Обучение детей безопасному поведению –

важная задача для родителей

***(рекомендации для родителей)***

Т. А.Мещенина,

педагог-психолог

МАУ «Центр развития образования»

В современном мире очень актуальной является проблема обеспечения безопасности детей и подростков. По этой причине многие родители не разрешают гулять без присмотра даже 10-12-летним подросткам, опасаясь за их жизнь и здоровье, ограничивая свободу их передвижения рамками квартиры, школы и секции или кружка.

Опасения родителей понятны, ведь количество несчастных случаев и правонарушений, совершаемых в отношении детей вне дома, не уменьшается. Беззащитный ребёнок может пострадать от грабителя, которого интересуют только деньги и ценности; от хулиганов, которым хочется покуражиться над безобидной жертвой; от насильника или маньяка; подвергнуться нападению собаки (как бродячей, так и домашней, причём, в присутствии хозяина); попасть в дорожно-транспортное происшествие и др.

Нередко и дома ребёнок может стать жертвой разбойного нападения на квартиру или ограбления во время проникновения в жилище с просьбой о помощи; сексуального или иного домогательства в подъезде, лифте, на лестничной площадке, этаже, а также при общении в Интернете.

В последнее время привычными стали случаи школьного буллинга (терроризирования) и кибербуллинга (преследования с использованием цифровых технологий), ограбления в общественном транспорте или в магазине, предложения наркотиков под видом безобидных таблеток на дискотеках и прочее.

Осознавая, что в современном мире процветают преступность и насилие по отношению к детям, многие родители воспитывают своих сыновей и дочерей по типу «попугая в клетке».

Однако тотальный контроль и откладывание расширения границ самостоятельности детей по принципу «станет постарше, будет больше понимать — тогда дадим свободу» часто приводит к непредсказуемым и даже плачевным последствиям. Родители могут полностью потерять контроль над подростком, в тот момент, когда он «вырвется» на свободу и почувствует её вкус, ибо в тот период на первый план будет выходить признание мнения сверстников, но, увы, не родителей.

Вероятен и иной вариант развития событий: невозможность детей ощутить независимость в младшем школьном возрасте приводит к тому, что ребёнку становится ненужным общение с друзьями, а отдых в свободное время ограничивается просмотром телевизора, нахождением в Интернете или занятием компьютерными играми.

Наиболее эффективный выход из данных ситуаций может быть один: предоставить сыну или дочери необходимую информацию по безопасности и обучить основным навыкам безопасного поведения, т. е. приучить к определённому образу жизни в условиях, когда ребёнок все больше времени будет проводить одни дома или вне его. Причём, как в привычных ситуациях, например при переходе проезжей части, катании на велосипеде, роликовых коньках, так и в экстремальных: при совершении над ними насилия или иного жестокого обращения.

Обучение детей безопасному поведению — святая обязанность каждого из родителей, которую необходимо исполнять качественно и постоянно. При выборе форм, методов и материала для обучения детей и подростков безопасному поведению необходимо руководствоваться возрастом ребенка, его интеллектуальной, эмоциональной и социальной зрелостью.

Для самых маленьких детей подойдут игры с куклами, мягкими игрушками («кукла или мишка потерялись, куклу или мишку хочет увезти на машине чужой человек» и т. п.). Для детей постарше — разыгрывание соответствующих сценок (как дома, так и на улице); рассказы о детях, которые правильно вели себя в опасной ситуации; вопросы типа: «А как ты поступишь, если...,», то есть следует использовать различные формы обучения, прививать простейшие правила безопасного поведения в доме и за его пределами, а по мере взросления ребёнка, пересматривать и обновлять их.

Для детей, в возрасте 4-8 лет, подходит обучение на уровне рефлексов: нападают — бью, кричу, убегаю; красный свет — стою; незнакомый человек - молчу, прохожу мимо, смотрю в другую сторону; незнакомец предлагает конфету, пытается погладить — рассказываю маме, папе и т. д.

Обучение безопасному поведению 10-14 летних подростков следует направлять на развитие у них интуиции и внимательности, формирование умения держаться вместе с друзьями и хорошо ориентироваться в своем районе (знать безопасные места, где можно укрыться и получить помощь).

Уважаемые взрослые, помните, что переходить к следующему этапу обучения детей безопасному поведению можно только после того, как усвоены предыдущие правила. Важно не только рассказывать, но и защищать детей от опасностей, пока они не научатся оценивать меру этих опасностей и самостоятельно применять навыки безопасного поведения. Следует также учить их использовать полученные знания на практике.

Повторяйте пройденные правила, внимательно наблюдайте за результатами их применения, старайтесь предугадывать, какие навыки могут потребоваться ребёнку в ближайшем будущем.

Следует оберегать детей от информационного потока с реальными криминальными происшествиями, введя безапелляционный запрет на просмотр несовершеннолетними любого возраста телепередач, которые могут вселить в них ужас от происходящего. Да и самим мамам и папам необходимо ограничивать свое стремление рассказывать в обучающих целях страшные истории, случившиеся с ровесниками их сына или дочери. Лучше сделать упор на навыках безопасного поведения, а не на опасностях, подстерегающих детей.

Взрослым в семье важно относиться к детям с любовью и поддерживать с ними тёплый эмоциональный контакт. Отсутствие у ребенка эмоциональной связи с родителями, ощущение им своей ненужности значительно увеличивает уровень риска опасных происшествий с ним.

Благодаря эмоциональному контакту со своим ребёнком можно узнать о проблемах и вопросах, которые волнуют маленького человека, а решая их с ним, помочь ребёнку научиться правильно вести себя в той или иной ситуации.

Уважаемые родители, во-первых, избегайте скандалов и публичных ссор при ребёнке, так как это может сформировать у него модель конфликтного поведения, которое он будет переносить на окружающий социум.

Во-вторых, следите за тем, как ваш ребёнок питается до школы и в школе. Многие дети приходят в школу с пустым желудком, что также провоцирует их на агрессивное поведение (голодный ребёнок – злой ребёнок).

В-третьих, необходимо адекватно оценивать возможности своего ребёнка и не ставить перед ним заведомо неосуществимых задач, невыполнение которых неизбежно может привести к фрустрации, заниженной самооценке, и высокому риску суицидального поведения.

Будьте внимательны к школьным проблемам ребёнка, посещайте школу не только в то время, когда проводится родительское собрание, но и в течение четверти (особенно это касается родителей, дети которых учатся нестабильно, имеют проблемы с дисциплиной и успеваемостью).

Во время посещения школы спокойно и тактично разговаривайте с педагогами, выясняйте истинные причины проблем, выслушайте версию учителя, версию ребёнка и только потом предъявляйте свои претензии и требования. Бывают такие случаи, когда родители приходят в школу и сразу пытаются обвинить учителя во всех бедах своего ребёнка. В такой ситуации реакция учителя может быть либо нормальной, и он попытается исправить положение, либо негативной, и он начнёт по любому поводу придираться к ребёнку и искусственно занижать ему отметки. Помните, что дети учатся вашим стратегиям поведения и потом воспроизводят их в практике своего общения со сверстниками и взрослыми.

Избегайте практики физического наказания детей. Некоторые родители после посещения родительского собрания возвращаются домой с одной мыслью: как можно сильнее наказать ребёнка и тем самым отомстить за пережитый на собрании позор. После подобной тактики воспитания конфликты между родителем и ребёнком становятся традиционной формой общения, дети перестают доверять не только родителям, но и взрослым вообще, боятся рассказывать о своих проблемах и трудностях, лгут и выкручиваются, становятся замкнутыми, убегают из дома, ищут поддержки на стороне.

При общении с ребёнком необходимо использовать так называемые «Я-послания». Примерами «Я-посланий» могут быть следующие: «Я думаю, что...», «Я недоволен тем, что...», «Мне не нравится, что...», «Я очень расстроился, когда увидел, что ты получил двойку», «Мне кажется, что в данной ситуации ты не прав». Однако, многие родители расценивают такие послания как знак слабости с их стороны и ощущают угрозу для своей личности. При всём том, преимущества Я-посланий очевидны: они действуют менее угрожающе, и не загоняют ребёнка в угол, ему не нужно сразу оправдываться, обороняться и «наносить ответный удар». Я-послания способствуют большей честности и открытости в отношениях.

Важно также, чтобы общение родителей с детьми велось посредством «языка принятия». Такой язык поясняет, что другой человек принимается таким, какой он есть. Активное слушание помогает справиться с отрицательными чувствами и переживаниями. Разговаривая на равных с родителями, дети привыкают к тому, что им не нужно оправдываться и бояться своих собственных чувств. Активное слушание побуждает думать и говорить о существующей проблеме и путях её совместного решения, что в свою очередь улучшает отношения между детьми и родителями, а также помогает войти в положение собеседника и увидеть мир под другим углом зрения.

Конечно, есть ситуации, в которых «язык принятия» и метод «без поражения» не помогают, и всё же эти методы общения с детьми являются хорошей возможностью для повышения коммуникативной культуры, как родителей, так и детей и могут использоваться в профилактических целях.

Умеренная дозировка компьютерных игр и телевидения, совместное составление режима дня могут помочь ребёнку рационально распределять нагрузку и отдых. Ограничьте общее количество времени, отведенного для просмотра телепередач, чтобы телевидение не играло доминирующей роли в формировании образа мира у вашего ребёнка. Внимательно следите за тем, ***что*** смотрит ваш ребёнок. Переключите на другую программу или выключите телевизор, если считаете программу вредной и опасной для его психики.

Дети подражают взрослым, перенимая их образ жизни, стиль общения, и невольно копируют их. Они с равной вероятностью могут перевоплощаться в роль жертвы и в роль булли, то есть агрессора. К такому результату может привести как ваше жестокое обращение с ребёнком и гиперконтроль по отношению к нему, так и наоборот, ваш гипоконтроль и безнадзорность ребёнка. Поэтому всё хорошо в меру. Это хорошо и для вас, и для ваших любимых детей. Делайте всё возможное для того, чтобы жизнь вашего ребёнка становилась безопасной.

**УСПЕХОВ ВАМ, УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ, В РЕШЕНИИ ЭТОЙ ВАЖНОЙ ДЛЯ ВАС ЗАДАЧИ.**