

# СТОП УГРОЗА

Написала Лия Шарова

## БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ

Издание пятое



Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2024

УДК 087.5  
ББК 74.10  
КТК 73  
Ш26

**Шарова, Лия.**

Ш26 Безопасное общение / Лия Шарова. — Изд. 5-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 76, [1] с. : ил. — (Стоп Угроза).

ISBN 978-5-222-40983-1

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



ФЗ от 29.12.2010  
№ 436-ФЗ

Лия Шарова

## Безопасное общение

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

- RU** **Безопасное общение.** 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: 10.2023. Срок годности не ограничен. Отпечатано в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Россия, Тверская область, Калининский район, Бурашевское с/п, Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А.
- KZ** **Қауіпсіз қарым-қатынас.** 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: 10.2023. Жарамдылық мерзімі шектелмеген. Басылды «Парето-Принт БПК» ЖШҚ. Орналасқан жері және нақты мекенжайы: 170546, Ресей, Тверь облысы, Калинин ауданы, Бурашевское е/м, Боровлево-1 өнеркәсіптік аймағы, № 3А кешені.
- KG** **Коопсуз баарлашуу.** 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: 10.2023. Жарамдуулук мөөнөтү чектелбеген. Басып чыгарылган «ИПК Парето-Принт» ЖЧК. Жайгашкан жери жана чыныгы дареги: 170546, Орусия, Тверская облусу, Калининский району, Бурашевское а/к, Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А.
- AM** **Անվտանգ շփում.** Ֆորմատ: 84×108/16. Տպագրանակ 10 000. Պատվեր № Հրատարակող և արտադրող՝ «Ֆենիքս» ՍՊԸ. Իր. և փաստ. հասցե՝ 344011, Ռուսաստան, Ռոստովի մարզ, ք. Ռոստով Դոնի վրա, փող. Վարֆոլոմեևա, տ. 150. Հեռ/ֆաքս՝ (863) 261-89-65, 261-89-50 Արտադրված է Ռուսաստանում. Արտադրության ամսաթիվը՝ 10.2023. Պիտանիության ժամկետը սահմանափակված չէ. Տպագրված է ՍՊԸ «ԻՊԿ Պարետո-Պրինտ». Գտնվելու վայրը և փաստացի հասցեն՝ 170546, Ռուսաստան, Տվերսկի մարզ, Կալինինսկի շրջան, Բուրաշևսկոյե գ/ավ, Արտադրական գոտի Բորովևո-1, համալիր № 3Ա.

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

ISBN 978-5-222-40983-1

## 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*





и обвинит в этом кого-то другого. Нытики и ябеды любят жаловаться и всегда найдут плохое даже в самом хорошем человеке.

**Грубияны и драчуны.** Есть и такие, конечно, но обычно их не так уж и много. Как правило, это самый громкий человек в группе или классе. Он обзывает других, придумывая самые обидные клички. Он легко может толкнуть или пнуть, выхватить из рук книжку или игрушку, швырнуть что-то вещи. А ещё он может громко выкрикивать что-то во время занятий, спорить со взрослыми.

Такие люди чем-то похожи на больших и агрессивных обезьян, разрушающих всё вокруг, когда злятся. Они считают слабаками тех, кто не ведёт себя так же, как они. Дружить с такими невозможно, но как с ними себя вести и как от них защищаться, мы обязательно поговорим позже.

А ещё не хочется дружить с **грязнулями**. Даже если у кого-то прекрасный характер, сложно дружить и проводить время с человеком, у которого грязная одежда, вечно испачканные руки и лицо, под носом засохшие сопли, грязь



под ногтями и дырки на носках. Всё-таки хочется держаться от такого грязнули подальше, правда же?

Кого мы ещё забыли?

**Воображалы и задаваки.** Эти всегда командуют другими и решают, кто чем будет заниматься, кто во что будет играть. С ними невозможно дружить, потому что они думают и говорят только о себе и интересуются только собой. Кому же захочется всё время делать только то, чего хочет друг или подружка?

А уж как они обижаются, если им покажется, что ты ненадолго переключился на кого-то другого! Сразу же будет ссора. Они считают, что в мире есть яркие, заметные и самые важные люди, такие как они, и есть все остальные — тихие, незаметные, неинтересные.

Они хвастаются новыми игрушками или одеждой, новым телефоном или количеством подписчиков в соцсетях. И иногда рядом с такими людьми есть друзья, но их, этих друзей, почти не замечаешь — они как тихие слуги рядом с напыщенным царьком или капризной, самовлюблённой принцессой.

# ЧЕМ МОЖНО ОБИДЕТЬ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА?

Получилось ли у тебя в задании из прошлой главы придумать плохие и обидные действия, которые точно можно совершить лишь специально, с желанием причинить другому вред и обидеть?

У меня получился целый список таких вредностей и злобностей:

— Обзывательства, оскорбления, плохие слова. Такое случайно не вылетит. Любое плохое слово, даже обидная кличка, — это всегда злонамеренность, злой умысел, желание обидеть другого.

Комментарии в интернете тоже считаются. Написать про кого-то гадость, нагрубить кому-то — это всегда признак зла и подлости.

— Любое рукоприкладство. Неважно, это удар рукой или пинок, толчок или подножка, щелчок по лбу или подзатыль-



ник. Рука или нога сама по себе не поднимается и не начинает драку, так что ни один человек, ударивший другого, не может сказать: «Прости, это я не нарочно» или «Ой, я совсем не хотел тебя обидеть, я пнул тебя из самых лучших чувств».

— Враньё и клевета. Это когда кто-то придумывает про тебя то, чего не было. Или, что ещё хуже, обвиняет тебя в том, чего ты не делал. А иногда так поступают, чтобы свалить на другого свою вину, или просто так, чтобы все поверили и перестали дружить с этим человеком. Ужасно несправедливо, и совершенно точно — такой поступок случайно сделать сложно.

Иногда можно ошибиться и искренне поверить в неправду и даже рассказать её кому-то ещё. Поэтому нужно быть очень аккуратным, когда говоришь о другом человеке что-то плохое, не зная наверняка, правда это или нет.

— Бойкот, игнорирование, бан и другие способы объединиться против кого-то. «Давай не будем с ней дружить» или «Мы больше с тобой не разговариваем». Так иногда поступают даже бывшие друзья.



4. **Помощь взрослых.** А иногда лучший способ — рассказать взрослым. Особенно если ты один, а обидчиков несколько или если кто-то тебя обижает каждый день. Или если ты кого-то боишься, если тебя кто-то запугивает, угрожает тебе, требует что-то, применяет физическую силу. Здесь нужна помощь, ведь одному в таких случаях справиться невозможно. И лучше всего сразу рассказать обо всём своим близким. И заодно расскажи им, какую помощь тебе бы хотелось от них получить. Что бы тебе хотелось, чтобы они сделали с обидчиками?

### **Задания:**

1. Вспомни, как ты обычно обижаешься. Что ты делаешь, когда тебе действительно обидно? Вспомни два или три самых обидных случая за последнее время. Был ли это один и тот же обидчик или разные? Что было самым обидным: обзывательства или какие-то действия?

2. Какой из четырёх способов самозащиты тебе кажется самым подходящим в каждом из этих случаев? Обсуди это с родными, им будет очень интересно узнать, что ты думаешь.

3. Подумай, в каких случаях нужно обязательно рассказывать взрослым, если тебя обижают. А в каких, по твоему мнению, нет. Поговори с кем-то из твоих близких, узнай, согласны ли они с тобой.



# МОЖНО ЛИ ДРУЖИТЬ СО ВЗРОСЛЫМИ?



Сначала скажи: как тебе кажется, можно ли дружить со взрослыми? И если да, то с какими? А с какими нельзя?

Всех взрослых в мире можно разделить на три группы: родные, знакомые и посторонние. Легче всего представить или даже нарисовать их тремя разными цветами, как у светофора: зелёным — самых близких, твою семью. Если нарисовать маленький зелёный круг в центре листа, то в него поместятся всего несколько человек: родители, бабушки и дедушки, братья и сёстры.

Если вокруг нарисовать круг побольше, жёлтый, то туда можно легко разместить твоих знакомых взрослых. Это воспитатели или учителя, родители твоих друзей, друзья твоих

# 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

