

9 правил безопасности, которые должен знать ребёнок

Чем старше становится ребёнок, тем чаще он оказывается предоставлен самому себе. Перед родителями встаёт непростая задача — научить его думать и действовать в самых экстремальных и опасных ситуациях, будь то пожар или встреча с подозрительным прохожим. Детский психолог и психотерапевт Ольга Пыхова призывает довести до автоматизма совсем несложные правила.

1. Не запугивайте ребёнка

Не рассказывайте ему страшные истории про «злого бабайку» или о том, как «один мальчик потерялся в лесу». Страх заставит ребёнка тревожиться, сильно ограничивать себя в действиях и пытаться всё держать под контролем. Даст ли он ему конкретное понимание того, как можно предотвратить опасность или повести себя в критической ситуации? Конечно, нет.

2. Расскажите ребёнку о том, что мир разный

В нём есть добро и зло. Так бывает, что под личиной одного часто скрывается другое. С виду добрый дяденька, предлагающий конфетку, может оказаться бандитом. А мальчик, обливший компотом в столовой, — другом на всю жизнь. Такие беседы как минимум помогут ребёнку стать более бдительным и здравомыслящим.

3. Сделайте изучение правил интересным

Часто дети хорошо знают, как поступать нельзя, но совсем не понимают, как нужно. Чтобы ребёнок, оказавшись в опасной ситуации, не растерялся, он должен знать совершенно чёткие правила. Формулируя их, делайте акцент на конкретных действиях.

Дошкольникам больше запомнится игровая форма. Например, ролевая игра в пожарных, полицейских и так далее. С детьми шести-семи лет и в саду, и в школе, и дома можно вместе прочитать книги психолога Людмилы Петрановской «Что делать если» и «Что делать если-2».

Детям постарше будут интересны «Уроки безопасности», на которых можно не только изучать специальные плакаты, но и решать кейсы, снятые на видео (что особенно нравится детям). Школьники с удовольствием найдут ошибки и запомнят правила поведения.

С детьми старше 10 лет можно инсценировать опасные ситуации, а затем их разбирать. Ну и дети любого возраста обожают смотреть мультфильмы о правилах безопасности мультфильмы о правилах безопасности. «Уроки тётушки Совы», «Вера и Анфиса тушат пожар», «Кто виноват» и другие.

4. Разбирайте конкретные ситуации

Если случился пожар

Что бы ни происходило, важно идти к выходу. Заходя в любое здание, обращайте внимание ребёнка, как его найти, где висят планы эвакуации, как в них сориентироваться. Смоченная водой ткань (полотенце, подол рубахи, носовой платок) поможет дышать, чтобы не отравиться едким дымом. При задымлении лучше идти на корточках или ползти по полу, так как внизу дыма меньше. При пожаре нужно оставить вещи и спускаться только по лестнице. Жизнь важнее всего!

ребёнка пытается увести чужой взрослый

Многочисленные ролики с экспериментами, когда чужой взрослый уводит с площадки ребёнка, очень пугают родителей. Детьми же движет интерес и любопытство. Научите своего ребёнка обязательно предупреждать родителей, куда и с кем он собирается пойти. Не теряйте бдительность сами. За безопасность ребёнка, особенно дошкольника, отвечаете вы. Если вашего ребёнка кто-то уводит, спокойно подойдите и проясните ситуацию.

Хорошим навыком будет умение ребёнка говорить «нет». Расскажите своему ребёнку о тех моментах, которые должны насторожить в поведении незнакомых взрослых — предлагают уйти из людного места, сильно уговаривают. Для детей от семи лет вводите пароли, учите ребёнка отзваниваться, когда меняет место встречи или дислокации.

Ребёнок застрял в лифте

Покажите ребёнку, как связаться с диспетчером при аварии. Объясните, что баловаться и звонить ради шутки нельзя, поскольку, когда случится авария, диспетчер может не отреагировать на просьбу о помощи. Здесь можно рассказать детям сказку про пастушка и волков. Если помощь задерживается, то нужно снять с себя верхнюю одежду, в кабине лифта быстро становится жарко и душно. Скажите, что одежду надо бросить на пол, вы за это не будете ругать, и сесть на пол. Так ребёнок, ожидая помощи, сэкономит силы и будет в безопасности, если лифт начнёт двигаться.

Осторожно — дикие собаки!

Нападения диких собак на детей не редкость. Чтобы снизить риски, научите ребёнка выбирать маршрут по улицам, минуя гаражи, пустыри, заброшенные стройки. Подскажите ребёнку, что если его окружили собаки, важно остановиться и замереть. Лающая собака предупреждает, что не рада видеть чужака на той территории, которую считает своей. Нельзя убегать и поворачиваться к ней спиной. Все движения должны быть плавными и медленными. Об укусе важно сообщить взрослым.

5. Научите ребёнка просить о помощи

Расскажите ему заранее, к кому обращаться за помощью в детском саду, школе, на внеурочных занятиях, в метро, на улице. Учите ребёнка искать персонал в форме — полицейских, пожарных, врачей, сотрудников магазинов и аэропортов. Это может превратиться в интересную шпионскую игру и разовьёт внимательность.

6. Повесьте рядом с входной дверью номера телефонов для связи

Телефоны мамы и папы, соседей, других близких родственников, телефоны экстренных служб. Хорошо бы, чтобы ребёнок знал их наизусть. Этот список можно продублировать в других местах дома, к примеру, под стеклом письменного стола, в туалете. Научите ребёнка следить за тем, чтобы мобильный телефон был всегда заряжен, даже если он дома.

7. Проверьте его готовность

В случае опасности оператору экстренной службы ребёнок должен сообщить свои имя и фамилию, адрес проживания (нахождения), кто есть рядом из взрослых, что случилось. Важно, чтобы знание этой информации было доведено до автоматизма.

8. Укрепляйте физические возможности ребёнка

Хорошая физическая подготовка — умение быстро бегать, ловко лазить, уворачиваться, прыгать и так далее — действительно, может спасти жизнь. Ведь в некоторых ситуациях важно бежать (например, если бьют или начался пожар), а в других важно стоять на одном месте (например, когда потерялся или нападают собаки).

9. Начните с себя

Оказываясь в нестандартных ситуациях, показывайте своим примером, что такое включать голову, быть готовым действовать, запрашивать и принимать помощь. Ведь задача родителя — научить ребёнка жить в этом мире, а не всячески ограждать от него. Берегите себя и своих детей!