

Школа безопасности
для детей и взрослых

АЙРИН ВАН ДЕР ЗАНДЕ

ГИД ПО ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ

Перевод с английского Ирины Коробейниковой

Издание 3-е

Ростов-на-Дону



2024

УДК 37.0
ББК 74.90
КТК 480
3-27

Irene van der Zande
Earliest Teachable Moment: Personal Safety for Babies,
Toddlers, and Preschoolers

Занде, Айрин ван дер.

3-27 Гид по детской безопасности для родителей дошкольников / Айрин ван дер Занде ; пер. с англ. И. Коробейниковой. — Изд. 3-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 208 с. — (Школа безопасности для детей и взрослых).

ISBN 978-5-222-41531-3

Как без запугиваний обеспечить ребенку безопасное детство, поощряя его интерес к познанию мира, а самим оставаться спокойными и уверенными?

Начните с этой книги: она состоит из очень простых правил поведения и способов их тренировки с детьми дошкольного возраста.

В ней собран более чем тридцатилетний профессиональный опыт Айрин ван дер Занде, основателя международной компании по обучению безопасному поведению.

УДК 37.0
ББК 74.90

ISBN 978-5-222-41531-3

Text copyright © Irene van der Zande, 2013
© Коробейникова И., перевод, 2023
© Оформление, ООО «Феникс», 2023
© В оформлении обложки использованы
иллюстрации по лицензии
Shutterstock.com

Информация об авторских правах

Earliest Teachable Moment: Personal Safety for Babies, Toddlers, and Preschoolers. Copyright © Айрин ван дер Занде, октябрь 2013 года. Все права защищены. Запрещается воспроизводить любую часть этой книги в каком-либо виде или с помощью каких-либо электронных или механических средств, включая системы хранения данных и поиска информации, без предварительного письменного разрешения автора или ее уполномоченного представителя. Второе издание.

Применение материалов

Предлагаем читателям использовать в жизни и профессиональной деятельности знания о самозащите, повышении уверенности в себе, защите своих интересов и личной безопасности, а также стратегии и навыки самозащиты, полученные в рамках программы Kidpower. Просим читателей при использовании примеров, идей, историй, цитат и практических упражнений из нашей программы рассказывать о Kidpower Teenpower Fullpower International и сообщать, как можно связаться с нашей организацией.

Ограничение использования

Лица или агентства, не сертифицированные и не имеющие соглашений с Kidpower Teenpower Fullpower International, не имеют права представлять нашу организацию или создавать видимость работы под эгидой нашей организации.

Это означает, что отдельные лица и группы лиц должны иметь действующий сертификат или соглашение с нашей организацией для обучения, рекламирования или организации семинаров или иных мероприятий с использованием названий программ Kidpower, Teenpower, Fullpower, названий семинаров, а также торговой марки, наименований и реквизитов организации.

Чтобы получить информацию о наших программах сертификации для преподавателей и развития образовательных центров, посетите веб-сайт Kidpower Teenpower Fullpower International или позвоните в наш офис.

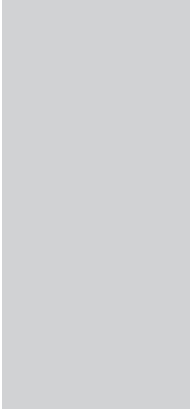
Отказ от ответственности

Каждая ситуация уникальна, и мы не можем гарантировать безопасность или эффективность представленной информации или методик, описанных в этом материале. Мы не несем ответственности за любые отрицательные последствия в результате использования этого материала.

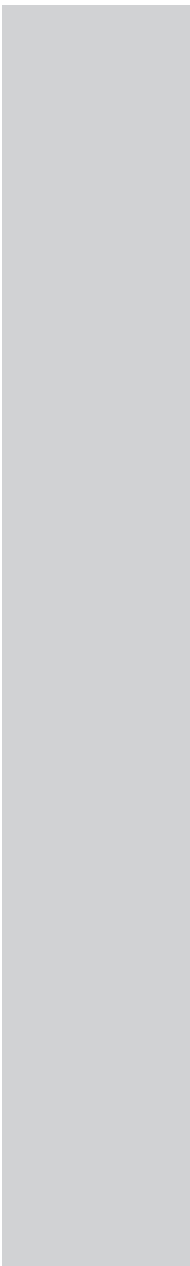
Содержание

Предисловие к русскому изданию	7
Введение	13
Эмоциональная безопасность молодых родителей	17
Как помочь детям понимать личные границы и выстраивать гармоничные взаимоотношения	25
Как выбрать людей, которые действительно позаботятся о вашем ребенке	33
Хочешь это проглотить, погладить животное, поговорить с незнакомцем? Сначала спроси!	43
Типичные вопросы родителей о безопасном общении малышей с людьми	49
Книжки-малышки и знаки безопасности для маленьких детей	59
Кукольная помощь: эффективный способ привлечь и удерживать внимание детей	65
Как отвечать на вопросы «почему?» просто и не говоря лишнего	87
Составляем план действий для деликатных случаев	91
Как управлять агрессивным поведением и предотвращать выплески эмоций	97
Рожденные быть свободными: как совладать с детьми, которые любят убежать, залезать повыше и прятаться	119
Такие маленькие и такие бесценные	127

Хорошие манеры взрослых при общении с маленькими детьми	131
Выводы: основные способы защиты ребенка от любого вреда	139
Приложения	151
Приложение 1. Знаки безопасности Kidpower	152
Приложение 2. Опасная иллюзия безопасности.....	155
Приложение 3. Что нужно знать взрослым о безопасном общении детей	160
Приложение 4. Родители — «вертолеты» или защитники? Как обезопасить детей, не «зависая» над ними.....	164
Приложение 5. Практика как способ справиться с опасным или грубым поведением	171
Приложение 6. Песенки-обучалки! Веселый способ закрепить навыки и правила безопасности.....	178
Приложение 7. 7 стратегий Kidpower для безопасности вашего ребенка	179
Приложение 8. Заступайтесь за детей даже перед родственниками	182
Приложение 9. Что делать, чтобы детские праздники оставались веселыми и безопасными	189
Приложение 10. Старшее поколение.Как укрепить семейные узы	193
Приложение 11. Сферы деятельности Kidpower для всех возрастов и возможностей.....	199
Благодарность	201
Об авторе	204



**Предисловие
к русскому изданию**



Что такое безопасное детство? И как должен вести себя родитель, который заботится о безопасности ребенка?

Когда моя дочь Соня в возрасте трех с половиной лет сообщила мне, что она готова уйти с незнакомым мужчиной, куда он ее зовет просто после того, как они обменяются именами, волосы на моей голове зашевелились. Я испытала ужас, а моя фантазия нарисовала страшные картины, как маленький, наивный ребенок доверяется злостному преступнику, который решил воспользоваться легкой жертвой.

Некоторое время я с подозрением смотрела на каждого незнакомца и видела в нем недоброжелателя. Я была наполнена страхом и еле сдерживала себя, чтобы не передать это чувство своему ребенку, ведь я совершенно не понимала, как можно объяснить ей в нежном возрасте, что мир не так хорош, как кажется, когда идешь с мамой за ручку.

Одно время я все-таки учила дочь, что незнакомые опасны: обходим стороной, не общаемся. Но одна история полностью перевернула мой подход к обучению безопасности. Я пришла на встречу с бывшими коллегами в кафе, взяла с собой дочь. Ей в то время было уже пять лет. Люди, с которыми встречалась я, были мне близки, но для нее они были незнакомцами. Когда подошли к столику и Соня увидела группу незнакомых, она сказала: «Нет, я не буду с ними разговаривать». Я внезапно

осознала, насколько я ошибалась в таком категоричном обучении ребенка. Да, я хотела ее обучить, но внушила ей свои страхи вместо реального навыка различать обстановку, с легкостью идти на контакт и строить отношения с новыми людьми, особенно когда родитель рядом.

К счастью, в тот период я уже познакомилась с Kidpower и запланировала поездку на обучающий тренинг по защите и представлению интересов детей. Я с нетерпением ждала этих занятий, чтобы решить для себя вопрос, как же объяснить ребенку, что не все взрослые могут быть добрыми и порядочными, при этом не внушить ему, что мир враждебен.

Мой опыт психолога и начинающего тренера по безопасности говорил мне, что такие вопросы задают себе все родители. И чем младше их ребенок, тем больше вопросов. Со школьником многое можно обсуждать, а научить безопасному поведению детей в 3–5 лет очень сложно без специальной подготовки: их словарный запас ограничен, они принимают отношения за чистую монету, не видят манипуляций, при этом они очень открыты и любопытны. Все это делает их легкой жертвой для людей с недобрыми намерениями.

Без профессиональных знаний ребенка хочется пугать, ведь страх — довольно действенный способ ограничить активность ребенка, но вся беда в том, что страх блокирует познавательный интерес у детей.

А ведь мы, родители, заботимся еще и о том, чтобы вырастить любознательного и воспитанного ребенка, чтобы мы могли гордиться им и собой.

Вот такие противоречивые на первый взгляд цели подталкивают нас к противоречивым посланиям:

Не ходи, упадешь!

Иди же на горку, чего ты боишься?

Не говори с незнакомым. Он тебя украдет!

Ну что ты испугался тренера, он тебе ничего не сделает!

Береги свои вещи, а то новые не куплю.

Делись, иначе с тобой дружить не будут.

Не ходи ни с кем, а то маму больше не увидишь.

Иди помоги тете донести ее сумки.

Не кричи, на тебя все смотрят.

Если тебя будут хватать за руку посторонние — кричи.

Надо слушаться взрослых.

Не надо слушаться взрослых.

Наши несистематизированные попытки совместить воспитание и безопасность терпят крах, когда в нужный момент ребенок не делает то, чего мы от него ждем и чему старательно его учили.

Как же обеспечить ребенку безопасное детство, не запугивая его, поощряя его интерес, а самим оставаться спокойными и уверенными?

Начните с книги, к которой я имею честь написать предисловие.

Она состоит из очень четкого, понятного, доступного и систематизированного объяснения, как родитель может воспитывать в ребенке культуру безопасного поведения и общения, какие правила стоят за культурой и как их тренировать с детьми совсем маленького возраста.

Вы найдете тут не только теоретические размышления, но и примеры игр, внедряя которые вы увидите результат, как его увидела я и тысячи людей по всему миру. Эти правила и адаптированные техники Kidpower мы успешно применяем в рамках

работы Академии безопасности Ольги Бочковой с 2017 года, и мы видим их огромную практическую ценность: дети быстро схватывают правила и охотно их применяют, что придает им уверенности и учит, как себя защищать.

Кстати, в книге вы найдете рекомендации и для взрослых в вопросах, как выстраивать взаимоотношения с ближайшим окружением и посторонними людьми, применяя правила безопасного поведения и общения.

Эта книга полна любви и заботы о родителях и детях, вы почувствуете это в каждом предложении. Желаю вам приятного чтения!

*Ольга Бочкова, клинический психолог,
основатель «Академии безопасности Ольги Бочковой»*



Введение



С первых мгновений жизни детей мы оберегаем их от всего плохого и учим, что значит безопасно владеть эмоциями и телом. Купая малышек, мы держим их головку над водой. Мы успокаиваем их, когда они огорчены или напуганы. Мы пристегиваем их ремнем в автокресле, даже если им это не нравится.

Когда малыши начинают самостоятельно передвигаться и что-то понимать, мы принимаемся учить их тому, как оберегать себя. Мы говорим малышу: «Горячо!» — и просим не приближаться к обогревателю. Мы крепко держим трехлетнего ребенка за руку, переходя улицу. Мы напоминаем о том, что перед едой нужно мыть руки.

И точно так же постоянно учим, как безопасно общаться с другими людьми. Безопасное обращение с огнем — это не только то, как не обжечься, но и то, как использовать огонь, чтобы согреться и приготовить пищу. Личная безопасность — это не только защита от издевательств, агрессии и жестокости, это и умение налаживать с людьми крепкие взаимоотношения, чтобы получать удовольствие от общения друг с другом.

Эта книга предназначена для занятых родителей и воспитателей, которые могут прочесть ее от корки до корки или посмотреть оглавление и сразу же открыть нужную главу или статью. Каждая глава самостоятельная и не связана с предыдущими.

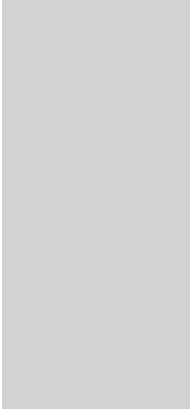
Когда речь идет о безопасности, то чем раньше научишь ребенка, тем лучше. Если, конечно, делать это, вырабатывая понимание, навыки и привычки, а не внушая страх и опасения. В этой книге описаны принципы и методы Kidpower, наработанные за 25 лет обучения людей всех возрастов и способностей положительным и эффективным навыкам личной безопасности. Она может стать неким гидом для родителей и воспитателей детей от рождения до 7 лет.

Семь принципов Kidpower-обучения навыкам безопасности для всех и везде:

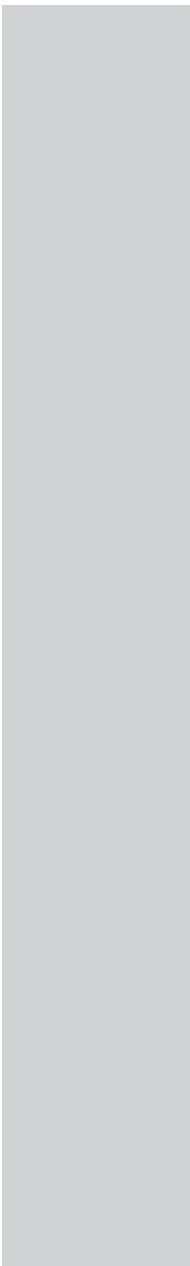
- **Сохраняй спокойствие.** Тревожность никогда никому не помогала, она лишь заставляет людей беспокоиться и не позволяет усвоить навык.
- **Пусть занятия будут увлекательными.** Учитесь у жизнерадостных, энергичных и увлеченных преподавателей приятно и совсем не трудно.
- **Не усложняй.** Потому что простое и запомнить легче.
- **Будь последовательным.** Четкая и предсказуемая программа действий намного понятнее.
- **Практика. Больше практики!** Многократные эффективные упражнения закрепляют навыки и повышают уверенность в себе.
- **Это нужно и важно!** Мы усваиваем навыки быстрее, если осознаем их пользу.
- **Ты — старший.** Старшие всегда отвечают за безопасность тех, за кем присматривают и заботятся, а также за то, чтобы их подопечные вели себя обдуманно и тактично

по отношению к другим. Уважительное наставничество со стороны взрослых нужно, чтобы научить детей пользоваться навыками безопасности в жизни и уберечь их от всего плохого.

Я надеюсь, что эта книга даст родителям и воспитателям полезные советы, как использовать эти принципы для безопасности и меньших затруднений в семье, детских садах и яслях.



**Эмоциональная безопасность
молодых родителей**



В шутку говорят, что родителям нужно успеть насладиться уверенностью в себе до рождения первенца, ведь в следующий раз она появится лишь с внуками!

Слово в слово обо мне. Беременная первой дочкой, я точно знала, где она и кто с ней рядом. Даже не видя ее, я чувствовала, что с ней все хорошо.

И вдруг в моих руках оказался крошечный младенец, такой беспомощный и полностью зависящий от меня. Как и многие новоиспеченные родители, я буквально задохнулась. То от счастья, то от нахлынувшего страха.

Мой муж Эд был напуган почти так же, как и я, но был почему-то уверен, что я знаю, что делать. Когда же я в пятый раз за первые три дня жизни нашей малышки вызвала доктора, муж убедил меня обратиться в группу поддержки для молодых мам.

Если родители спокойны и уверены, то и дети наверняка будут чувствовать то же самое. Установки — один из самых мощных инструментов личной безопасности, которым мы владеем. Для нашей безопасности и благополучного развития важно защищаться от любых эмоций и впечатлений, разрушающих положительные установки.

Так, во время моей второй беременности Эду не понравился тренер курсов для будущих родителей, на которые мы только начали ходить. «Мы туда больше не вернемся, — сказал он по-

сле первого же посещения. — Этот тренер постоянно рассказывает о женщинах, которым пришлось делать кесарево сечение. А ты настолько мнительная, что убедишь себя, что и с тобой так будет».

И тогда мы нашли курсы, на которых рассказывали только то, что нам было нужно, а не всевозможные страшилки. Новый тренер обсуждал, как заботиться о себе во время беременности, если в семье уже есть маленький ребенок, и как подготовить старших детей к появлению малыша. Мы усвоили важный момент: беременные женщины вправе ограничивать то, что им говорят другие, и то, как к ним прикасаются.

Иногда люди ведут себя так, как будто тело беременной принадлежит всем, а не ей самой. Именно поэтому на наших тренингах по выстраиванию личных границ мы предлагаем специальные упражнения.

Например, Корнелия — наш инструктор, а Лоис — беременная студентка. Корнелия играет роль друга семьи. Она подходит к Лоис и заговаривает с ней: «Привет! Как здорово! И когда ждать прибавления?» Говоря это, Корнелия начинает гладить живот Лоис.

Но Лоис уже знает, что делать. Поэтому она отстраняет руки Корнелии и, удерживая их в стороне от себя, отвечает с улыбкой: «Примерно через три месяца».

«Ах, бедняжка! — не умолкает Корнелия. — Судя по тому, как ты выглядишь, роды будут тяжелыми. Я помню, когда...»

Но Лоис не хочет слушать страшные истории о родах, поэтому решительно прерывает ее: «Я не хочу это обсуждать. Мой врач говорит, что у меня все в порядке».

Корнелия не успокаивается: «Да-да, конечно, самое главное — это здоровый ребенок. Но сейчас такая экология, все

Популярное издание



АЙРИН ВАН ДЕР ЗАНДЕ

**ГИД ПО ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Ответственный редактор	<i>Ю. Шевченко</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Переводчик	<i>И. Коробейникова</i>

Формат 70x100¹/₁₆. Бумага офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 10.2023.
Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, Ульяновская обл.,
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14.