

# СОДЕРЖАНИЕ

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Несколько слов родителям.....                      | 3  |
| Что такое дружба? .....                            | 4  |
| С кем дружить не хочется? .....                    | 10 |
| Все мы разные, и это здорово! .....                | 16 |
| Добро и зло .....                                  | 21 |
| Как мириться и извиняться.....                     | 28 |
| «Я виноват». Признаём свои ошибки.....             | 32 |
| Нечаянно и специально.....                         | 36 |
| Чем можно обидеть другого человека? .....          | 40 |
| Вежливость, тактичность и хорошее воспитание ..... | 43 |
| Орангутанги, макаки и люди.....                    | 45 |
| Уверенность в себе .....                           | 50 |
| Уметь говорить нет .....                           | 55 |
| Волшебная колба с живой водой.....                 | 59 |
| Плохие игры и травля.....                          | 62 |
| Что делать, если тебя обижают?.....                | 68 |
| Можно ли дружить со взрослыми?.....                | 71 |
| Напутствие для детей.....                          | 75 |
| Напутствие для родителей .....                     | 76 |



## НЕСКОЛЬКО СЛОВ РОДИТЕЛЯМ

Привет, друзья! Буквально пару слов о том, как лучше читать эту книжку вместе с ребёнком. Я написала её для ваших разговоров, чтобы каждая из тем этой книжки стала поводом к откровенным и дружеским беседам. Поэтому в ней много вопросов для ребёнка и интересных заданий, которые прикольно выполнять.

Я знаю, что у всех нас есть такая установка: мы привыкли к тому, что «рассказать что-то ребёнку» или «научить чему-то» — значит поговорить.

И вот мы сотни раз повторяем одно и то же: не ходи, не делай, нужно вот так, это плохой мальчик, это хорошая девочка, учись постоять за себя, будь внимательнее, бла-бла-бла. И всё это с такой занудной и монотонной интонацией, правда же?

Но все наши «поговорить» — это белый шум для детей. Они кивают, отвечают так, как нам бы хотелось, но уже к младшему школьному возрасту настоящий контакт, реальная искренность, желание прибежать и поделиться с мамой или папой чем-то волнующим исчезают, а к подростковому возрасту практически в каждой семье о честности, доверии и даже об авторитете родителей нет и речи.

Поэтому у меня есть к вам одна просьба: спрашивайте мнение ребёнка. И не спешите высказывать своё. Лучше задайте дополнительный вопрос, а потом ещё один: а почему ты так думаешь? А что бы ты сделал, если бы... И дети начнут рассказывать всё больше и больше, задумываться всё чаще и чаще. И тогда всё изменится к лучшему.

*Ваша Лия Шарова*



# ЧТО ТАКОЕ ДРУЖБА?



Наверное, самый лёгкий вопрос на свете — «Зачем человеку друзья?» Каждый сразу ответит, что дружба — это прекрасно. Что с друзьями интересно и весело, просто и хорошо. И никто так не поймёт тебя и не поддержит, как лучший друг. И для настоящего друга тебе не жалко ни любимой игрушки, ни половинки самого вкусного пирожного. Какое, кстати, у тебя самое любимое пирожное? Правда же, даже им не жалко поделиться с другом или подружкой?

Казалось бы, всё так просто. И вроде бы нет для дружбы никаких особых правил: дружи со всеми да радуйся.

Но давай подумаем. Ты знаешь довольно много мальчиков и девочек, но ведь с кем-то из них тебе совсем не хочется дружить, правда? А с кем-то ты иногда ссоришься и совсем не понимаешь, почему они ведут себя не лучшим образом.

А можно ли дружить со взрослыми? Если да, то с какими?

А с кем бы тебе никогда не захотелось не только дружить, но даже и просто разговаривать? А что делать, если ты поссоришься с лучшим другом? А если этот друг не захочет мириться или начнёт специально вредничать?

А что делать, если твои друзья обижают слабого или ты узнаёшь, что кто-то из них причинил вред кошке или собаке?

А если твои родители запретят тебе дружить с кем-то, потому что решат, что этот друг на тебя плохо влияет, а тебе ужасно не захочется терять дружбу. Как поступить?

А как понять, кто хороший человек, а кто просто притворяется добрым? И что делать, если кто-то тебя обижает? Как постоять за себя?

Видишь, как много непростых вопросов. Эта книжка поможет тебе во всём разобраться, поэтому читай или слушай, думай самостоятельно и отвечай на вопросы. А потом, когда книжка закончится, расскажи о том, что узнал, своим друзьям — им тоже будет интересно.

Чем друг отличается от просто знакомого? Как ты думаешь?

Конечно, тем, как вы относитесь друг к другу.

Главная черта друга — доброжелательность. Враг, неприятель — это тот, кто желает зла, кто очень хочет, чтобы у тебя что-то не получалось, тот, кто обязательно порадует, если ты заплачешь. А друг — совсем наоборот. Он искренне желает тебе добра, радуется, когда тебе весело, и огорчается, если тебе грустно.

У тебя есть такие люди, которым ты всем сердцем желаешь добра и радости, за которых ты волнуешься? Тебе с ними интересно, и тебе важно, как они к тебе относятся, нравятся ли им твои поступки и мысли. Сколько их? Можешь сосчитать?



А ещё друзья — это те, кому ты честно рассказываешь о своих мечтах и страхах, о том, что тебя огорчает и радует. И друг обычно понимает тебя и тоже делится с тобой самыми важными мыслями. Ведь ты же не будешь рассказывать о том, чего пугаешься, о чём фантазируешь, в кого влюбляешься, многочисленным знакомым, даже если иногда и играешь с ними в разные игры. Ты знаешь секреты друзей и никому их не рассказываешь. Они также знают твои и тоже не делятся ими с другими детьми.

И третье отличие друзей от просто знакомых или посторонних людей — это количество времени и внимания, которое вы уделяете друг другу. Ты часто думаешь о своих друзьях: иногда, даже находясь с другими людьми, ты вспоминаешь о своём друге, о ваших разговорах и играх. Ты переживаешь, если он болеет, и выслушиваешь, если ему нужно выговориться. С друзьями ты часто смеёшься и иногда придумываешь заранее, что расскажешь при встрече. Когда ты смотришь что-то новое и интересное, то хочешь поскорее показать это другу, чтобы затем обменяться своими впечатлениями.

Вот какие у нас получились три главные отличия друга от постороннего человека или от просто знакомого:



— Друзья очень хорошо относятся друг к другу, желают добра и расстраиваются, если другу плохо.



— Друзья делятся секретами, мыслями, чувствами и желаниями и обычно не рассказывают другим то, что узнают друг от друга, если, конечно, другу не угрожает какая-то опасность или он не делает что-то очень плохое.



— Друзьям мы уделяем больше всего времени и внимания.



Конечно, можно придумать ещё несколько отличий дружбы от всех остальных отношений. Попробуй назвать что-то ещё.

Но даже этих трёх нам достаточно для того, чтобы увидеть, что далеко не с каждым человеком хочется дружить.

И конечно, как правило, много лучших друзей не бывает. Ведь у каждого из нас не так много времени и сил, чтобы мы могли разделить их на двадцать и даже на десять человек одинаково. Поэтому обычно друзей немного — у кого-то один, у кого-то три или пять.

Кто-то может назвать своим лучшим другом брата или сестру, и это здорово, потому что близкие и родные люди очень важны. Кто-то дружит с родителями или бабушкой, и это тоже дружба, самая настоящая.

Но всегда хорошо, если кроме членов семьи ты дружишь и с другими людьми, например, с ребятами в детском саду, в школе, во дворе, на курсах или на каких-то занятиях.

Подумай, кого ты можешь назвать тремя своими самыми хорошими друзьями. Если их больше — отлично. Но даже если друг всего один — это тоже очень много. Ведь на самом деле в мире очень много детей, у которых друзей нет. Давай подумаем, почему такое случается и что делать, если друзей нет именно у тебя.

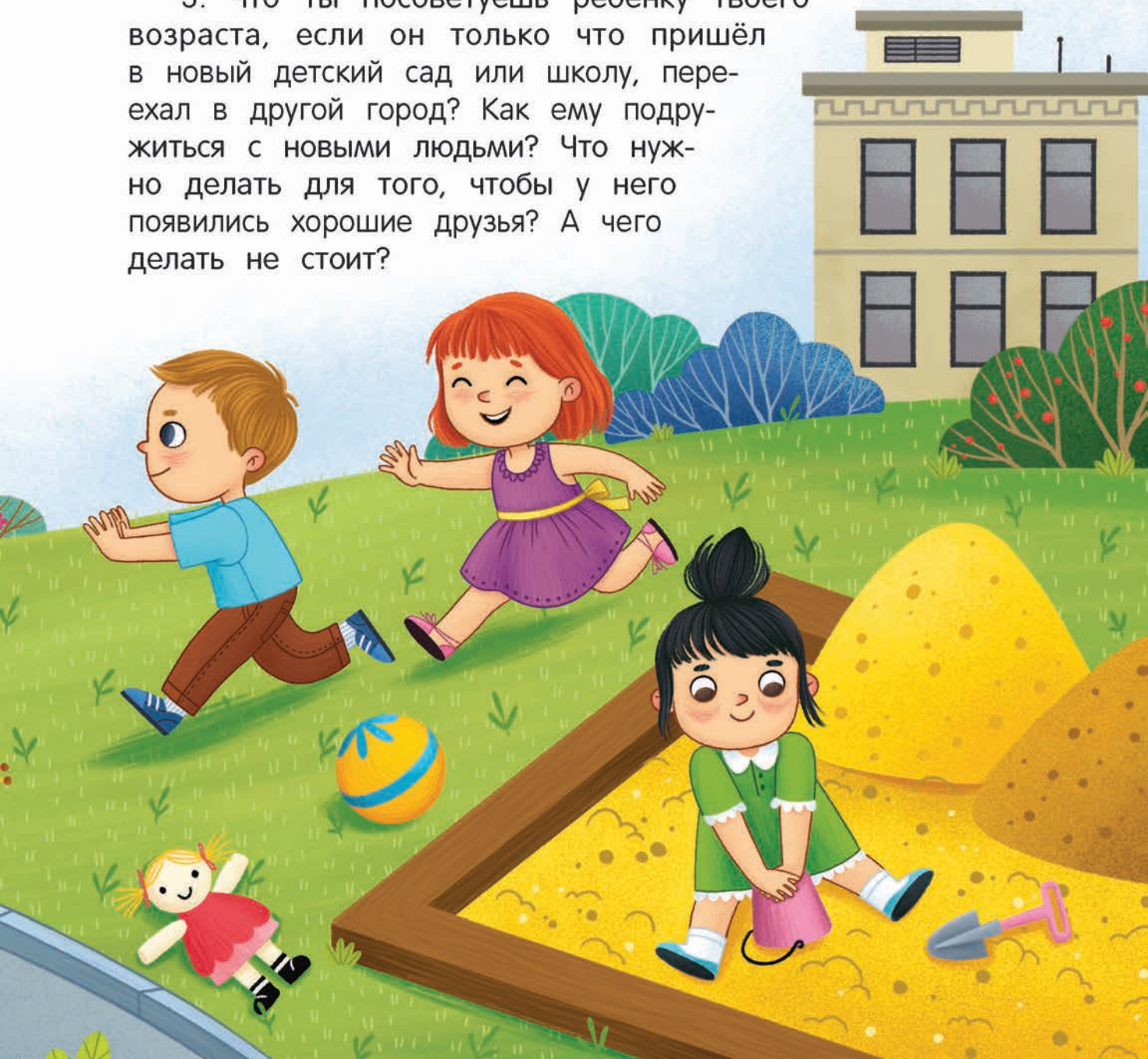


### Задания:

1. Расскажи, кто твой лучший друг или подружка, и нарисуй его. Если у тебя пока нет лучшего друга, то подумай, почему родителей тоже можно назвать друзьями. А чем дружба с родными отличается от дружбы с кем-то другим?

2. Если бы у тебя появилась волшебная возможность придумать себе лучшего друга, то каким бы он был? Опиши его характер, внешность, возраст. Что он любит, а что ему не нравится? Нарисуй его.

3. Что ты посоветуешь ребёнку твоего возраста, если он только что пришёл в новый детский сад или школу, переехал в другой город? Как ему подружиться с новыми людьми? Что нужно делать для того, чтобы у него появились хорошие друзья? А чего делать не стоит?



УДК 087.5  
ББК 74.10  
КТК 73  
Ш26

**Шарова, Лия.**

Ш26      Безопасное общение [Электронный ресурс]/ Лия Шарова. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 78 с.). — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — (Стоп Угроза).

ISBN 978-5-222-48803-4

Перед вами книга, которая научит ребёнка выстраивать здоровые и безопасные отношения, а также отстаивать свои интересы в случае необходимости.

Наша с вами задача — помочь ребёнку сформировать представление о том, как выглядит комфортное и безопасное общение, а также научить его правильно реагировать в случае возникновения нестандартных ситуаций. Как без смущения и страха отклонить неприятное или небезопасное предложение? Как вести себя, если столкнулся с травлей? Как извиняться, принимать непростые решения и брать на себя ответственность?

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 ключевые правила безопасного общения со сверстниками и взрослыми.

УДК 087.5  
ББК 74.10



---

Лия Шарова

## **Безопасное общение**

Ответственный редактор: Елизавета Силенко  
Технический редактор: Александр Кузнецов  
Иллюстратор: Анна Крещук

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.

© Лия Шарова, текст, 2021  
© Анна Крещук, ил., 2021  
© ООО «Феникс», 2021