в увлекательной и доступной форме обсудить с ребёнком, как быть самостоятельным и уверенным человеком, который знает, как за себя постоять.

**УДК 087.5
ББК 74.102**



ФЗ от 29.12.2010
№ 436-ФЗ

Популярное издание

Лия Шарова

Личная безопасность

Ответственный редактор: Силенко Елизавета

Технический редактор: Кузнецов Александр

Иллюстратор: Крещук Анна

Редактор-корректор: Яна Козлова

Деривативное электронное издание на основе печатного издания: **Личная безопасность / Лия Шарова.** — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 109, [3] с. : ил. — (Стоп Угроза). — ISBN 978-5-222-38824-2

ISBN 978-5-222-35958-7

© Шарова Л., текст, 2022
© Крещук А., ил., 2022
© ООО «Феникс», 2022

НЕСКОЛЬКО СЛОВ РОДИТЕЛЯМ

После того как вышла серия моих книг для дошкольников и младших школьников: «Безопасный город», «Безопасный мир» и «Безопасное общение», я получила много писем с просьбами написать книжку об интимной безопасности и личных границах детей.

Я начала изучать литературу по этой теме и обнаружила весьма странную вещь: во всех книгах подобные вопросы рассматриваются исключительно с точки зрения полового образования, через разговор «про это».

Однако, на мой взгляд, понимание своих границ и умение обезопасить себя от различных неприятностей более тесно связаны с осознанием своей личностной ценности, с правом говорить нет посторонним людям, а также родным,



друзьям и даже уважаемым взрослым. Интимная же безопасность напрямую зависит от развитого чувства собственного достоинства, самоуважения, умения не плясать под чужую дудку, понимания разницы между хорошими и плохими товарищами, играми, предложениями, секретами.

Поэтому эта книжка расскажет вашим детям не только о том, что делать, если их личные границы нарушаются, но и поможет поверить в себя, в свою уникальность, научит не обесценивать свои желания и чувства. Каждый ребёнок должен расти с ощущением внутренней свободы и полного права заявлять вслух о своих желаниях и своём дискомфорте. Именно такой логикой объясняется структура книги.



Когда вы будете вместе с ребёнком читать эту книжку, старайтесь беседовать, обсуждать вопросы и задания из каждой главы. Уверена, что такие разговоры принесут вам больше пользы, чем любая научно-популярная литература. Ведь одно дело — читать книгу, и совсем другое — говорить о том, что происходит с тобой в реальной жизни, что тебя волнует, пугает и радует прямо сейчас. Делайте паузы, задавайте ребёнку вопросы, слушайте его ответы, и вскоре вы убедитесь, что уже гораздо лучше понимаете своё любимое чадо, знаете, чего оно боится, какие ситуации выводят его из равновесия и заставляют чувствовать себя неуверенно. Не спешите говорить сами, объяснять «как надо» — это самый неэффективный путь обучения. Хотите чему-то научить — спрашивайте и слушайте.



ПЛАНЕТА ПО ИМЕНИ Я



Только представь: тебе на улице встретился инопланетянин. Самый настоящий пришелец, совершенно не похожий на нас.

Как он выглядит? Возможно, он напоминает тебе огромный синий светящийся огурец с красивыми оранжевыми глазами? Или он чем-то смахивает на металлического кузнечика с длинной шеей и видеокамерами на передних лапах? Как ещё может выглядеть существо с далёкой планеты?

Представь, что пришелец смотрит на тебя и спрашивает: «Ты кто?»

Что ты ответишь?

Наверное, ты назовёшь своё имя и скажешь, что ты — человек. Возможно, дополнишь, что ты мальчик или девочка. О чём ещё ты бы рассказал инопланетянину? Что ты ребёнок? Что тебе пять, семь или уже скоро одиннадцать лет?

Представь, что вы начали разговор, и этому пришельцу из далёкой галактики ужасно любопытно узнать о тебе как можно больше.

«Расскажи мне, а что такое человек? — спросит тебя это неведомое существо. — Что значит “быть человеком”?»

Давай отложим эту книжку в сторону, и ты попробуешь придумать небольшой рассказ о том, каково это — быть человеком. Чем мы, люди, отличаемся, например, от берёзы, ромашки, собаки, совы или медузы? Поинтересуйся у своих родных, как бы они ответили на этот вопрос.

На самом деле, можно рассказывать очень долго, потому что за длительную историю нашего существования на планете Земля накопилось много факторов, отличающих людей от прочих живых существ.





Мы строим дома, города, заводы и дороги. Мы лечим болезни с помощью лекарств и проводим сложнейшие хирургические операции.

Мы учим наших детей в школах и играем с ними на детских площадках. Мы смотрим смешные видео и изобретаем новые сорта мороженого. Мы беспокоимся о будущем, фантазируем и мечтаем, обижаемся и хохочем над смешными шутками.

Мы не сможем выжить, если в воздухе станет меньше кислорода или если вдруг температура на нашей планете упадёт или поднимется на пять десятков градусов (а это не так уж и много). А ещё мы долго не протянем без воды и еды. Мы не умеем летать в облаках без самолётов и плавать в океанских глубинах без подводных лодок, а жаль, правда?

Ещё мы пишем и читаем интересные книжки, снимаем и смотрим кино, забавные мультфильмы. Нам бывает скучно и весело, страшно до мурашек по коже и радостно настоль-



ко, что хочется обнять весь мир. Мы обижаемся и вредничаем, но нам также нравится баловать друг друга и заботиться о своих близких.

Мы умеем сопереживать и помогать другим, нам хочется дружить и делиться с кем-то своими мыслями и чувствами. Одних людей мы любим, а других терпеть не можем, кому-то завидуем, а на кого-то хотим быть похожими.

Видишь, как много самых разных состояний, умений, особенностей делают нас людьми! Но при этом мы все очень разные. Ты отличаешься и от своих родных, и от друзей. Даже близнецы, внешне похожие друг на друга как две створки одной ракушки, уникальны каждый по-своему.

У тебя есть сотни привычек. Вспомни: тебе нравятся одни запахи и совсем не нравятся другие, правда? Ты можешь съесть две порции любимого блюда, но зато некоторую еду на дух не переносишь и считаешь абсолютно несъедобной.

У тебя наверняка есть любимые и нелюбимые цвета, любимое время года. Тебя может напугать герой мультфильма



или кино, а другим он покажется смешным и совсем не-
страшным. Зато они могут завизжать от маленькой осы,
а ты, например, совсем не боишься насекомых.

А ещё у тебя уникальные черты лица, неповторимые рес-
ницы и уши, зубы и пупок. И даже твои пятки не похожи
ни на чьи другие! И это на планете, где проживает около
восьми миллиардов людей! Что уж и говорить об отпечат-
ках пальцев — они единственные в своём роде.

У тебя особенный тембр голоса, который будет меняться
с возрастом. Возможно, на твоей коже есть необычные ро-
динки, шрамики или пигментные пятна. И всё это, как ты-
сяча деталек конструктора, неотделимая часть одного чело-
века — тебя.

А если прибавить ко всему прочему твои таланты и спо-
собности, слабые и сильные стороны, умения и навыки,

эмоции, сменяющие друг друга каждый день, воспоминания, фантазии, идеи и впечатления, желания и нежелания что-то делать, то ты увидишь, насколько сильно отличаешься от других людей.

Ты — это целая планета, как одна из миллиардов мерцающих в небе звёздочек. Каждый из нас появляется на свет, чтобы быть собой. Единственным и неповторимым, ни на кого не похожим человеком-планетой. У каждого из нас, как и у нашей планеты, есть своё тело, свои материки и океаны (это твои мысли, чувства и желания), своя атмосфера (это твоё настроение). И ты выбираешь, как меняться и развиваться, каким человеком быть: добрым или злым, капризным или спокойным, весёлым или грустным. Конечно, ты не всё можешь решать сам, особенно сейчас, пока ты планета-ребёнок. Пока тебе нужна защита и помощь более сильных планет — твоих родителей, чтобы вырасти, окрепнуть и всему научиться.

Но уже сейчас в тебе столько скрытых сокровищ, что, если бы тебе и в самом деле встретился инопланетянин и попросил рассказать о себе, твой рассказ мог бы длиться целый день! И всё равно тебе не хватило бы времени, чтобы перечислить всё, чем ты живёшь, о чём думаешь, что чувствуешь и чего хочешь.

Представь, что ты удивительная планета. Как бы ты себя нарисовал? Выбери цвета, которые любишь больше всего. Придумай, что находится на планете имени тебя, что на ней растёт, кто на ней живёт. Большая это планета или маленькая? Нарисуй себя так, как тебе захочется, а потом возвращайся к этой книжке, и мы продолжим разговор о тебе.

