

СТОП УГРОЗА

Написала Лия Шарова

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Издание второе



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2023

УДК 087.5
ББК 74.102
КТК 73
Ш26

Шарова, Лия.

Ш26 Личная безопасность / Лия Шарова. — Изд. 2-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2023. — 109, [3] с. : ил. — (Стоп Угроза).

ISBN 978-5-222-39423-6

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 самодостаточным и уверенным человеком, который знает, как за себя постоять.

УДК 087.5
ББК 74.102

ЕАС



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

- RU** **Личная безопасность.** Формат: 84×108/16. Тираж 10 000 экз. Заказ № 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. Изготовлено в России. Дата изготовления: 03.2023. Срок годности не ограничен. Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография», Филиал «Дом печати – ВЯТКА». Юридический адрес: 115054, Россия, г. Москва, ул. Валовая, д. 28. Фактический адрес: 610033, Россия, Кировская область, г. Киров, ул. Московская, д. 122.
- KZ** **Жеке қауіпсіздік.** Форматы: 84×108/16. Таралымы 10 000. Тапсырыс № Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 03.2023. Жарамдылық мерзімі шектелмеген. Басылды «Первая Образцовая типография» АҚ, «ВЯТКА баспа үйі» филиалы. Орналасқан жері: 115054, Ресей, Мәскеу қ., Валовая к-сі, 28 үй. Нақты мекенжайы: 610033, Ресей, Киров облысы, Киров қ., Московская к-сі, 122 үй.
- KG** **Жеке коопсуздук.** Формат: 84×108/16. Тираж 10 000. № тапшырык. Басып чыгаруучу жана өндүрүүчү: «Феникс» ЖЧК. Юр. жана чыныгы дареги: 344011, Орусия, Ростов обл., Ростов-на-Дону ш., Варфоломеев көч., 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50. Орусияда өндүрүлгөн. Өндүрүлгөн күнү: 03.2023. Жарамдуулук мөөнөтү чектелбеген. Басып чыгарылган «Первая Образцовая типография» АҚ, «Дом печати – ВЯТКА» Филиалы. Жайгашкан дареги: 115054, Орусия, Москва ш., Валовая көч., 28 үй. Жайгашкан дареги: 610033, Орусия, Киров облусу, Киров ш., Московская көч., 122үй.
- AM** **Անձնական անվտանգություն.** Ֆորմատ: 84×108/16. Տպագրանակ 10 000. Պատվեր № Հրատարակող և արտադրող՝ «Ֆենիքս» ՍՊԸ»։ Իր. և փաստ. հասցե՝ 344011, Ռուսաստան, Ռոստովի մարզ, ք. Ռոստով Ղոնի վրա, փող. Վարֆոլոմեևա, տ. 150. Հեռ/ֆաքս՝ (863) 261-89-65, 261-89-50 Արտադրված է Ռուսաստանում։ Արտադրության ամսաթիվը՝ 03.2023. Պիտանիության ժամկետը սահմանափակված չէ։ Տպագրված է «Առաջին Օրինակելի տպագրատուն» ԲԸ, Մասնաճյուղ «Տպագրատուն՝ ՎՅԱՏԿԱ»։ Գտնվելու վայրը՝ 115054, Ռուսաստան, ք. Մոսկվա, փող. Վալովայա, տ. 28. Փաստացի հասցե՝ 610033, Ռուսաստան, Կիրովի մարզ, ք. Կիրով, փող. Մոսկովսկայա, տ. 122.

ISBN 978-5-222-39423-6

© 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,



А если тебя не попросить обратить внимание на звуки из соседней комнаты или с улицы, на свет из окна или на то, не замёрзли ли твои ноги, ты даже не подумаешь об этом.

Цвет пола, полки в дальнем углу, тень на потолке — всё это осталось незамеченным, потому что ты фокусируешься на одних предметах и явлениях, но лишь вскользь бросаешь взгляд на другие. Внимание — это как маленький фонарик в темноте: на что ты направишь его луч, то и будешь рассматривать, а всё остальное останется незамеченным, будто бы невидимым, хотя всё это время находилось рядом с тобой. Иногда ты поглощён мультфильмом или видеороликом, увлекательной игрой или каким-то занятием, требующим от тебя максимальной сосредоточенности. Конечно, если про-



изойдёт нечто неожиданное: резко хлопнет дверь, затрещат деревья за окном, из другой комнаты послышится голос мамы, ты обратишь на это внимание, даже если был с головой погружён в какое-то интересное дело секунду назад. Но всё равно будет нелегко рассредоточиться и подумать о чём-то другом. Трудно смотреть по сторонам, когда, например, ты катишься на лыжах с высокого склона или играешь в футбол и тебе нужно постоянно следить за мячом, летящим по полю, правда?

И когда тебя просят быть внимательнее, то это значит, что тебе приходится самостоятельно усилием воли направлять луч своего фонарика на что-то одно, не обращая внимания на всё остальное. И иногда это сделать очень не просто. Особенно когда занят интересным делом.



Из одного семечка-мысли выросло огромное дерево, полное чувств, желаний и потребностей. Ведь просто хотеть мало, нужно что-то делать, чтобы осуществить свою голубую мечту или хотя бы самый простой план.

Подумай, есть ли у тебя мечты. Что ты хочешь сделать, чему научиться? Может быть, тебе удастся вспомнить, из какой мысли, из какого впечатления выросла твоя заветная мечта?

Обычно мы не замечаем наши мысли, плохо помним, когда и на что упал наш лучик фонарика-внимания. Но теперь, когда ты представляешь, как всё устроено в твоём сознании, ты можешь наблюдать за собой и лучше понимать себя. Поделись своими мечтами с самыми близкими, и, возможно, они помогут тебе их осуществить в ближайшем будущем.



ЧУВСТВО СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА



Расскажи, каким ты видишь человека, про которого говорят: «Он полон чувства собственного достоинства».

Непростой вопрос, правда? Может быть, такой человек идёт, важно расправив плечи, и горделиво смотрит на всех сверху вниз, будто бы чувствует себя лучше других?

Или это скромный мудрец, взгляд которого устремлён куда-то в глубины собственного сознания? Или это яркая красотка, уверенно позирующая перед объективом камеры? Если мы говорим о ребёнке с чувством собственного достоинства, то какой это мальчик, какая это девочка?

Некоторые люди путают чувство собственного достоинства и самоуважение с гордыней, самоуверенностью, наглостью. Давай-ка посмотрим, как ведёт себя самовлюблённый, горделивый и беспринципный человек.

Конечно, он думает, что он лучше других. Частенько такой субъект подмечает недостатки в окружающих и даже

Одна моя знакомая девочка Аня в детском саду и в школе делала одно и то же: начинала дружить с двумя или тремя девочками, говоря каждой, что та – её единственная и самая лучшая подруга. Изюм в день девочки терпели Анины придирки и капризы: «Почему ты разговаривала с Таней? Разве я тебе не говорила с ней не дружить?», «Я тоже хочу такой же пенал, как у тебя. Если ты моя настоящая подруга, ты мне его подаришь», «Я на тебя обиделась, потому что ты не пошла со мной на перемене в столовую», «Сделаешь за меня домашнюю работу по математике? Ты же моя лучшая подруга и должна мне во всём помогать», «Объявляем Светке бойкот! Завтра никто не будет с ней разговаривать, потому что она не дала мне поиграть на её телефоне».

Такие дети могут встретиться и тебе. Но одно дело – не нарушать правила настоящего друга, а совсем другое –



делать всё, что тебе скажут, из страха, что в противном случае с тобой не будут дружить.

Люди, подобные Ане, думают только о себе. Обычно они кажутся уверенными, сильными и крутыми. Многие их побаиваются, опасаются их командирского голоса, подлого характера, умения подговаривать других. А ещё такие Ани могут убедительно и, на первый взгляд, искренне рассказывать о том, как тебя любят и ценят, как им важна дружба с тобой. Но ты всегда сможешь понять, что они представляют из себя на самом деле, если приглядишься к ним повнимательнее.

Дружбу и любовь не нужно заслуживать. Тебе не надо заставлять себя говорить или делать то, чего ты не хочешь, ради приобретения чьей-то дружбы. Постарайся найти таких друзей, с которыми весело, хорошо и интересно просто так, без всяких условий, доказательств дружбы и постоянных обид. С кем легко болтать о чём угодно, которые хотят тебе добра, радуются за тебя, готовы защищать тебя и не давать в обиду.

И если кто-то из твоих друзей не соблюдает семь правил дружбы, задирает тебя, смеётся над тобой или очень любит покомандовать — настало время сказать ему об этом. А если он тебя не поймёт и не изменит своего отношения к тебе, то значит, нужно перестать с ним дружить и присмотреться к остальным. Наверняка среди них найдутся хорошие ребята!

Расскажи маме или папе о своём лучшем друге или подруге. Почему ты дружишь именно с этим человеком? Что тебе больше всего в нём нравится? Нарушаете ли вы иногда правила настоящих друзей?

И ещё одно задание: вспомни какую-нибудь крупную ссору или обиду на кого-то из друзей. Поговори с близкими о причинах этой ссоры или обиды. Что тебя огорчило больше всего? Чем кончилась ваша размолвка? Может быть, тебе захочется побеседовать с этим человеком и помириться?

Даже если кто-то оскорбляет тебя или нападает с кулаками, не всегда нужно сразу же бить в ответ или кричать самые обидные ругательства. Лучше спросить: «Слушай, а зачем ты это делаешь? Зачем ты кричишь? Почему ты чуть что – лезешь драться, пинаешься, толкаешься? Неужели ты не можешь просто сказать, спросить, попросить о чём-то?»

Это только кажется, что бесполезно разговаривать с тем, кто кричит, обзывается или грозит кулаками.

Подумай: наверняка тебе самому не раз хотелось кого-то ударить, не так ли? Вспомни ситуации, когда ты злился так сильно, что хотелось кого-то стукнуть. Не говоря уж о том, чтобы накричать, сказать что-то обидное, обзывать.



А потом ты остываешь, успокаиваешься и порой жалеешь о том, что вёл себя так несдержанно. Представь, что твой друг или недруг, твой брат или сестра, твои родные или знакомые просто спросят тебя по-хорошему: «Чего ты хочешь на самом деле? Может быть, лучше сказать то же самое спокойно? Давай поговорим, и ты расскажешь, что тебя так разозлило».

Это успокоит тебя? Заставит замолчать и остановиться?

А если они сразу же начнут кричать, грубить и драться в ответ? Как ты отреагируешь? Подумай и обсуди с кем-либо из близких этот вопрос. Как часто ты кричишь и лезешь в драку? Когда ты делаешь это просто потому, что не умеешь сдерживать свои эмоции и говорить что-то спокойно? Когда ты выходишь из себя, потому что тебе кажется что-то очень обидным и несправедливым? Можешь ли ты реагировать иначе?

Точно так же и с другими людьми. Нас всех обижают и выводят из себя разные вещи. Но никого не получится успокоить ни громким криком, ни ударом, ни злостью, ни оскорблениями. Мы лишь сильнее обидимся или разозлимся, лишь острее почувствуем свою правоту и желание её доказать.

Поэтому чаще всего спокойный вопрос – лучшая реакция на любое злое или обидное действие другого человека. Самая мудрая и самая сильная, ведь кричать, драться, обижаться или плакать гораздо проще, чем найти в себе силы на спокойный разговор.



СОДЕРЖАНИЕ

Несколько слов родителям.....	3
Планета по имени Я.....	6
Мой внутренний мир и волшебный фонарик внимания.....	12
Мысли, чувства и желания.....	17
Чувство собственного достоинства.....	25
Границы моей планеты: видимые и невидимые.....	30
Спутники моей планеты: близкие и не очень.....	34
Дружба и любовь.....	42
Забота о своей планете и любовь к себе.....	48
Волшебное слово «спасибо» и добрые дела.....	54
История неправильной дружбы.....	60
Обида и вина.....	66
Как постоять за себя.....	75
Учусь говорить нет.....	84
«Не хочу» и «Надо».....	89
Личное, интимное, только моё.....	95
Ценность планеты по имени Я.....	102
Доверие и честность.....	106

