

# "ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА!"



**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ**

# «ПОГОВОРИ СО МНОЮ, МАМА!»

## РАЗГОВОР ПСИХОЛОГА С РОДИТЕЛЯМИ О БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНИ РЕБЕНКА

*Если ребенка постоянно критикуют - он учится ненавидеть. Если ребенка высмеивают - он становится замкнутым.*

*Если ребенка подбадривают - он учится верить в себя.*

*Если ребенка поддерживают - он учится ценить себя.*

*Если ребенок растет в атмосфере понимания и дружелюбия - он учится находить любовь в этом мире.*

Все мы живем в современном и сложном мире, где, к сожалению, существует много опасностей, которые подстерегают нас на жизненном пути. Для того, чтобы обезопасить себя в той или иной сложной ситуации или вообще ее избежать необходимо знать: какие бывают чрезвычайные ситуации и как себя вести, если случилась беда.

### Посоветуйтесь с ребёнком

На минуту задумайтесь над тем, как вы разговариваете с сыном или дочерью. Часто ли критикуете, что-то напоминаете, угрожаете, читаете лекции или мораль, допрашиваете, высмеиваете, придираетесь и ворчите? Никогда? Иногда? Эти распространенные методы общения с детьми даже при самых благих намерениях родителей приводят к потере хороших отношений, затрудняют и обедняют общение. Представьте себе, что вы читаете нравоучительные лекции друзьям или, насмехаясь, критикуете их. Вряд ли они надолго останутся вашими друзьями.

Если вы будете обращаться с детьми как с лучшими друзьями, то ваши отношения могут улучшиться.

Когда вам трудно или у вас неприятности, чего вы хотите от окружающих? Чтобы вас оставили в покое? Внимательно выслушали и поняли ваше состояние?

Дети любого возраста будут делиться с теми, кто умеет слушать.

Ребенку, как и взрослому, свойственно стремление поделиться с кем-то своими проблемами. Если родители не умеют слушать ребенка, он будет искать другого слушателя, а для родителей будет упущена замечательная возможность установить более тесный контакт с ребенком.

## **Безопасность школ и школьников**

Честно говоря, безопасность наших школ на сегодняшний день оставляет желать лучшего. Начнем с того, в каком состоянии находятся сами школы. Какое финансирование выделяется на ремонт и обустройство.

В областных городах дела, конечно же, обстоят намного лучше, чем в пригородах. Поэтому необходимость следить за состоянием самих зданий и пришкольной территории стоит на первом месте.

На втором плане уже находятся охрана и правила поведения в школе. Кто охраняет наших детей, за что платят родители, насколько компетентны сотрудники охраны?.. Эти и многие другие вопросы остаются загадками для родителей...

Как вы думаете, насколько обеспечены защитой ваши дети, если их охраняет женщина в камуфляже, которая числится уборщицей или помощником завхоза.

В итоге получается, что «спасение утопающих – дело рук самих утопающих»... И вся ответственность ложится на родителей и только в крайнем случае – на преподавателя.

Поэтому после приготовления в школу всего необходимого, усаживайте поудобнее своего школьника и проводите полный инструктаж.

На каждом возрастном этапе принципы остаются одинаковыми, есть лишь небольшие дополнения.

### **Инструктаж для родителей**

Научите ребенка самостоятельно решать возникающие проблемы. Не пытайтесь делать все за него. Даже если ребенок вам рассказал или пожаловался на кого-то, подскажите ему, как поступить, но не бегите сразу выяснять отношения.

Держите постоянный контакт с учителями и не ругайте своего ребенка прилюдно.

Контролируйте время прихода из школы.

Чаще общайтесь с ребенком, спрашивайте: «Что нового?» (вместо принятого «Как дела?»). Отвлекитесь от своих дел, и 15-20 минут в день помогут вам сохранить хорошие и доверчивые отношения. Будьте другом, учителем, тренером для своего любимого ребенка!!!

Расскажите о вреде курения, употребления алкогольных и наркотических препаратов. В свою очередь если вы сами курите, то не удивляйтесь, что ребенок будет делать то же самое!!!

Расскажите, как и когда можно пользоваться мобильным телефоном. Что это средство для связи, а не переносная игровая машина. Ведь часто бывает, что батарея садится в самый неподходящий момент, а на игры затрачивается большое количество энергии батареи.

По возможности отдайте ребенка в секцию самозащиты, рукопашного боя и др. виды спорта (бег тоже очень полезен).

Воспитывайте в ребенке веру в себя и свои возможности. Уверенность в себе еще никому не помешала.

### **Инструктаж по безопасности для школьника**

Не разговаривай с незнакомыми людьми, не садись в чужие машины.

Если посторонний утверждает, что его попросили твои родители, никогда не принимай его приглашение подъехать и т.п.

Ничего не рассказывай о себе и своих друзьях незнакомому человеку (даже соседям). Им необязательно знать, когда и куда ты ходишь, когда возвращаешься и т.д.

Из школы старайся возвращаться в компании своих товарищей.

Выбирай путь, где побольше людей, чтобы тебя видели.

Не дружи с теми, кто носит с собой оружие (ножи, пистолеты, взрывпакеты) или наркотики. Ни за что не соглашайся пробовать наркотики, даже если тебе их предложили «бесплатно». Срочно скажи родителям о случившемся.

Не создавай конфликтные ситуации, сам не провоцируй, а если уж случилось, то стой до конца. Умей постоять за себя.

Слушайся учителя, соблюдай правила поведения в школе на переменах и во время уроков.

Не задерживайся после уроков, сразу иди домой и в лифт с незнакомым человеком не заходи. Лучше подожди или пройдишь пешком.

Правила довольно просты и понятны; главное, чтобы ваш ребенок усвоил их раз и навсегда и придерживался ежедневно.

Стоит ли покупать телефон первокласснику? Вопрос до сих пор остается спорным. Это уже на усмотрение родителей. С одной стороны, родителям спокойней, что ребенку можно позвонить. И в то же время телефон становится объектом для кражи, нападения и т.п. Да и к тому же рассеянность в этом возрасте — просто на высшем уровне!!!

Главное, конечно, — не думайте о плохом, берегите своих детей и позаботьтесь об их безопасности.

**ВЕДЬ ДЕТИ ЦВЕТЫ НАШЕЙ ЖИЗНИ, ТАК ПУСТЬ ОНИ УКРАШАЮТ ВАШУ ЖИЗНЬ!!!**

**Рассмотрим самые распространенные ситуации, которые встречаются в повседневной жизни, и научимся, как обезопасить себя, а так же своих близких.**

### **БЕЗОПАСНОСТЬ НА УЛИЦЕ**

Ребята, большую часть времени вы проводите на улице, особенно во время каникул. Знаете ли вы, что улица порой таит в себе опасность и надо знать, как себя вести в конкретной сложившейся ситуации.

Младшие школьники должны хорошо знать свой домашний адрес, номер телефона как домашнего, так и рабочих родителей. Отправляясь

на прогулку, вы должны сообщить своим родителям куда идете, обговорить конкретное время возвращения домой.

Гулять или играть можно только там, где разрешили родители. Избегайте слабоосвещенных и безлюдных мест.

Никогда не принимайте от незнакомых людей сладости, подарки, деньги, приглашение покататься на машине.

Крайне опасно соглашаться с незнакомыми людьми пойти или поехать, просят им что-нибудь сделать (например, найти потерявшуюся кошку или собаку, поднести вещи, вместе поиграть, сфотографироваться с ними).

Не вступайте в разговор с незнакомыми людьми. Особенно, когда они пытаются узнать, где и с кем вы живете, где работают ваши родители и т.д.

Если вы увидели на улице дерущихся, не вступайте в драку. Обойдите это опасное место стороной и сообщите взрослым, чтобы они вызвали милицию.

Если группа людей останавливает вас с вопросами «огонька не найдется» или «который час», продолжайте движение, на ходу отвечая, что не курите или что у вас нет того, о чем они спрашивают. Таким образом вы помешаете им вас окружить и дадите понять, что не напугались.

Если вас схватили на улице и пытаются завести в подъезд или заталкивают в машину, или просто куда-то пытаются тащить – кричите, упирайтесь, зовите милицию, любыми способами привлекайте к себе внимание. Если это случилось в помещении – кричите «Пожар!». Обычно на этот крик откликаются все, кто вас услышал, потому что пожар несет в себе опасность для всех.

## **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГЕ**

Ежегодно жертвами дорожно-транспортных происшествий становятся дети. Каждый день вы выходите на улицу и становитесь участниками дорожного движения. Очень часто ребята нарушают правила дорожного движения или вовсе их не знают. Давайте сейчас, прочитав эту памятку, запомним основные правила и не будем их нарушать.

### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ДОРОГЕ**

Никогда не выбегайте на дорогу перед приближающимся автомобилем. Это опасно, потому что водитель не может остановить машину сразу.

Дорогу необходимо переходить в специально установленных местах по пешеходному переходу.

На проезжую часть выходите только после того, как убедитесь в отсутствии приближающегося транспорта и слева и справа.

Выйдя из автобуса не выбегайте на дорогу. Подождите, пока автобус отъедет, и только потом, убедившись в отсутствии машин, переходите дорогу.

Опасно выезжать на проезжую часть на скейтах и роликовых коньках.

Не выбегайте на дорогу вне зоны пешеходного перехода, в этом месте водитель не ожидает пешеходов и не сможет мгновенно остановить автомобиль.

Опасно играть в мяч и другие игры рядом с проезжей частью, лучше это делать во дворе или на детской площадке.

Умейте пользоваться светофором.

**Помните! Только строгое соблюдение Правил дорожного движения защищает всех вас от опасностей на дороге.**

### **КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ПОЖАР**

Ежегодно происходит более 2 тысяч пожаров, более 100 человек погибают. Жертвами огня становятся и дети. К сожалению, пожар может возникнуть в любом месте и в любое время. Поэтому вы должны знать правила пожарной безопасности и то, как себя вести, если случится пожар.

**Запомните:** опасно баловаться спичками, зажигалками, они предназначены для хозяйственных нужд, но никак не для игр. Даже маленькая искорка может привести к большому пожару.

Ребятам младшего возраста опасно пользоваться бытовыми электроприборами, такими, как утюги, чайники, телевизоры, включать газовые плиты и др., самим топить печи, разжигать костры.

Пожары чаще всего происходят по следующим причинам:

- неосторожное обращение с огнем, игры с огнеопасными предметами;
- нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации бытовых электроприборов, печей;

### **ЧТО НЕОБХОДИМО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВОЗНИК ПОЖАР**

В первую очередь позвоните в службу спасения по телефону «01». Сообщите, что горит и точный адрес.



Если рядом есть взрослые, необходимо позвать их на помощь. Ни в коем случае не прячьтесь во время пожара в укромные места (под кровать, в шкаф, в кладовку и др.), пожарным будет трудно вас найти.

Если комната заполняется едким дымом, закройте нос и рот мокрой тканью, пригнитесь к полу и срочно покиньте помещение.

Твердо знайте, что из дома есть два спасительных выхода: если нельзя выйти через дверь, зовите на помощь из окна или с балкона.

Если пожар произошел в вашей квартире и есть возможность ее покинуть – убегай на улицу, не забудь плотно закрыть за собой дверь и сразу же сообщи о пожаре первым встречным прохожим, чтобы они вызвали пожарных.

Пожар может произойти в подъезде или в другой квартире. Если в подъезде огонь или дым, не выходите из квартиры. Откройте окно или балкон и зовите на помощь.

Во время пожара нельзя пользоваться лифтом: он может остановиться между этажами.

Если на вас загорелась одежда, падайте и катитесь, чтобы сбить пламя.

Если вы обожгли, например, руку – подставьте ее под струю холодной воды и позовите на помощь взрослых.

**Ребята, соблюдая правила пожарной безопасности,  
вы никогда не попадете в беду!**

### **БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ЛЕСУ**

Наш северный край богат красивыми лесами. Часто люди, устремляясь в тайгу, забывают об элементарных мерах собственной безопасности и теряются. Бывают, к сожалению, и такие случаи, когда спасатели не могут найти потерявшихся, и люди без вести пропадают. Чтобы такое с вами не случилось, запомните и в дальнейшем соблюдайте эти простые правила.

Главное: не ходите в лес по одному, это очень опасно. Сообщите своим родственникам (знакомым) о своем маршруте и времени возвращения.

### **Что взять с собой в лес?**

Собираясь в поход или просто в лес, обязательно возьмите с собой самое необходимое, а именно: компас, нож, спички, соль, небольшой продуктовый паек, легкую запасную одежду. Спички и одежду упакуйте в полиэтилен, чтобы не промокли в случае дождя. Желательно надеть яркую одежду: в случае поисков вас легче будет заметить в лесу.

### **Как ориентироваться в лесу?**

Прежде чем войти в лес, выясните, где находятся основные ориентиры: дороги, реки, ручьи, населенные пункты с тем, чтобы схематично

представить границы местности, в которой будете ходить. Определите по компасу стороны света, чтобы знать в каком направлении надо будет возвращаться. Если у вас не оказалось компаса, то запомните, с какой стороны светит солнце, при возвращении оно должно светить с другой стороны.

### **Если вы заблудились**

В первую очередь – не поддавайтесь панике. Успокойтесь, сделайте несколько глубоких вдохов, отдохните несколько минут. Пока отдыхаете, вспомните, где и как вы ходили, прислушайтесь, не доносятся ли звуки, говорящие о близости людей. Знайте, что в тишине (особенно в вечернее время) слышимость различных звуков такова:

- движение автомашины по шоссе 1 – 2 км.;
- движение автомашины по грунтовой дороге 1 км.;
- ружейный выстрел 2 – 4 км.;
- разговор – 250 м.;
- громкий крик 1 – 1,5 км.

Но не торопитесь идти на звук. Необходимо несколько раз проверить его направление. Звук лучше слышен на горках, когда стихнет ветер.

Выйдя в лесу на ручей, небольшую речку – идите вниз по течению, вода приведет вас к людям.

Находясь в лесу не берите в рот незнакомые ягоды и грибы, они могут быть ядовитые.

**Запомните! Вас будут искать, но спасение во многом зависит от вашего грамотного поведения в лесу.**

### **БЕЗОПАСНОСТЬ НА ВОДЕ**

Ежегодно в республике Коми происходят несчастные случаи на воде в летний период. Тонут не только взрослые, но и дети.

Чтобы не случилась беда, соблюдайте правила поведения на воде:

- не ходите купаться без сопровождения взрослых;
- купайтесь только в специально отведенных и оборудованных местах;
- не подавайте ложных сигналов тревоги;
- не заплывайте за оградительные знаки и не подплывайте близко к проходящим судам, лодкам, катерам;
- опасно заплывать далеко, так как можно не рассчитать своих сил;
- если вас подхватило течение, плывите по диагонали к ближайшему берегу;
- если вы попали в водоворот, наберите больше воздуха в легкие, погрузитесь в воду, и, сделав сильный рывок в сторону, выплывайте;
- при купании не доводите себя до озноба. При переохлаждении могут возникнуть судороги, произойти остановка дыхания, потеря сознания;



- избегайте теплового удара, не находитесь длительное время на солнце;
- опасно прыгать или резко входить в воду после длительного пребывания на солнце. При охлаждении в воде происходит резкое рефлекторное сокращение мышц, что влечет за собой остановку дыхания;
- соблюдайте питьевой режим.

**Помните: находясь у воды, никогда не забывайте о собственной безопасности, будьте предельно осторожны!**

### **БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТАХ**

Современная жизнь полна опасных неожиданностей, которые создают угрозу здоровью и жизни людей. Наряду с чрезвычайными ситуациями природного, техногенного и биолого-социального характера, которые чаще всего возникают от случайного стечения обстоятельств, человечество периодически переживает трагедии, вызываемые умышленными, целенаправленными действиями людей. Эти действия, всегда связанные с насилием, получили название терроризм. Понятие «терроризм» означает страх, ужас. Все мы помним террористические акты в Нью-Йорке (взрыв Всемирного торгового центра), взрывы жилых домов в Москве. И совсем ужасная трагедия, которая произошла в Беслане Северной Осетии в связи с захватом террористами средней школы. Эта трагедия потрясла не только всю Россию, но и весь мир.

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников. При этом они, преступники, могут добиваться достижения любых целей. Во всех случаях ваша жизнь может стать предметом торга для террористов. Захват может произойти на транспорте, в учреждении, на улице, в квартире.

**Если вас взяли в заложники или похитили, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:**

- самое главное: не поддавайтесь панике;
- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
- переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
- при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники;

- на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;
- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови. Помните: ваша цель – остаться в живых.

Помните, что получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте такие правила:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб, это опасно;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

### **Если вы обнаружили подозрительный предмет, который может оказаться взрывным устройством**

Если обнаруженный предмет не должен, как вам кажется, находиться «в этом месте и в это время», не оставляйте этот факт без внимания.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, сообщите об этом взрослым или опросите окружающих людей. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю, кондуктору.

Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен, немедленно сообщите о находке в милицию по телефону «02» или в службу спасения «01».

Если вы обнаружили подозрительный предмет в школе, больнице или в любом другом учреждении, немедленно сообщите о находке в администрацию.

Во всех перечисленных случаях:

- **не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;**
- зафиксируйте время обнаружения находки;
- отойдите как можно дальше от опасной находки;
- обязательно дождитесь прибытия оперативно-следственной группы;
- не забывайте, что вы являетесь самым важным очевидцем.

**Помните:** внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве маскировки для взрывных устройств используют обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, коробки, игрушки и т.п.

Поэтому любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.

**Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами. Это может привести к их взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!**

### **Тема №1 «Основные меры пожарной безопасности в образовательных учреждениях».**

*Организация противопожарного режима. Содержание путей эвакуации. Места для курения и использование открытого огня. Особенности соблюдения мер пожарной безопасности при проведении лабораторных занятий и учебных опытов.*

### **Тема № 2 «Средства противопожарной защиты, порядок использования их при пожаре».**

*Устройства пожарной сигнализации и установок пожаротушения. Первичные средства пожаротушения (огнетушители, внутренние пожарные краны), порядок их использования. Работа систем оповещения о пожаре.*

### **Тема № 3 «Вызов пожарной помощи».**

*Порядок сообщения о пожаре в единую дежурно-диспетчерскую службу по телефону «01». Оповещение о пожаре находящихся в здании людей и администрации.*

#### **Тема № 4 «Действия при пожаре».**

*Порядок покидания помещений. Подача сигналов сотрудникам пожарной охраны для эвакуации в случае невозможности самостоятельной эвакуации. Порядок действий в задымленном помещении. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания (самоспасатель).*

#### **Тема № 5 «Практическая отработка действий по эвакуации людей в случае возникновения чрезвычайной ситуации или пожара».**

*Порядок действий преподавательского состава и дежурного персонала по организации эвакуации. Эвакуация учащихся при возникновении чрезвычайной ситуации или пожара. Хронометраж времени, затраченного на тренировку.*

## Тема №1.

### Основные меры пожарной безопасности в образовательных учреждениях.

*Организация противопожарного режима. Содержание путей эвакуации. Места для курения и использование открытого огня. Особенности соблюдения мер пожарной безопасности при проведении лабораторных занятий и учебных опытов.*

Каждые 2 минуты в России вспыхивает новый пожар, каждые полчаса огонь уносит еще одну человеческую жизнь. И год от года потери от огня все возрастают. Сегодня можно с уверенностью сказать, что сейчас в России пожаров в 10 раз больше, чем 100 лет назад.

Условий для столь быстрого и резкого повышения огнеопасности окружающего нас мира и связанного с ним увеличения количества пожаров немало. Среди множества объективных факторов, влияющих на количество пожаров, на число жертв от них и большой материальный ущерб, можно выделить три основные группы.

Прежде всего, это рост пожароопасности окружающего нас мира. В промышленности, строительстве, в быту появилось множество новых веществ и материалов, созданных искусственно с помощью достижений химии и физики. Широкое использование нефти и нефтепродуктов, внедрение в производство сложных и энергоемких технологических процессов. Большинство новых материалов и веществ выделяет при горении больше тепла, чем дерево, и в несколько раз больше ядовитых продуктов сгорания, среди которых угарный газ, пожалуй, самый безобидный. Современные технологические процессы, идущие нередко при весьма высоких давлениях и температурах, использующие высококалорийное сырье, обладают крайне высокой пожароопасностью.

Наряду с этим сталь, бетон, стекло, заменившие в строительстве привычную древесину, создали обманчивое впечатление надежной защиты от огня, тем более, что открытый, понятный в своей опасности огонь все больше прячется в электрические провода и спирали, в газовые горелки, в

микроволновые печи и телевизоры. Все это вместе взятое способствует количественному росту пожаров.

Другой группой факторов можно считать неуклонный рост населения (особенно городского) на единицу площади земли и тенденции повышения этажности. Трагический опыт пожаров с многочисленными жертвами, в многоэтажных зданиях может послужить этому доказательством и предупреждением.

Наконец, третьей группой факторов можно считать постоянно возрастающую концентрацию материальных ценностей на единицу площади. Средняя стоимость одного квадратного метра производственной площади за последнюю четверть века значительно увеличилась за счет появления все более дорогостоящего оборудования и продолжает расти. Неудивительно поэтому, что только один пожар в информационно-вычислительном центре британского филиала фирмы «Форд», который и пожаром-то назвать трудно: сгорело два кресла в холле, - причинил убыток в миллион фунтов стерлингов. Произошло непоправимое: сильная задымленность и температура стерли все данные в памяти компьютера.

Пожар может возникнуть всюду, где огонь найдет хотя бы малейшую лазейку. Это не выключенный вовремя электрический утюг или чайник, небрежно брошенный дымящийся окурок, непогашенная спичка, непотушенный костер, дефект электропроводки, неисправность печи или дымохода и т. д.

Окиньте взглядом предметы, находящиеся в вашей квартире. Рядом с деревянным шкафом стоит диван на поролоновой основе, а на полу лежит синтетический ковролин или линолеум. В кладовке - предметы бытовой химии: всевозможные аэрозоли, флаконы, тюбики, наполненные растворяющими, освежающими, дезинфицирующими, клеящими и прочими веществами. Все большее применение в отделке помещений в быту находят полимерные материалы, изделия из синтетики и пластмасс. И почти все это легко воспламеняется, хорошо горит, выделяя при этом ядовитый, токсичный дым, опасный для здоровья и жизни человека. В большинстве случаев люди на пожарах погибают не от высокой температуры, а от дыма, насыщенного ядовитыми продуктами сгорания привычных и полезных в быту вещей.

\*\*\*



Сегодня мы поговорим о том, как обеспечить пожарную безопасность в школе и какие действия нужно предпринять в случае пожара. Остановимся, прежде всего, на так называемых режимных мероприятиях, которые не требуют больших материальных затрат, но именно их соблюдение позволит избежать пожара.

Нужно следить за тем, чтобы в здании и на территории школы не скапливались различные сгораемые отходы (мусор, старые парты, старые наглядные пособия и принадлежности). Недопустимо пользоваться открытым огнем в самом здании и сжигать вблизи строений опавшие сухие листья.

Наибольшую пожарную опасность из школьных помещений представляют кабинеты физики и химии, производственные мастерские, так как именно здесь находятся горючие вещества и материалы, легковоспламеняющиеся и горючие жидкости, газовые горелки, спиртовки, электрические плитки и т. д.

В школьных столярных и механических мастерских должен соблюдаться строгий противопожарный режим. Уборку мусора и отходов необходимо производить после каждого занятия. Запас материалов в мастерской не должен превышать количество, которое потребуется для проведения занятий на один день.

Необходимо строго запретить курение в помещениях школы. Небрежность при курении – одна из самых распространенных причин пожара. Остановимся на ней отдельно. Курящих у нас много и, увы, год от года их число растет. При этом снижается возрастной барьер курильщиков.

Интересные опыты были проведены в Новосибирске. Они показали, что максимальная температура тлеющей папиросы колеблется в пределах 300-420°C, время тления ее 4-8 минут. Сигарета в начальный момент имеет температуру 310-320°C, которая потом снижается до 240—260°C, время тления 26—30 минут. Вызвав тление горючего материала, например на матрас, сам окурок через некоторое время гаснет. Но образованный им очаг, может тлеть еще от 1 до 4 часов.

Окурок, брошенный на опилки, вызывает их тление, тепло, выделяющееся при этом, с потоком воздуха проникает вглубь опилок. Через 2,5—3 часа температура поднимается до 410-470°C и происходит воспламенение. Тлеющий окурок способен вызвать воспламенение бумаги, например, в урне для бумаг. Если окурок лежит на поверхности, процесс

воспламенения длится 40-50 минут. При попадании окурка на глубину 5-10 см он воспламеняется значительно быстрее - через 12-35 минут. Примерно такие же последствия наступают при попадании окурка в сено или солому. Таким образом, пожары, вызванные непогашенной сигаретой, более распространены, чем может показаться на первый взгляд.

В каждой школе разрабатывается и вывешивается на видном месте план эвакуации людей на случай возникновения пожара. В плане эвакуации отражаются вопросы быстрого оповещения всех педагогов и учащихся о пожаре, выходе школьников из горящих или находящихся под угрозой огня и дыма помещений, указываются запасные и основные выходы, через которые они должны эвакуироваться.

План эвакуации составляется из 2-х частей: графической и текстовой. В графической части показывается планировка здания, изображаются пути, по которым должны эвакуироваться люди в случае пожара. Наряду с основными путями эвакуации, через которые школьники обычно входят в здание школы и выходят из него, указываются запасные. На схеме указываются места размещения телефонов и имеющихся в школе средств тушения пожара (огнетушителей, внутренних пожарных кранов, пожарных щитов). В текстовой части указываются обязанности руководства и обслуживающего персонала при возникновении пожара.

Каждое школьное здание должно иметь не менее двух эвакуационных выходов. Двери должны быть оборудованы легко-открывающимися запорами, и открываться в сторону выхода из помещения. Пути эвакуации должны быть свободны. Запрещается загромождать лестничные клетки, коридоры, проходы, тамбуры сгораемыми материалами. В ночное время пути эвакуации в зданиях школ-интернатов, детских домов должны быть освещены.

Особые меры предосторожности должны быть предусмотрены при проведении в школах, школах-интернатах, детских домах массовых мероприятий: спектаклей, вечеров, концертов, торжественных собраний, новогодних ёлок. Все они должны проводиться в присутствии руководителей детских учреждений. Они же несут ответственность за соблюдение правил пожарной безопасности.

Весь персонал и все воспитанники должны знать свои действия в случае обнаружения пожара. Знать пути и способы эвакуации. Для этого не реже чем 1 раз в 6 месяцев необходимо проводить тренировочные эвакуации.

Не менее важно следить за состоянием дорог, проездов и подъездов к школьным зданиям, чтобы они ничем не загромождались, а в зимнее время регулярно очищать от снежных заносов и льда. Делается это для того, чтобы пожарные машины всегда имели возможность беспрепятственно проехать на территорию школы. Растущие деревья не должны мешать спасению людей по автомеханическим лестницам из любого помещения школы.

Необходимо следить, чтобы крышки пожарных гидрантов на территории школы не были засыпаны снегом или мусором. На стене ближайшего строения должна быть табличка с указанием, на каком расстоянии от здания расположен гидрант. Делается это для того, чтобы пожарные могли быстро его разыскать при возникновении пожара. Искусственные водоемы должны постоянно пополняться водой. Если рядом со школой имеется река, пруд или озеро, в зимнее время их надо приспособлять для забора воды (устраивать незамерзающие проруби), возле которых должны быть установлены указатели.

А вот эти мероприятия потребуют материальных вложений, но в случае возникновения пожара в здании, они будут бесценны.

- все помещения должны быть оборудованы автоматической пожарной сигнализацией. Это позволит обнаружить пожар на ранней стадии, когда огонь еще не вышел из-под контроля.

- оповещение о пожаре должно проходить с помощью громкой речевой связи.

- здание должно быть обеспечено необходимым количеством первичных средств пожаротушения. Все огнетушители должны быть заправлены, пожарные краны укомплектованы.

## Тема №2.

### **«Средства противопожарной защиты, порядок использования их при пожаре».**

*Устройства пожарной сигнализации и установок пожаротушения. Первичные средства пожаротушения (огнетушители, внутренние пожарные краны), порядок их использования. Работа систем оповещения о пожаре.*

Горение можно прекратить тремя способами: удалить горючее вещество из зоны горения, прекратить доступ воздуха к горящему веществу или охладить его.

Вода - основное средство тушения пожара. Она имеет большую теплоемкость и обладает очень большой скрытой теплотой парообразования, т. е. обращаясь в пар, поглощает много тепла.

Но вода не всегда может быть использована для тушения огня. Ею нельзя тушить легковоспламеняющиеся и горючие жидкости (нефть, керосин, бензин, масла), так как вода тяжелее их и опускается вниз, а горящая жидкость поднимается вверх.

Вода – хороший электропроводник, поэтому ее нельзя использовать для тушения электрических приборов или проводки, находящихся под напряжением. При попадании воды на электропровода может возникнуть короткое замыкание.

Еще один способ - изолировать очаг от доступа кислорода. Для этого достаточно накрыть горящий предмет плотной тканью или закидать землей.

Самый эффективный способ тушения с помощью огнетушителей. Они подразделяются на воздушно-пенные, аэрозольные и порошковые.

Химические пенные огнетушители предназначены для тушения твердых и жидких веществ и материалов. Они просты по устройству, при правильном содержании надежны в эксплуатации. Область применения их почти безгранична, за исключением тушения электроустановок под напряжением.

Рассмотрим механизм образования химической пены. Заряд огнетушителя состоит из двух частей: щелочной и кислотной. При соединении щелочной и кислотной частей происходит химическая реакция с выделением диоксида углерода, который интенсивно вспенивает щелочной раствор и выталкивает его через спрыск наружу.

Для приведения огнетушителя в действие поворачивают ручку запорного устройства на 180°, опрокидывают корпус вверх дном и направляют струю пены в очаг горения. Дальность струи пены составляет 6 - 8 м.

Углекислотные огнетушители широко применяются в химических лабораториях, библиотеках, музеях и других помещениях. В качестве заряда в этих огнетушителях применяется сжиженная углекислота (диоксид углерода), находящаяся под давлением. Углекислота, как огнегасящее средство, имеет ряд достоинств. Она не оказывает на окружающие предметы какого-либо физического или химического воздействия, не проводит электрический ток, с успехом может применяться для тушения твердых веществ, легковоспламеняющихся жидкостей, за исключением веществ, которые горят без доступа кислорода.

Во время перехода углекислоты из сжиженной фазы в газообразную ее объем увеличивается в 400-500 раз, причем это сопровождается поглощением большого количества тепла из окружающей среды.

Для приведения в действие углекислотного огнетушителя необходимо взять рукоятку в руку, повернуть раструб к огню, поворотом маховичка против часовой стрелки до отказа открыть запорный вентиль, после чего направить снежную струю газа в очаг горения. При работе огнетушителя нельзя наклонять баллон в горизонтальное положение, так как при этом будут нарушены нормальные условия выхода углекислоты.

В настоящее время наибольшее распространение получают порошковые огнетушители. Они представляют собой баллоны, заполненные сухими порошками, которые, попав в зону огня, выделяют огнегасящие вещества.

Огнетушители порошковые используются при тушении пожаров и загорании легковоспламеняющихся и горючих жидкостей, газов, древесины, электропроводки под напряжением, щелочных металлов и других веществ, способных к самовозгоранию.

Принцип работы порошкового огнетушителя: при нажатии на пусковой рычаг, порошок под действием давления рабочего газа выдавливается и через

насадку выбрасывается на очаг загорания. В рабочем положении огнетушитель держать строго вертикально, не поворачивая его.

Многие школьные здания, детские сады-ясли оборудуются внутренним противопожарным водопроводом.

Внутренние пожарные краны устанавливаются у входов внутрь помещения, на площадках, отапливаемых лестничных клетках, в вестибюлях, коридорах. Наиболее часто внутренние пожарные краны располагают в нишах в стенах зданий.

Внутренний пожарный кран оборудуется рукавом и стволом. Длина рукава 10 или 20 метров. Пожарный рукав скатывается, соединяется с краном и стволом. При возникновении пожара нужно раскатать пожарный рукав, затем открыть вентиль и подать воду.

Все первичные средства пожаротушения и противопожарный ручной инвентарь должны всегда находиться в полной исправности и быть готовыми для применения в случае пожара.

Для безопасности работы, пребывания и эвакуации людей в здании или помещении на видных местах устанавливаются знаки пожарной безопасности. Они подразделяются на запрещающие, предупреждающие, предписывающие и указательные. Существует специальный стандарт, которому эти знаки должны соответствовать, поэтому, самостоятельное их изготовление не допускается. Они выпускаются в различных вариантах – бумажные, ламинированные, светонакапливающие и т.д.

Запрещающие знаки предназначены для запрещения определенных действий. Эти знаки представляют собой круг красного цвета с белым полем внутри, белой по контуру знака каймой и символическим изображением черного цвета на внутреннем белом поле, перечеркнутым наклонной полосой красного цвета, обозначающие:

запрещается пользоваться открытым огнем (изображена зажженная спичка);

запрещается курить (изображена зажженная сигарета) и т.д.

Предупреждающие знаки предназначены для предупреждения о возможной опасности. Эти знаки представляют собой равносторонний треугольник желтого цвета, обращенный вершиной вверх, с каймой черного цвета и символическим изображением черного цвета, обозначающие:



Осторожно! Легковоспламеняющиеся вещества (изображен огонь);

Осторожно! Опасность взрыва (изображен взрыв);

Осторожно! Электрическое напряжение (изображена молния) и т.д.

Предписывающие знаки предназначены для разрешения определенных действий и для указаний пути эвакуации. Знаки представляют собой прямоугольник зеленого цвета с белой каймой по контуру.

Например: Выход (открытая дверь и человек) устанавливается на дверях эвакуационных или запасных выходов.

Указательные знаки предназначены для указания местонахождения различных объектов и устройств – огнетушителя, пожарного крана, места, где разрешено курение и т.д.

Обеспечение пожарной безопасности в зданиях с массовым пребыванием людей немыслимо без использования автоматических систем сигнализации и пожаротушения.

Под системой пожарной сигнализации понимается совокупность технических средств обнаружения пожара, сообщение о месте его возникновения и переработке сигнала о пожаре.

Пожарные извещатели по принципу действия подразделяются на тепловые, дымовые, ультразвуковые, световые, фотоэлектрические, комбинированные. Для обнаружения очагов загораний, сопровождающихся появлением дыма применяются дымовые пожарные извещатели. При возможности возникновения загораний с открытым пламенем, быстрым горением и малым выделением дыма, целесообразнее применять пожарный извещатель пламени. Их принцип действия основан на периодическом или непрерывном (в зависимости от модели) контроле показателей среды в помещении. При превышении порогового значения, извещатель переходит в режим «Пожар». Кроме того, существуют ручные извещатели. Они особенно эффективны в помещениях с постоянным пребыванием людей.

Состояние автоматических и ручных извещателей контролируется с помощью приемно-контрольных пультов. При приеме сигнала о внештатной ситуации это немедленно отображается на пульте централизованного наблюдения. Происходит автоматическое включение всех существующих на

объекте систем - оповещения о пожаре, систем пожаротушения, дымоудаления.

Автоматические установки пожаротушения обеспечивают не только обнаружение пожара, оповещение о нем, но и локальное тушение очага загорания в начальной стадии.

Под установкой пожаротушения понимается совокупность стационарных технических средств для тушения пожаров за счет выпуска огнетушащего средства после приведения их в действие. В зависимости от вида огнетушащего вещества установки пожаротушения бывают водяного, пенного, газового и порошкового тушения.

Опыт эксплуатации автоматических установок пожарной автоматики подтверждает надежность и эффективность их работы на пожарах.

### **Тема №3.**

#### **«Вызов пожарной помощи».**

*Порядок сообщения о пожаре в единую дежурно-диспетчерскую службу по телефону «01». Оповещение о пожаре находящихся в здании людей.*

Человек, заметивший пожар или загорание, может быть кто угодно - директор, преподаватель, техничка или ученик. От его правильных и оперативных действий, во многом, зависят последствия пожара. Поэтому, каждый должен знать свои действия в случае обнаружения пожара. Для этого не менее чем 1 раз в 6 месяцев необходимо проводить пожарные тревоги с отработкой действий и эвакуацией всего персонала учреждения.

Итак, человек, заметивший пожар обязан немедленно вызвать пожарную охрану по телефону «01». Первоочередность этого действия не вызывает сомнения, т.к. чем быстрее придут первые пожарные подразделения, тем успешнее будет ликвидирован пожар, быстрее оказана помощь людям, находящимся в опасности.

Известны случаи, когда пожар в начальной стадии бывает никем не замечен, огонь распространяется на большой площади, и тогда справиться с ним бывает нелегко. Именно для обнаружения пожара на ранней стадии служит система автоматической пожарной сигнализации. Для ее установки и работы требуются значительные материальные затраты, но они несоизмеримы с материальными потерями в случае пожара, не говоря об угрозе людям.

Сообщения о пожаре, как правило, передаются по телефону. Поэтому каждый человек должен хорошо знать места расположения телефонных аппаратов, особенно тех, которые доступны в любое время суток.

Услышав ответ дежурного диспетчера пожарной охраны, следует сказать, что передается сообщение о пожаре, назвать точный адрес - наименование улицы, номер дома, что горит и где. Укажите (по возможности) место возникновения пожара, внешние признаки пожара, наличие угрозы людям, удобный проезд, сообщите свою фамилию и номер телефона.

Такое правильное и полное сообщение о пожаре позволит пожарной охране предвидеть возможную обстановку и в кратчайший срок сосредоточить у места пожара необходимые силы и средства по его ликвидации.

Одновременно с вызовом пожарной помощи необходимо приступить к непосредственному спасению людей. Для того, чтобы быстро, и главное эффективно, оповестить всех находящихся в здании людей - персонал, посетителей, в нем должна быть организована речевая громкоговорящая связь.

Причем, репродукторы должны быть в каждом помещении. Это позволит оповестить большое количество людей за считанные секунды. Наличие громкоговорящей системы оповещения избавит от малоэффективной беготни персонала учреждения, от одного кабинета к другому. Еще раз подчеркнем, что связь должна быть речевой. Иначе посетители или случайно зашедшие люди не смогут понять весь смысл, например трех долгих звонков. Необходимо заранее продумать текст сообщения. Если истошный крик сообщит всем ученикам школы «Караул! Пожар!», паники не избежать. Мы рекомендуем более конструктивное, но не менее мобилизующее: «Внимание! Пожарная тревога!» Если есть возможность, текст сообщения можно продолжить - дать рекомендации по дальнейшим действиям. При этом необходимо очень корректно выбирать слова, чтобы с одной стороны не

вызвать панику, а с другой - призвать людей к активным и главное, незамедлительным действиям. Помните, что медлить на пожаре нельзя. Например: «Внимание! Пожарная тревога. Всем незамедлительно покинуть здание. Эвакуацию производить по центральной лестнице или запасным выходам, которые расположены в левом и правом крыле здания».

Но для эффективной эвакуации недостаточно только сказать о наличии запасных выходов. Человек, особенно постоянно в этом здании не работающий может и не сориентироваться. Для этого, на видных местах в коридорах, вестибюлях, лестничных клетках должны быть указатели ближайшего выхода. Существует определенный стандарт их изготовления. Они достаточно наглядны и понятны даже детям.

Но вот запасный выход найден, однако его дверь должна быть открыта. Иначе вместо спасения она может стать ловушкой. Все мы понимаем, что держать запасные входы постоянно открытыми невозможно. Увы, это реалии нашего времени. Это еще одна лазейка хулиганам и ворам. Поэтому, как правило, они закрыты. На щеколды, палки, замки. Главное, чтобы их можно было открыть быстро изнутри. Если это замок, то ключ от него должен быть в непосредственной близости от замка. И о его существовании знал бы или мог догадаться каждый (объявление).

Многие хозяйственные руководители хранят все ключи от запасных выходов в одном месте - на вахте.

А теперь представьте: (схема) пожар происходит в левом крыле здания, на первом этаже, а ключи от запасного выхода хранятся в другом конце здания. Как попавшие в ловушку люди смогут спастись? Конечно, будет не лишним еще один комплект ключей хранить на вахте. Еще один, но не единственный.

Еще одна проблема - глухие металлические решетки. Именно они стали причиной гибели большинства детей во время пожара в Якутском поселке Сыдыбыл. Пожар начался в раздевалке от короткого замыкания электропроводки. По деревянным конструкциям огонь быстро перешел на лестничную клетку. Там же располагалась дверь в спортивный зал. Запасного выхода из него не существовало. Оставался единственный путь спасения - через окна, но на них стояли глухие металлические решетки. Дети оказались в огненной западне. Согласно ППБ не допускается эксплуатация помещений с глухими металлическими решетками. Все они должны быть переделаны на распашные. Способы их закрывания могут быть самыми разными.

Существует лишь одно условие - запор на решетке может открыть любой человек, не выходя из этого помещения. И мы опять возвращаемся к проблеме ключей. Ключи от решеток должны находиться в самом помещении, все находящиеся в нем люди должны знать об их местоположении. Ни в коем случае не храниться в кармане или сумочке у преподавателя. Преподаватель может в этот день заболеть, уехать в командировку или заменять в другом классе. Необходимо максимально исключить человеческий фактор.

На путях эвакуации не должны храниться никакие горючие материалы - старая мебель, наглядные пособия, инвентарь. Если огонь доберется до них - еще один путь спасения будет отрезан.

Очень многое во время эвакуации зависит от персонала этого здания-преподавателей, воспитателей. Каждый из них должен твердо знать свои действия.

В детских садах, школах, интернатах ответственность за эвакуацию детей несут взрослые. Во многом, от их правильного поведения зависит их жизнь и здоровье. Каждый учитель или воспитатель должен знать ближайший выход из здания. Не паникуйте. И старайтесь не показывать детям, что вы волнуетесь или растеряны.

Вы должны четко знать, сколько детей на вашем попечении. Если есть возможность, пусть все они дышат через влажные носовые платки. Так можно снизить риск отравления продуктами горения. При продвижении к выходу лучше детям держаться за руки. Идеальный вариант, если впереди цепочки и замыкать ее будут взрослые. Тогда никто не потеряется по пути. При выходе на улицу всех детей нужно контрольно пересчитать.

Спасая людей с верхних этажей необходимо использовать лестничные клетки. Двери помещений, откуда на лестницу проникает дым, необходимо плотно закрыть.

Из задымленного помещения надо выходить, пригнувшись, так как дым поднимается вверх, а внизу его меньше и легче дышать. Для облегчения дыхания можно использовать смоченные водой полотенца, а для ориентации в пространстве - придерживаться за стены.

Проводить эвакуацию имущества до завершения операции по спасению людей не следует, так как это будет препятствовать нормальному ходу спасения людей.

#### Тема №4.

#### «Действия при пожаре».

*Порядок покидания помещений. Подача сигналов сотрудникам пожарной охраны для эвакуации в случае невозможности самостоятельной эвакуации. Порядок действий в задымленном помещении. Использование средств индивидуальной защиты органов дыхания (самоспасатель).*

На пожарах выделяется много дыма, в состав которого входит углекислый газ. Этот газ, смешавшись с воздухом, понижает концентрацию в нем кислорода. При понижении концентрации кислорода в окружающем воздухе с 21% до 14% наступает так называемое кислородное голодание, а при 8-11% человек может погибнуть.

Обычно в воздухе содержится не более 0,04% углекислого газа. Если во время пожара концентрация его в воздухе возрастает до 4- 5%, увеличивается частота дыхания, возникает шум в ушах, головокружение. При 8-9% человек теряет сознание, при 20% происходит паралич жизненных центров, наступает смерть. Выделяющийся на пожаре дым оказывает сильное раздражение органов дыхания и слизистых оболочек глаз. Особенно большую опасность для организма человека представляет выделяющийся при неполном горении оксид углерода (СО).

Во многом, последствия пожара зависят от правильного поведения людей. Наибольшую опасность на пожаре на таких объектах как школы, детские сады, гостиницы, больницы и т.д. представляет паника. Известны случаи, когда даже при возникновении незначительного загорания отдельные люди, преувеличивая опасность, с криками бросались к выходам, вызывая общее смятение. Это приводило к давке, ушибам людей, а иногда даже к гибели. Иногда во время пожара люди, спасаясь от огня, выбегая, оставляли открытыми двери, и пламя быстро распространялось через дверные проемы, охватывало все новые помещения. На отдельных пожарах люди пытались



уйти через помещения, охваченные огнем, не защитив себя от воздействия высоких температур. В таких случаях даже один вдох раскаленного воздуха приводил к параличу дыхательных путей и трагическому исходу. Проходя через огонь, люди получали тяжелые ожоги. Очень опасно прыгать с верхних этажей зданий или с какой-либо целью возвращаться в горящее или задымленное помещение. Зимой 1999 года во время пожара в Сорновском медучилище студенты в панике прыгали из окон 4-го этажа на стоящий рядом 2-этажный пристрой. Более сорока человек получили травмы. Поэтому при большой высоте следует дожидаться пожарной помощи, а выходить из опасной зоны во избежание ожогов следует согнувшись.

Особенно опасны пожары в подвалах, если выходы из них ведут на лестницу. Дым пожара будет выходить в объем лестничной клетки. В таких условиях люди с верхних этажей не в состоянии будут самостоятельно спуститься вниз по лестнице и могут отравиться дымом, поэтому и говорят, что дым на пожарах, не менее опасен, чем пламя.

Как показывает практика, индивидуальное и коллективное поведение людей при пожарах в значительной мере определяется страхом, вызванным осознанием опасности. Сильное нервное возбуждение мобилизует физические ресурсы: прибавляется энергия, возрастает физическая сила, повышается способность к преодолению препятствий. Но при этом теряется способность адекватно воспринимать ситуацию. В таком состоянии резко возрастает внушаемость, действия людей становятся автоматическими, сильнее проявляются склонности к подражанию. В такой ситуации, если нет четкого руководства эвакуацией, может возникнуть паника, давка, травмирование. Люди могут забыть о наличии запасных выходов.

Если же пожар все-таки начался необходимо сделать все возможное, чтобы ущерб от него был минимален. Исход любого пожара во многом зависит от того, насколько своевременно была вызвана пожарная помощь, а самое главное - приняты безотлагательные, немедленные меры к эвакуации людей из горящего здания.

Деревянное здание покидайте немедленно. Так как деревянные конструкции не могут противостоять натиску огня, и в считанные минуты концентрация дыма станет смертельной. Не тратьте драгоценные мгновения, пытаясь спасти свое имущество. На пожаре ставки слишком высоки - жизнь и здоровье Вас и Ваших близких. Убедитесь, что из дома вышли все люди.

Если здание каменное и очаг возгорания небольшой, попробуйте потушить пожар, используя подручные средства - воду, стиральный порошок, плотную ткань, идеальный вариант-огнетушитель....

Горящие электроприборы или проводку под напряжением тушить водой нельзя. Вода - хороший проводник и поражение током будет неизбежно. Отключите электроэнергию и накройте электроприбор плотной тканью. Без доступа кислорода огонь погаснет.

Если справиться с огнем вы не можете, немедленно покиньте помещение. При этом ни на секунду не отпускайте детей. Держите их за руку или за плечи. В многоэтажном здании эвакуироваться можно:

- по пожарным лестницам на балконах,
- по незадымляемым лестничным клеткам
- из окон 1-го этажа, если на окнах не стоят глухие металлические решетки.

Покидая помещение, закройте двери и окна - при дополнительном доступе кислорода огонь распространяется еще быстрее.

Пользоваться лифтом во время пожара категорически запрещается. Было немало трагических случаев, когда лифт с людьми останавливался между этажами, и люди оказывались в ловушке.

Не входите туда, где большая концентрация дыма! В современных зданиях очень много пластика, синтетики, которые при горении выделяют токсичные вещества. Достаточно сделать несколько вдохов — и Вы можете погибнуть. Задымленные помещения – удел специалистов.

Держитесь за стены, поручни. Дышите через влажный носовой платок или одежду. Если концентрация дыма увеличивается, то пригнитесь, либо передвигайтесь ползком. Если Вы чувствуете повышение температуры, значит, Вы приближаетесь к опасной зоне, и лучше всего повернуть обратно.

Если из-за густого дыма, повышенной температуры и огня Вы не можете выйти на улицу, нужно немедленно вернуться в помещение. Плотнo прикройте за собой дверь, дверные щели и вентиляционные отверстия заткните мокрыми тряпками. В каменном доме единственная возможность проникновения огня в помещение - через деревянную дверь. Если поливать

ее обильно водой, натиск огня она может выдержать, по крайней мере, до приезда пожарных.

Если есть балкон – спасайтесь на нем, плотно прикрыв дверь. Захватите с собой намоченное одеяло или другую плотную ткань, которой Вы сможете накрыться от огня в случае его проникновения через дверной и оконный проемы.

Не паникуйте. С момента получения Вашего звонка диспетчером пожарной охраны до выезда боевого расчета за ворота части проходит 45 секунд. В городе прибытие пожарных 5-7 минут.

Однако, в настоящее время есть вполне доступный прибор, позволяющий проводить эвакуацию из задымленных помещений до прибытия пожарной помощи. Это «самоспасатель». Он предназначен для защиты органов дыхания и зрения людей в непригодной для этого атмосфере. С его помощью человек может самостоятельно выйти из смертельно опасного здания, даже без помощи пожарных. «Самоспасатель» может обеспечить безопасность до 45 минут. Как правило, этого времени более чем достаточно для того, чтобы выйти даже из самого большого здания. Причем, если эвакуируется группа людей, у них есть возможность переговариваться между собой. «Самоспасатель» сохраняет свою эффективность при температурах до 60 градусов по Цельсию и даже после кратковременного (до 60 секунд) воздействия на него температур до 200 градусов.

Согласно требованиям ППБ РФ обслуживающий персонал зданий для проживания людей (гостиниц, кемпенов, мотелей, общежитий, школ-интернатов, домов для престарелых и инвалидов, детских домов) должен быть обеспечен индивидуальными средствами изолирующего действия для защиты органов дыхания. Храниться они должны на рабочем месте обслуживающего персонала.

## Тема №5.

### **«Практическая отработка действий по эвакуации людей**

#### **в случае возникновения чрезвычайной ситуации или пожара».**

*Порядок действий преподавательского состава и дежурного персонала по организации эвакуации. Эвакуация учащихся при возникновении чрезвычайной ситуации или пожара. Хронометраж времени, затраченного на тренировку.*

Сегодня мы поговорим о том, как обеспечить безопасность людей в общественных зданиях и организациях. Существует такое понятие, как объекты с массовым пребыванием людей. Это здания, где одновременно могут находиться не менее 50 человек. Это школы, детские сады, кинотеатры, дома культуры, поликлиники. В случае возникновения пожара в таком здании возникает множество проблем:

- правильные действия человека, первым обнаружившего пожар,
- быстрое оповещение всех находящихся в нем людей,
- возможность беспрепятственной эвакуации,
- предупреждение паники,
- локализация пожара.

Причем максимально все эти задачи должны быть решены администрацией объекта до прибытия пожарных. Для успешного их решения в экстремальной ситуации, необходимо предусмотреть все заранее. Давайте начнем.

Человек, заметивший пожар или загорание, может быть кто угодно - директор, преподаватель, техничка или ученик. От его правильных и оперативных действий, во многом, зависят последствия пожара. Поэтому, каждый должен знать свои действия в случае обнаружения пожара. Для этого не менее чем 1 раз в 6 месяцев необходимо проводить пожарные тревоги с отработкой действий и эвакуацией всего персонала учреждения.

Итак, человек, заметивший пожар обязан немедленно вызвать пожарную охрану по телефону «01». Первоочередность этого действия не вызывает сомнения, т. к. чем быстрее придут первые пожарные подразделения, тем успешнее будет ликвидирован пожар, быстрее оказана помощь людям, находящимся в опасности.

Известны случаи, когда пожар в начальной стадии бывает никем не замечен, огонь распространяется на большой площади, и тогда справиться с

ним бывает нелегко. Именно для обнаружения пожара на ранней стадии служит система автоматической пожарной сигнализации. Для ее установки и работы требуются значительные материальные затраты, но они несоизмеримы с материальными потерями в случае пожара, не говоря об угрозе людям.

Сообщения о пожаре, как правило, передаются по телефону. Поэтому каждый человек должен хорошо знать места расположения телефонных аппаратов, особенно тех, которые доступны в любое время суток.

Услышав ответ дежурного диспетчера пожарной охраны, следует сказать, что передается сообщение о пожаре, назвать точный адрес — наименование улицы, номер дома, что горит и где. Укажите (по возможности) место возникновения пожара, внешние признаки пожара, наличие угрозы людям, удобный проезд, сообщите свою фамилию и номер телефона.

Такое правильное и полное сообщение о пожаре позволит пожарной охране предвидеть возможную обстановку и в кратчайший срок сосредоточить у места пожара необходимые силы и средства по его ликвидации.

Одновременно с вызовом пожарной помощи необходимо приступить к непосредственному спасению людей. Для того, чтобы быстро, и главное эффективно, оповестить всех находящихся в здании людей - персонал, посетителей, в нем должна быть организована речевая громкоговорящая связь.

Причем, репродукторы должны быть в каждом помещении. Это позволит оповестить большое количество людей за считанные секунды. Наличие громкоговорящей системы оповещения избавит от малоэффективной беготни персонала учреждения, от одного кабинета к другому. Еще раз подчеркнем, что связь должна быть речевой. Иначе посетители или случайно зашедшие люди не смогут понять весь смысл, например трех долгих звонков. Необходимо заранее продумать текст сообщения. Если истошный крик сообщит всем ученикам школы «Караул! Пожар!», паники не избежать. Мы рекомендуем более конструктивное, но не менее мобилизующее: «Внимание! Пожарная тревога!» Если есть возможность, текст сообщения можно продолжить- дать рекомендации по дальнейшим действиям. При этом необходимо очень корректно выбирать слова, чтобы с одной стороны не вызвать панику, а с другой - призвать людей к активным и главное, незамедлительным действиям. Помните, что медлить на пожаре нельзя.

Например: «Внимание! Пожарная тревога. Всем незамедлительно покинуть здание. Эвакуацию производить по центральной лестнице или запасным выходам, которые расположены в левом и правом крыле здания».

Но для эффективной эвакуации недостаточно только сказать о наличии запасных выходов. Человек, особенно постоянно в этом здании не работающий может и не сориентироваться. Для этого, на видных местах в коридорах, вестибюлях, лестничных клетках должны быть указатели ближайшего выхода. Существует определенный стандарт их изготовления. Они достаточно наглядны и понятны даже детям.

Но вот запасный выход найден, однако его дверь должна быть открыта. Иначе вместо спасения она может стать ловушкой. Все мы понимаем, что держать запасные входы постоянно открытыми невозможно. Увы, это реалии нашего времени. Это еще одна лазейка хулиганам и ворам. Поэтому, как правило, они закрыты. На щеколды, палки, замки. Главное, чтобы их можно было открыть быстро изнутри. Если это замок, то ключ от него должен быть в непосредственной близости от замка. И о его существовании знал бы или мог догадаться каждый.

Многие хозяйственные руководители хранят все ключи от запасных выходов в одном месте - на вахте.

А теперь представьте: пожар происходит в левом крыле здания, на первом этаже, а ключи от запасного выхода хранятся в другом конце здания. Как попавшие в ловушку люди смогут спастись? Конечно, будет не лишним еще один комплект ключей хранить на вахте. Еще один, но не единственный.

Еще одна проблема - глухие металлические решетки. Именно они стали причиной гибели большинства детей во время пожара в Якутском поселке Сыдыбыл. Пожар начался в раздевалке от короткого замыкания электропроводки. По деревянным конструкциям огонь быстро перешел на лестничную клетку. Там же располагалась дверь в спортивный зал. Запасного выхода из него не существовало. Оставался единственный путь спасения - через окна, но на них стояли глухие металлические решетки. Дети оказались в огненной западне. Согласно ППБ не допускается эксплуатация помещений с глухими металлическими решетками. Все они должны быть переделаны на распашные. Способы их закрывания могут быть самыми разными. Существует лишь одно условие- запор на решетке может открыть любой человек, не выходя из этого помещения. И мы опять возвращаемся к проблеме ключей. Ключи от решеток должны находиться в самом

помещении, все находящиеся в нем люди должны знать об их местоположении. Ни в коем случае не храниться в кармане или сумочке у преподавателя. Преподаватель может в этот день заболеть, уехать в командировку или заменять в другом классе. Необходимо максимально исключить человеческий фактор.

На путях эвакуации не должны храниться никакие горючие материалы - старая мебель, наглядные пособия, инвентарь. Если огонь доберется до них - еще один путь спасения будет отрезан.

Очень многое во время эвакуации зависит от персонала этого здания - преподавателей, воспитателей. Каждый из них должен твердо знать свои действия.

В детских садах, школах, интернатах ответственность за эвакуацию детей несут взрослые. Во многом, от их правильного поведения зависит их жизнь и здоровье. Каждый учитель или воспитатель должен знать ближайший выход из здания. Не паникуйте. И старайтесь не показывать детям, что вы волнуетесь или растеряны.

Вы должны четко знать, сколько детей на вашем попечении. Если есть возможность, пусть все они дышат через влажные носовые платки. Так можно снизить риск отравления продуктами горения. При продвижении к выходу лучше детям держаться за руки. Идеальный вариант, если впереди цепочки и замыкать ее будут взрослые. Тогда никто не потеряется по пути. При выходе на улицу всех детей нужно контрольно пересчитать.

Спасая людей с верхних этажей необходимо использовать лестничные клетки. Двери помещений, откуда на лестницу проникает дым, необходимо плотно закрыть.

Из задымленного помещения надо выходить, пригнувшись, так как дым поднимается вверх, а внизу его меньше и легче дышать. Для облегчения дыхания можно использовать смоченные водой полотенца, а для ориентации в пространстве - придерживаться за стены.

Проводить эвакуацию имущества до завершения операции по спасению людей не следует, так как это будет препятствовать нормальному ходу спасения людей.

\*\*\*

Пожар, как правило, начинается с незначительного горения, и тушить его в этот период не представляет большой сложности.

Распространению пожара в жилом доме чаще всего могут способствовать вентиляционные каналы, открытые окна, двери и люки на чердак, через которые поступает свежий воздух. Вот почему, приступая к тушению пожара, не следует разбивать стекла в окнах горящего помещения.

Особенно опасно распространение огня в зданиях с пустотными перегородками. В таких случаях некоторое время видимых очагов горения нет, и происходит только задымление помещений. Огонь может вырваться в любом крыле или этаже, далеко от места загорания.

Для тушения пожаров в начальной стадии их возникновения применяются первичные средства пожаротушения. Они должны находиться на каждом этаже в общем коридоре, а так же в мастерских, лабораториях и складах.

На корпусе каждого огнетушителя указывается способ его использования.

Для тушения пожаров внутри зданий также используют пожарные краны, устанавливаемые на стояках внутреннего противопожарного водопровода. Чаще всего пожарные краны размещают в коридорах и на площадках лестничных клеток.

Пожарный кран оборудуют пожарным рукавом длиной 20 м и пожарным стволом. Кран, рукав и ствол помещают в шкаф или нишу с остекленными дверцами. На ней должен быть указан буквенный индекс ПК, а также номер телефона ближайшей пожарной части.

Пожарные рукава скатывают в двойную скатку. Один конец рукава присоединяют к крану, другой - к стволу. Чтобы подать воду от пожарного крана, нужно взять пожарный рукав и проложить его в сторону очага пожара. После этого открывают клапан. При работе со стволом надо подходить к огню со стороны интенсивного горения и подавать воду сверху, с тем чтобы при стекании по поверхности вниз она увеличивала бы площадь воздействия на очаг горения. Чтобы быстрее ликвидировать пожар, нужно маневрировать стволом по всему видимому очагу пожара, постепенно продвигаясь на другие участки интенсивного горения.



Систематический контроль за содержанием и постоянной готовностью к действию всех первичных средств пожаротушения, огнетушителей и противопожарного инвентаря на объектах осуществляется его руководителем, который несет полную ответственность за их сохранность.

Непременное условие - все первичные средства пожаротушения должны быть доступны всем - и персоналу и посетителям. Они должны быть установлены в общих коридорах, с указателями их местоположения. И, естественно, если они в целях сохранности закрыты на ключ, ключи должны быть в непосредственной близости.

Сотрудникам учреждения, где возник пожар необходимо организовать встречу первых пожарных подразделений. Объяснить что горит, где, как быстрее попасть к месту пожара. Самое главное, есть ли в здании люди.

Для успешной эвакуации и тушения огня необходимо обеспечить круговой проезд вокруг всего здания, а также возможность беспрепятственной установки автомеханической лестницы. Для этого на расстоянии не менее 5 метров должна быть проложена дорога с твердым покрытием. Заборы, деревья и линии электропроводов так же не должны мешать спасению людей.

Мы намеренно сделали акцент на режимных мероприятиях, которые не требуют материальных затрат. К их выполнению Вы можете приступить уже сейчас. Мы надеемся, что наши рекомендации потребуются Вам только для тренировочных эвакуаций. И в наши школы и детские сады не придет беда. Предотвратить ее в наших с Вами силах.

Первая помощь пострадавшим на пожаре.

Наиболее типичные поражения во время пожара - это отравление угарным газом и ожоги.

Симптомы отравления - головная боль, ускоренное сердцебиение, общая слабость. Потерпевший начинает жаловаться на «звон в ушах», «стук в висках», тошноту. В более тяжелых случаях наступает рвота, ослабление сердечной деятельности и дыхания, потеря сознания. Если в это время потерпевшему не оказать немедленной помощи, может наступить смерть.

Что нужно делать, если человек отравился угарным газом?

Потерпевшего следует немедленно вынести на свежий воздух. Вызвать скорую помощь. Если появилась рвота, нужно положить потерпевшего на бок или повернуть голову. Искусственное дыхание делают в тех случаях, когда потерпевший дышит слабо или вообще не дышит.

Делая искусственное дыхание, нужно внимательно следить за пострадавшим. Если он будет шевелить губами или веками, следует проверить, может ли он сделать вдох. Если пострадавший начнет самостоятельно дышать, искусственное дыхание прекращают, ибо это может повредить.

Ожоги.

Различают 4 степени ожогов:

- 1-я — покраснение кожи (поражен ее верхний слой);
- 2-я — образование пузырей;
- 3-я — омертвление всей толщи кожи;
- 4-я — обугливание тканей.

Тяжесть ожога определяет площадь пораженного участка независимо от степени повреждения. Ожог, занимающий свыше 10% общей поверхности тела, считается тяжелым, а свыше 40% опасным для жизни. Исход ожога зависит также от возраста пострадавшего.

На обожженную поверхность следует наложить стерильную повязку и обратиться за медицинской помощью.

## **Мой велосипед**

### **Общие положения**

Велосипед определяется как «транспортное средство, кроме инвалидных колясок, имеющее два колеса или более и приводимое в движение мускульной силой людей, находящихся на нём» (ПДД 1.2). Велосипедист, согласно Правилам, квалифицируется как водитель велосипеда.

Велосипед является транспортным средством, но не является «механическим транспортным средством». Поэтому, если в ПДД написано «транспортное

средство», то это относится и к велосипедам, а если написано «механическое транспортное средство», то это к велосипедам не относится

Если человек не едет на велосипеде, а катит его, то он считается пешеходом, а не велосипедистом (ПДД 1.2). При этом в Правилах оговаривается только одно отличие спешившегося велосипедиста от пешехода: согласно п. 4.1 ПДД «Вне населенных пунктов при движении по проезжей части пешеходы должны идти навстречу движению транспортных средств», но «Лица... ведущие велосипед должны следовать *по ходу движения* транспортных средств».

Управлять велосипедом при перемещении по дорогам разрешается лицам не моложе 14 лет (ПДД 24.1).

### Технические требования

Велосипед должен иметь исправные тормоза, руль и звуковой сигнал, быть оборудован спереди световозвращателем и фонарём или фарой (для движения в тёмное время суток и в условиях недостаточной видимости) белого цвета, сзади — световозвращателем или фонарём красного цвета, а с каждой боковой стороны — световозвращателем оранжевого или красного цвета. ("Основные положения по допуску транспортных средств к эксплуатации...", п. 6.)

### Движение



Велосипеды должны двигаться по велосипедной дорожке (ПДД 24.3), а при её отсутствии — *только* по крайней правой полосе проезжей части в один ряд возможно правее. Допускается движение по обочине, если это не создаёт помех пешеходам (ПДД 24.2).

Движение велосипедов (как и любых других транспортных средств) по тротуарам и пешеходным дорожкам запрещено (ПДД 9.9), но на практике к велосипедистам на тротуаре относятся достаточно снисходительно.

Колонны велосипедистов при движении по проезжей части должны быть разделены на группы по 10 велосипедистов. Для облегчения обгона расстояние между группами должно составлять 80—100 м. (ПДД 24.2)

## Запреты

Водителям велосипеда запрещается:

- ездить, не держась за руль хотя бы одной рукой (ПДД 24.3);
- перевозить пассажиров, кроме ребёнка в возрасте до 7 лет на дополнительном сиденье, оборудованном надёжными подножками (ПДД 24.3);
- перевозить груз, который выступает более чем на 0,5 м по длине или ширине за габариты, или груз, мешающий управлению (ПДД 24.3);
- двигаться по дороге при наличии рядом велосипедной дорожки (ПДД 24.3);
- поворачивать налево или разворачиваться на дорогах с трамвайным движением и на дорогах, имеющих более одной полосы для движения в данном направлении (ПДД 24.3) Следовательно, для осуществления левого поворота нужно: а) проехать перекресток прямо, развернуться в правом ряду пересекаемой дороги, и по разрешающему сигналу светофора вновь проехать перекресток прямо; или б) слезть с велосипеда и перейти дорогу по пешеходному переходу;
- двигаться по автомагистралям (ПДД 16.1);
- двигаться по дороге в тёмное время суток (и/или в условиях недостаточной видимости) без включенного переднего белого фонаря ("Основные положения по допуску транспортных средств к эксплуатации...", п. 6);
- буксировка велосипедов, а также велосипедами, кроме буксировки прицепа, предназначенного для эксплуатации с велосипедом (ПДД 24.3).

## Проезд перекрёстков

На перекрёстках действуют обычные правила приоритета (ПДД п. 13 и др.). Так, автомобиль,двигающийся по второстепенной дороге, должен уступить велосипеду,двигающемуся по главной (ПДД 13.9—13.10). На нерегулируемом перекрестке равнозначных дорог преимущество имеет безрельсовое транспортное средство, у которого нет помехи справа (ПДД

13.11), то есть на таком перекрестке приближающийся слева автомобиль должен уступить дорогу велосипедисту.

Автомобиль, поворачивающий направо, должен пропустить велосипедиста, движущегося рядом с ним по той же дороге прямо (при наличии велосипедной дорожки — согласно п. 13.1 ПДД, а при её отсутствии — согласно пп. 8.4—8.5 ПДД).

Но на нерегулируемом пересечении велосипедной дорожки с дорогой, расположенном *вне перекрёстка*, водители велосипедов должны уступить дорогу всем транспортным средствам, движущимся по этой дороге (ПДД 14.1).

На регулируемых перекрёстках велосипедисты должны подчиняться сигналам специальных велосипедных светофоров (ПДД 6.5), а при их отсутствии — сигналам обычных транспортных светофоров (не пешеходных).

### **Проезд пешеходных переходов**

На регулируемых пешеходных переходах велосипедисты должны подчиняться сигналам велосипедных или общетранспортных светофоров, а также регулировщиков (ПДД п. 6).

На нерегулируемых пешеходных переходах велосипедисты, как и все прочие водители, должны уступать дорогу пешеходам (ПДД 14.1).

Велосипедистам не разрешается пересекать дорогу по пешеходному переходу, равно как и разворачиваться на пешеходном переходе; в этом случае нужно слезть с велосипеда и перейти дорогу как пешеход.

На пешеходных переходах и ближе 5 м перед ними запрещены остановка и стоянка.

### **Сигналы, подаваемые велосипедистом**

Перед поворотом следует сигнализировать о своём намерении следующим образом: вытянуть соответствующую направлению поворота прямую руку в сторону поворота или вытянуть противоположную направлению поворота согнутую в локте вертикально вверх руку в сторону, противоположную направлению поворота. О намерении остановиться следует сигнализировать, подняв любую руку вертикально вверх (ПДД 8.1—8.2). На практике использовать согнутые руки велосипедистам не рекомендуется: этот сигнал легко перепутать с сигналом «стоп», и он предназначен больше для водителей автомобилей.

Сигнал левого поворота также рекомендуется подавать при огибании припаркованного у правого края полосы механического транспортного средства.

### **Дорожные знаки, относящиеся к велосипедистам**

Непосредственно к велосипедистам относятся только два дорожных знака:

- предписывающий 4.4 «Велосипедная дорожка». Этот и только этот знак указывает на велосипедную дорожку; идущая вдоль дороги полоса асфальта, не отмеченная данным знаком, должна считаться либо обочиной, движение по которой велосипедистам разрешено, либо тротуаром, движение по которому велосипедистам запрещено;
- запрещающий 3.9 «Движение на велосипедах запрещено».

Тем не менее, водитель велосипеда обязан соблюдать и прочие транспортные знаки, касающиеся транспортных средств вообще. В частности, он должен обратить внимание на информационно-указательные знаки 5.1 «Автомагистраль», и 5.3 «Дорога для автомобилей», которые запрещают движение велосипедов.

### **Затруднительные ситуации**

Наиболее затруднительной ситуацией для велосипедиста является проезд места разделения транспортных потоков в случае, когда ему необходимо держать прямо (левее) (Дорожная разметка, п. 1.16.2), поскольку в Правилах эта ситуация специально не оговорена. Такое возможно, например, если от главной дороги под острым углом вправо отходит въезд на автомагистраль или на мост и т. п. Велосипедист, согласно Правилам, оказывается в противоречивом положении. Перестраиваться в левый ряд ему запрещено, но и пересекать ответвляющийся вправо транспортный поток в качестве пешехода он не может, поскольку, как правило, в таких местах пешеходный переход запрещен (иногда — знаком). Проезжать в ненужном направлении и искать развилку, возвращающую на главную дорогу — абсурдно, а иногда и невозможно. На практике в такой ситуации, если движение не слишком интенсивно, велосипедист подает сигнал поворота влево и не перестраивается в правый ряд, оставляя разделение потока справа. Если движение интенсивно, то велосипедист спешивается и переходит через такое разделение пешком, несмотря на знаки.

### **Ответственность за нарушение правил**

За нарушение ПДД велосипедистами предусмотрена **административная ответственность**.

## Примечания

1. В частности, это означает, что водитель велосипеда обязан:
  - «Проверить и в пути обеспечить исправное техническое состояние в соответствии с требованиями документа "Основные положения по допуску транспортных средств к эксплуатации и обязанности должностных лиц по обеспечению безопасности дорожного движения"» (ПДД 2.3.1),
  - «Проходить по требованию сотрудников милиции освидетельствование на состояние опьянения. В установленных случаях проходить проверку знаний Правил и навыков вождения» (ПДД 2.3.2),
  - и даже «Предоставлять транспортное средство: сотрудникам милиции для транспортировки поврежденных при авариях транспортных средств, проезда к месту стихийного бедствия, а также сотрудникам милиции, ФСБ, налоговой полиции в иных не терпящих отлагательства случаях предусмотренных действующим законодательством» (ПДД 2.3.3).

Велосипедисту запрещается, в частности, управлять велосипедом в состоянии алкогольного опьянения, пользоваться во время движения мобильными телефонами и другие запреты (ПДД 2.7).

2. Эта трудность обобщается на все случаи, когда при многополосном движении знак направления движения по полосам/полосе (5.8.1 и 5.8.2) для крайней правой полосы запрещает проезд прямо (когда велосипедисту нужно проехать прямо), требуя только поворота направо, и при этом пешеходный переход поблизости запрещен.

## Если ты на улице

- Если ты хочешь куда-либо пойти, обязательно предупреди родителей, куда, с кем ты идешь и когда вернешься, а также расскажи свой маршрут движения. Во время игр не залезай в стоящие бесхозные машины, подвалы и другие подобные места.
- Постарайся, чтобы твой маршрут не пролегал по лесу, парку, безлюдным и неосвещенным местам.
- Если тебе показалось, что тебя кто-то преследует, перейди на другую сторону дороги, зайди в магазин, на автобусную остановку, обратись к любому взрослому человеку.

- Если ты где-то задержался, попроси родителей встретить тебя у остановки.
- Если твой маршрут проходит по автомагистрали, иди навстречу транспорту.
- Если машина тормозит возле тебя, отойди от нее подальше.
- Если тебя остановили и попросили показать дорогу, постарайся объяснить все на словах, не садясь в машину.
- Если незнакомый человек представился другом твоих родственников или родителей, не спеши приглашать его домой, попроси дождаться прихода взрослых на улице.
- Если тебе навстречу идет шумная компания, перейди на другую сторону дороги, не вступай ни с кем в конфликт.
- Если к тебе пристали незнакомые люди, угрожает насилие, громко кричи, привлекай внимание прохожих, сопротивляйся. Твой крик - твоя форма защиты! Твоя безопасность на улице во многом зависит от тебя!
- Если при входе в подъезд ты заметил посторонних, подожди пока кто-нибудь из знакомых не войдет в подъезд вместе с тобой.
- Неходи в лифт с незнакомым человеком.
- Если ты обнаружил, что дверь в твою квартиру открыта, не спеши входить, зайди к соседям и позвони домой



**Если ты дома один**

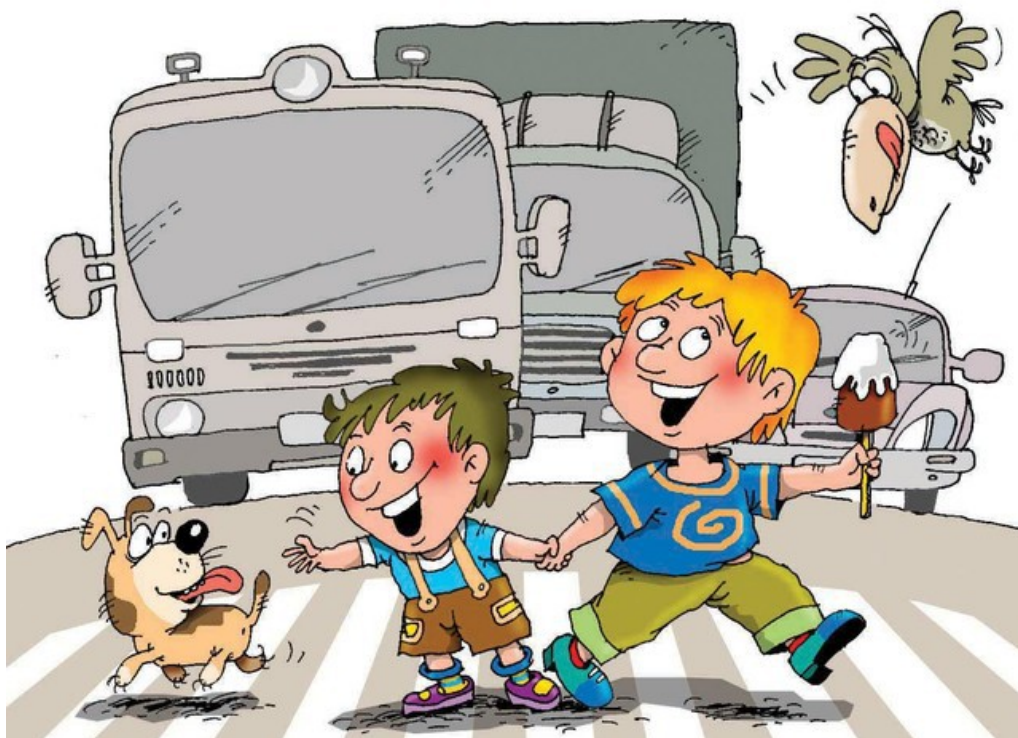


- Попроси своих друзей и знакомых, чтобы они предупреждали тебя о своем визите по телефону.
- Если звонят в вашу квартиру, не спеши открывать дверь, сначала посмотри в глазок и спроси, кто это (независимо от того, один ты дома или с близкими).
- На ответ "Я" дверь не открывай, попроси человека назваться.
- Если он представляется знакомым твоих родных, которых в данный момент нет дома, не открывая двери, попроси его прийти в другой раз и позвони родителям.
- Если человек называет незнакомую тебе фамилию, говоря, что ему дали этот адрес, не открывая двери, объясни ему, что неправильно записал нужный ему адрес и позвони родителям.
- Если незнакомец представился работником почты или другого учреждения сферы коммунальных услуг, попроси его назвать фамилию и причину прихода, затем позвони родителям и выполни их указания.
- Если пришедший представился сотрудником отдела внутренних дел (милиции), не открывая двери, попроси прийти его в другое время, когда родители будут дома, и сообщи им.
- Если незнакомец попросил воспользоваться телефоном для вызова милиции или "скорой помощи", не спеши открывать дверь; уточнив, что необходимо сделать, сам вызови нужную службу.
- Если на лестничной площадке собралась компания, распивающая спиртные напитки и мешающая твоему отдыху, не вступай с ней в конфликт, а вызови милицию.
- Вынося мусорное ведро или отправляясь за газетой, посмотри сначала в глазок, нет ли посторонних лиц вблизи твоей квартиры; выходя, запри дверь.
- В дверях квартиры не оставляй записки о том, куда и на сколько ты ушел.
- Дом будет твоей крепостью, если ты сам будешь заботиться о своей безопасности.



## **Типичные ошибки в поведении школьников на улице**

- Самостоятельный переход проезжей части дороги в неположенном месте.
- Самостоятельный переход проезжей части дороги на красный или желтый сигналы светофора.
- Неожиданный выход на проезжую часть дороги из-за стоящего транспорта, сооружений, зеленых насаждений, других препятствий, закрывающих обзор.
- Ходьба вдоль проезжей части при наличии тротуара.
- Самостоятельное движение вдоль проезжей части загородной дороги по направлению движения транспорта;
- Игра на проезжей части и вблизи нее.
- Неосторожность на тротуаре или во дворе дома, куда автомобили могут въезжать и выезжать из гаражей, подвозить грузы к магазинам, заезжая на тротуар и др.



## Семь рекомендаций по безопасности школьников

### 1. Зона безопасности.

Примерно 40% американских школьников, попадающих в больницу с различными травмами, получают их в результате падений.

11% травм (как правило, наиболее серьезных, а в 4% заканчивающихся смертельным исходом) связаны с падением детей из окон. Поэтому рекомендуется держать окна закрытыми. Запоры должны быть подобраны таким образом, чтобы ребенок не мог их открыть. Также крайне важно следить за безопасностью электрических приборов и проводов.

### 2. Улица

70% американских школьников, погибающих в результате несчастных случаев, гибнут в результате дорожно-транспортных происшествий. Поэтому

важно не только обучать детей правилам поведения на улице, но и делать улицы, прилегающие к школе, максимально безопасными.

### **3. Средства защиты.**

Крайне опасно, если ребенок получает травму головы. Статистика показывает, что подобные травмы дети чаще всего получают во время катаний на скейтбордах, роликовых коньках, велосипедах, самокатах и при игре в хоккей. Самый простой и надежный способ предотвратить травму - приобрести шлем, а главное, убедить школьника надевать его. Огромную пользу могут принести щитки, налокотники и иные защитные приспособления.

### **4. Правильно ездить в автомобиле.**

Во время езды в автомобиле ребенок должен быть обязательно пристегнут ремнями безопасности (в США перевозка детей в легковых автомобилях разрешена лишь в том случае, если дети сидят в специальных креслах - WashingtonProFile). Кроме того, дети обязательно должны находиться на заднем сидении автомобиля: воздушные "мешки безопасности", защищающие водителя и пассажира переднего сидения - одна из наиболее часто встречающихся причин детских травм и смертей.

### **5. Психическое состояние родителей и детей.**

Статистика показывает, что чаще всего кончают самоубийством дети, у которых родители испытывают психологические проблемы или находятся в депрессии. Психологическое состояние родителей передается ребенку. Кроме того, взрослые, испытывающие психологические расстройства, как правило, уделяют своим детям значительно меньше внимания, чем следует. Поэтому, чтобы уберечь ребенка от попытки самоубийства (мысли об этом посещают детей чаще, чем многие предполагают), родители прежде всего должны обращать внимание на свое состояние. Кроме того, нормальный психологический климат в семье является основным фактором для того, чтобы ребенок нормально учился в школе.

### **6. Долой насилие.**

Чем чаще ребенок сталкивается с насилием в жизни, тем выше вероятность, что он сам прибегнет к насилию по отношению к своим сверстникам. Поэтому, дом и школа должны стать зоной, свободной от насилия. Прежде всего родителям следует следить за собственным поведением, поскольку именно родители являются для ребенка образцом для подражания. Поэтому недопустимы разговоры на повышенных тонах, рукоприкладство, угрозы и т.д.

## 7. Повторение пройденного.

Огромное число отравлений возникает только из-за того, что родители не приучили своих детей мыть руки, не поднимать еду с пола и т. д. Правила личной гигиены - на редкость просты и прекрасно знакомы каждому. Стоит сделать так, чтобы ребенок их усвоил.

### Памятка для родителей

*Уважаемые папы и мамы!*

**Конфликтная ситуация может коренным образом изменить Вашу жизнь!**

**Постарайтесь, чтобы эти изменения были в лучшую сторону!**

1. Прежде чем Вы вступите в конфликтную ситуацию, подумайте над тем, какой результат от этого Вы хотите получить.
2. Утвердитесь в том, что этот результат для Вас действительно важен.
3. В конфликте признавайте не только свои интересы, но и интересы другого человека.
4. Соблюдайте этику поведения в конфликтной ситуации, решайте проблему, а не сводите счеты.
5. Будьте тверды и открыты, если убеждены в своей правоте.
6. Заставьте себя слышать доводы своего оппонента.
7. Не унижайте и не оскорбляйте другого человека для того, чтобы потом не сгорать со стыда при встрече с ним и не мучиться раскаянием.
8. Будьте справедливы и честны в конфликте, не жалейте себя.
9. Умейте вовремя остановиться, чтобы не остаться без оппонента.
10. Дорожите собственным уважением к самому себе, решаясь идти на конфликт с тем, кто слабее Вас.

### Десять советов отцам и матерям

1. Принимайте ребенка таким, каков он есть.

2. Никогда не приказывайте из прихоти. Не надо бесцельных приказаний. Не вмешиваться в жизнь ребенка столь же опасно, как и вмешиваться постоянно.
3. Никогда не принимайте решения в одиночку. Золотое правило семейной жизни – диархия. Когда отец и мать противоречат друг другу – для ребенка это интересное зрелище.
4. Сохраняйте доверие к тому, кто будет вам противоречить.
5. По части подарков – никаких излишеств. Мы разучились отказывать детям. Отказ приносит больше пользы, ибо учит отличать необходимое от излишества.
6. Во всем действуйте собственным примером. Добиваться от ребенка можно только того, что делаешь сам.
7. Говорите обо всем без боязни. Речь – золото, а молчание – свинец.
8. Объединяйтесь со своими близкими. Семья – это частная республика. Все должно делаться сообща: мытье посуды, покупки, уборка, выбор развлечений, маршруты поездок.
9. Держите дверь открытой. Рано или поздно вы не удержите детей, подростков, молодежь в доме. Никогда не рано учиться свободе.
10. Устранитесь в положенное время! Эта заповедь неизменно навевает грусть. Рано или поздно родители останутся в одиночестве. Ничего не поделаешь, любая родительская карьера предполагает эту жертву.

### **Психология семьи**

Основная проблема, возникающая у подростков, - это проблема взаимоотношений с родителями. В юношеском возрасте ребенок избавляется от детской зависимости и переходит к отношениям, которые основаны на взаимном доверии, уважении и относительно, но неуклонно растущем равенстве. В большинстве семей процесс проходит болезненно, воспринимается как вызывающее поведение.

Подростковый возраст – время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Оно протекает с кризисами и конфликтами. В этот период все скрытые противоречия выходят наружу.

Так начинается отделение от родителей, противостояние им. Ребенок может стать грубым, резким, критиковать родителей и других взрослых. Раньше близкие много не замечали в ребенке, верили в непогрешимость своего

авторитета, и вот состоялось как бы свержение их с пьедестала. Проходит это потому, что в глазах подростка мать и отец остаются источником эмоционального тепла, без которого он чувствует себя беспокойно.

В связи с этим даже в благополучных семьях возникает определенная сложность общения с детьми старшего школьного возраста. Причем сложность увеличивается еще и потому, что родители часто не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться по-другому, нежели с маленькими. Не всегда родители различают, что нужно запрещать, а что следует разрешать. Все это может создать весьма непростую ситуацию.

В зависимости от царящей в них обстановки, все семьи можно разделить на пять групп:

1. Семьи, в которых очень низкие, дружеские отношения между родителями и детьми. Родители имеют возможность оказывать влияние в тех сторонах жизни ребенка, о которых в других семьях только подозревают. Родители прислушиваются к мнению детей, а дети – к мнению близких и других. Подростки, как правило, активны, дружелюбны, независимы.
2. Семьи, где царит доброжелательная атмосфера. Родители следят за развитием детей, интересуются их жизнью, пытаются оказать влияние в силу собственных культурных возможностей. Конфликты бывают, но они открыты и сразу же разрешаются. От родителей здесь ничего не скрывают, им верят. Существует определенная дистанция между старшими и младшими. Дети растут обычно вежливыми, приветливыми, уступчивыми, послушными, редко заявляют о своей независимости.
3. Большая группа семей, где родители уделяют достаточное внимание учебе детей, их быту, но этим и ограничиваются. У этих ребят есть все необходимое. Но родители пренебрегают увлечениями детей, а это создает определенный барьер между ними. Девиз у таких родителей: «Не хуже других». Явный конфликт между родителями и детьми. Материальное обеспечение далеко не всегда удовлетворяет запросам старшеклассников, многие из этих запросов родители просто не считают достойными внимания.
4. Существуют семьи, где за ребенком устанавливается слежка, ему не доверяют, применяют рукоприкладство. В таких семьях всегда существует конфликт между повзрослевшими детьми и родителями. Иногда он скрытый, периодически прорывающийся наружу. У подростков устанавливается стойкая враждебность к родителям,

недоверие к взрослым вообще, трудности в общении со сверстниками, с окружающим миром.

5. Обстановка в этих семьях критическая. Здесь ненормальные отношения между детьми и родителями. Атмосфера напряжения, антисоциальная, пьют один или оба родителя. Влияние семьи пагубно – оно является причиной многих преступлений подростков.

Таким образом, позиция старшеклассника определяется во многом атмосферой, господствующей в семье.

Если очевиден конфликт между родителями и ребенком, то, скорее всего, это противоречие между стремлением детей быть самостоятельными и желанием родителей видеть их послушными и зависимыми, как в детстве. На самом деле, в подростковый период между родителями и детьми обостряются конфликты «поколений», связанные с возрастной дистанцией.

Те проблемы, которые волнуют подростка, для родителей не представляют ничего серьезного, так как они уже их преодолевали и забыли. А то, что для родителей является важным, о чем они хотели бы предупредить своих детей, совершенно этих детей не волнует.

В результате теряется контакт и уважение. Строятся баррикады и проходят революционные действия. Всем от этого неуютно. Но первый шаг к примирению должны сделать родители. Они мудрее, и у них больше опыта в общении. Взрослые должны всегда понимать, что подросткам хочется видеть в родителях друзей, которые помогут решить проблемы самопознания и самоопределения. Самому сделать это бывает не под силу, появляется чувство безысходности, и не от отсутствия информации, а от отсутствия взаимопонимания, сочувствия. Причем юношам и девушкам часто легче поговорить о проблемах со взрослыми, чем с ровесником. Перед родителями легче проявить беспомощность, слабость, незащищенность. Если же это напряжение присутствует, не избежать конфликтов.

### **Родители!**

- *Помните, что вы тоже люди. Дайте себе отдохнуть. Не требуйте от себя невозможного.*
- *Не старайтесь сделать «как лучше». Подумайте, к чему это может привести.*
- *Будьте великодушны: помогите своим детям найти с вами общий язык.*



- *Любите друг друга. Не старайтесь говорить об этом, научитесь выражать свою любовь словами.*

### **Дети учатся тому, что они видят вокруг себя**

- Если ребенок живет в атмосфере критики, он учится порицать.
- Если ребенок живет в обстановке враждебности, он учится воевать.
- Если ребенок живет в атмосфере страха, он учится бояться.
- Если ребенок окружен жалостью, он, учится жалеть самого себя.
- Если ребенок окружен насмешками, он учится робеть.
- Если ребенок окружен ревностью, он учится завидовать.
- Если ребенок живет с чувством стыда, он учится чувствовать себя виноватым.
- Если ребенок чувствует поощрение, он учится быть уверенным в себе.
- Если ребенок живет в атмосфере терпимости, он учится быть терпимым.
- Если ребенка хвалят, он учится.быть благодарным.
- Если ребенок живет в атмосфере любви, он учится любить.
- Если ребенок чувствует одобрение окружающих, он учится любить себя.
- Если ребенок живет в атмосфере признания, он начинает понимать, как хорошо иметь цель.
- Если вокруг ребенка все делятся друг с другом, он учится щедрости.
- Если ребенок живет среди честных и справедливых людей, он поймет, что такое правда и справедливость.
- Если ребенок живет с чувством безопасности, он учится верить в себя и в окружающих.

## ПИСЬМО - ОБРАЩЕНИЕ к самым близким людям

1. Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне. Я предпочитаю это. Это позволяет мне знать меру и место.
2. Не применяйте силу в отношениях со мной. Иначе это научит меня думать, что сила - это все, что имеет значение. С большей готовностью я восприму ваше руководство мной.
3. Не будьте непоследовательными, это сбивает меня с толку и заставляет пытаться «выйти сухим из воды» во всех возможных случаях.
4. Не давайте пустых обещаний. Это подорвет мое доверие к вам.
5. Не огорчайтесь, если я говорю, что ненавижу вас. Просто я хочу, чтобы вы пожалели о том, что вы сделали по отношению ко мне.
6. Не заставляйте меня чувствовать себя малышом.
7. Не делайте для меня и за меня то, что я могу для себя и за себя сам. Если это произойдет, я буду требовать, чтобы вы обслуживали меня всегда.
8. Не обращайтесь на мои глупые выходки. Ваше повышенное внимание поможет их закрепить.
9. Не делайте мне замечания в присутствии других людей. На замечания я буду реагировать лишь наедине, без посторонних.
10. Не пытайтесь меня поучать в конфликтных ситуациях. Я все равно ничего не услышу, а если услышу, то не стану реагировать. Поговорите со мной тогда, когда ваш гнев уступит место здравому смыслу.
11. Не пытайтесь меня все время поучать. Вы удивились бы, узнав, как я хорошо знаю, что такое «хорошо» и что такое «плохо».
12. Не заставляйте меня считать, что ошибки, сделанные мною, - это преступление. Я должен научиться делать ошибки, не думая при этом, что я ни на что не годен.
13. Не придирайтесь ко мне и не ворчите, Иначе мне придется притвориться глухим, чтобы как-то защититься.
14. Не требуйте от меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Я действительно не смогу ничего объяснить. Если вы сможете это понять, я попытаюсь сам себе и вам все объяснить, но на это нужно время.
15. Не забудьте, что я развиваюсь, а значит - экспериментирую. Таким образом я учусь. Примиритесь, пожалуйста, с этим.
16. Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.
17. Не обращайтесь на мои маленькие недомогания. Иначе я могу научиться получать удовольствие от своего плохого здоровья, если благодаря ему я буду в центре внимания.
18. Не отмахивайтесь от меня, если я задаю вам честные и прямые вопросы. В противном случае вы заметите, что я перестал вас спрашивать и ищу интересующую меня информацию там, где ее мне предлагают.
19. Никогда не считайте, что извиниться передо мной - ниже вашего достоинства. Ваше честное извинение и признание своих ошибок вызывает у

меня к вам удивительно теплые чувства.

20. Никогда не утверждайте, что вы совершенны и непогрешимы. Иначе мне придется быть достойным слишком многого, атак не хочется убеждаться в обратном.

21. Не беспокойтесь о том, что мы проводим слишком мало времени вместе. Стоит побеспокоиться о том, как мы с вами его проводим.

22. Демонстрируйте мне ваше мужество и храбрость.

23. Не забывайте, что мне нужны ваше понимание и поддержка.

24. Относитесь ко мне так, как вы относитесь к своим друзьям. Я тоже хочу быть вашим лучшим другом.

25. Ваши добрые мысли и пожелания, которые вы мне дарите каждый день, если не сейчас, то через годы вернутся к вам сторицей.

26. ПОМНИТЕ! ЧТО У ВАС ЕСТЬ САМОЕ ВЕЛИКОЕ ЧУДО НА СВЕТЕ.  
ЭТО ЧУДО-Я, ВАШ РЕБЕНОК!

### Как общаться с ребенком

Принцип общения - безусловное принятие ребенка.

Безусловно принимать ребенка - это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Приведем несколько правил, которыми стоит руководствоваться родителям при взаимодействии с детьми:

1. 1. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»
2. 2. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

При этом:

- возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать самому;
- по мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

3. Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

4.Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть, и становиться «сознательным».

5. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

6.Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, выступайте от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. Используйте «Я-сообщения». Они могут быть такими: Я не люблю... Мне трудно... Меня очень утомляет...

7.Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

8.Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

9. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

### **Причины серьезных нарушений поведения детей.**

1. Борьба за внимание. Ребенку не хватает внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия.

2.Борьба за самоутверждение - борьба против чрезмерной родительской опеки и власти.

3.Желание отомстить. Дети часто обижены на родителей. Причины могут быть разными, например: родители более внимательны к младшему, мать разошлась с отцом, в доме появился отчим, ребенка отлучили от семьи (положили в больницу, отослали к бабушке) и т.д.

4.Потеря веры в собственный успех. Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. У ребенка низкая самооценка, он теряет уверенность в себе и приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не выйдет».

### **Необходимо выявить истинную причину непослушания.**

1. Родителям нужно обратить внимание на собственные чувства.

- Если ребенок борется за внимание, досажая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает раздражение.

- Если подоплека стойкого непослушания - противостояние воле родителей, то у последнего возникает гнев.
- Если скрытая причина - месть, то ответное чувство у родителя - обида.
- При глубинном переживании ребенка своего неблагополучия родитель впадает во власть чувства безнадежности, а порой и отчаяния.

## 2. Не реагировать привычным образом.

- Если идет борьба за внимание, необходимо найти путь показать ребенку ваше положительное внимание к нему.
- Если источник конфликтов - борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, уменьшить свою включенность в дела ребенка.
- Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели его или постоянно обижаете? Поняв причину, надо, конечно, ее исправить.
- Самая трудная ситуация у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах подростка. Умное поведение родителя в этом случае - перестать требовать «полагающегося» поведения. Нужно «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. Наверняка, ваш ребенок что-то может и на что-то способен. Но пока он у вас такой, какой есть. Найдите доступный для него уровень задач. С этого вы начнете путь вперед. Организуйте с ним совместную деятельность, сам он из тупика выйти не сможет.

При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики! Ищите любой повод, чтобы его похвалить, отмечайте любой, даже самый маленький успех. И еще очень важно помнить вначале: при первых попытках улучшить взаимоотношения ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их. Так что придется выдержать и это серьезное испытание.

## Разрешение конфликтов

Причины конфликтов кроются в столкновении интересов родителей и детей. Когда возникают противоречия, одни родители не видят никакого другого выхода, как настоять на своем, другие же, напротив считают, что лучше уступить, сохраняя мир. Эти способы являются неконструктивными для разрешения конфликта. В результате будет «выигрывать только один», либо родитель, либо ребенок.

Конструктивный, способ разрешения конфликтов: «Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок». Этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и «Я-сообщении».

**Первый шаг:** прояснение конфликтной ситуации.

Сначала родитель выслушивает ребенка. Уточняет, в чем его проблема, а именно: что он хочет или не хочет, что ему важно или нужно и т.д. Делает это в стиле активного слушания, т.е. обязательно озвучивает желание, потребность ребенка. После этого родитель говорит о своем желании или проблеме, используя формулу «Я-сообщения»

**Второй шаг:** сбор предложений.

Этот этап начинается с вопроса «Как же нам быть?»

После этого надо обязательно подождать, чтобы ребенок первым предложил решение, а потом говорить о своих вариантах. При этом ни одно, даже самое неподходящее предложение, не должно быть отвергнуто с места. Если предложений много их можно записать на листе бумаги.

**Третий шаг:** оценка предложений.

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений.

«Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

**Шаг четвертый:** детализация принятого решения.

**Шаг пятый:** выполнение решения, проверка.

В заключении отметим, что этот способ решения конфликтных ситуаций никого не оставляет с чувством проигрыша. А наоборот, приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.

### **Что такое психологическое здоровье?**

Что же такое психологическое здоровье?

Самое простое определение психологического здоровья состоит в отсутствии психических расстройств.

Это здоровое развитие личности, это адекватная реакция человека на те или иные события, это здоровое мироощущение и мировосприятие.

Так или иначе, определение психологического здоровья связано с понятием счастья. Человеку не обойтись без стремления к нему.

Как определить, что человек психологически болен?

Когда он начинает чувствовать одиночество, уверяя себя и окружающих, что его никто не любит и он никому не нужен, когда человек замыкается, уходит в себя, всячески избегает контактов с людьми.

Что необходимо делать, чтобы быть психологически здоровым?

Существуют различные способы поддержания здоровья. Вот 10 практических советов.

### 1. Принимай себя таким, как есть

Отсутствие любви к себе выражается в виде повышенного чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью. Ее определяют другие люди, те, под которых мы подстраиваемся и от которых ждем признания. Именно самовосприятие человека остается определяющим компонентом его мотивации и позитивных эмоций. К тому же, принимая себя, человек учится принимать других.

### 2. Сражайтесь до победного конца; умейте проигрывать и прощать

Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья. Универсальный совет по поводу того, как лучше всего преодолеть неприятности, состоит в том, чтобы действовать активно в пределах той ситуации, которую человек в состоянии изменить (активное совладание), и смириться с тем, на что он не в состоянии повлиять (пассивное совладание). Хороший пример пассивного совладания – умение прощать.

### 3. Учитесь строить и поддерживать отношения

Эмоциональная связь и поддержка не менее важны, чем родственные узы. Мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте зависимость и автономность,

отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожелания других людей.

#### 4. Помогайте другим

Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, нам кажется, что мы сильнее обстоятельств и что, помимо прочего, мы совершаем общественно полезное деяние.

#### 5. Стремитесь к свободе и самоопределению

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной значимости и свободы утрачивается. Порой мы все же вынуждены считаться с желаниями и ценностями других людей. И если хотя бы незначительно мы согласны с тем, к чему адаптируемся, ощущение нашего самоопределения все еще сохраняется.

#### 6. Определите цель и двигайтесь к ней

Ощущение того, что жизнь бессмысленна, - отличительный признак депрессии. Цель просто необходима. Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование в случае, если так и не коснемся ее рукой. Так что цели должны быть реальными.

#### 7. Верьте и надейтесь

В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда и оптимизм, и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию. Пессимисты зачастую твердят, что они лучше оптимистов знакомы с рифами реальности. И все же позитивные иллюзии еще никому не причинили вреда, а, наоборот, помогли не упасть духом в сложных ситуациях.

#### 8. Сохраняйте сопричастность



Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. Существует одно буддийское изречение по этому поводу: если, подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь такой, какой она является на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте.

## 9. Наслаждайтесь прекрасным

Способность ценить прекрасное называют эстетическими чувствами. В мире всё еще много злого и безобразного – войны, болезни, преступления, упадок. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире. Понимание красоты у каждого человека свое. И никто еще не придумал какое-то универсальное определение красоты

## 10. Не бойтесь изменений, будьте гибким

Японец Сан Цзу – известный мастер дзюдо, написал книгу The Art of Peace («Искусство мира»). Предлагаемый им рецепт мирной жизни совпадает с основным принципом дзюдо: следуй за течением! Упрямые и непоколебимые, как правило, получают достойный отпор. А те, кто пытаются удержать свои позиции, зачастую растрачивают все свои силы. Но если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться. Разумеется, изменение прежнего, проторенного курса потребует смелости. И все-таки перемены нужны и важны для нашего здоровья и благополучия.

«Реализация заложенной в нас энергии по максимуму – вот самый верный способ сохранить своё психологическое здоровье»

Вот несколько советов о том, что нужно и чего не нужно делать в каникулы.

**Совет 1.** Заранее продумайте, как будут организованы каникулы вашего ребенка: под чьим присмотром он будет находиться, будет ли необходимость определить его в городской школьный лагерь, если да, то поинтересуйтесь, где и как он будет организован. Конечно, здорово, если у вас есть возможность поехать с ребенком в дом отдыха или санаторий; или отправить его в загородный лагерь. Однако большинство детей проводят каникулы (кроме летних) все-таки в городе. Если он будет оставаться дома без присмотра взрослых, обсудите вместе то, чем он будет занят, как лучше распланировать время. Вряд ли вас обрадует многочасовое замороженное

сидение сына или дочери перед телевизором или экраном компьютера. Большая психоэмоциональная и зрительная нагрузка в сочетании с гиподинамией — серьезное испытание для детского организма. Напоминаем, что специальными исследованиями установлено, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте 7–12 лет составляет 20 минут, а для ребят постарше — не более получаса. И, как это не покажется странным, наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные, главным образом, на быстроту реакции, это так называемые «стрелялки», «убивалки», «догонялки». **Современные подростки нередко стремятся подработать в каникулы. Этот вопрос лучше вместе заранее обсудить на семейном совете. В этом случае проявите мудрость, чтобы ваше подростковое чадо не переоценило свои силы и непосильной работой не навредило своему здоровью.**

**Совет 2.** Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе — вот лучший отдых после школьных занятий, который так не достает большинству детей в учебное время. С поступлением ребенка в школу общая двигательная активность детей падает почти на 50 %. Мы зачастую недооцениваем значения прогулки для нормального роста и развития детей. Особенно мало дети бывают на свежем воздухе осенью и зимой. Нередко их пребывание на улице ограничивается дорогой в школу и обратно. Поэтому в каникулы у вашего ребенка не должно быть «двигательного голодания». Не забывайте мудрое высказывание французского врача XVIII века Тиссо: «Движение как таковое может по своему действию заменить любое средство, но все лечебные средства мира не могут заменить действие движений». Если у вас нет возможности организовать отдых за городом, постарайтесь, чтобы пребывание ребенка на воздухе было организовано как можно дальше от проезжих дорог, скопления транспорта, промышленных предприятий.

**Совет 3.** В каникулы необходимо позаботиться и о безопасности ребенка, особенно в тех случаях, когда он остается без присмотра взрослых. Помните, что в каникулы значительно увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Если ребенок самостоятельно отправляется на прогулку или в гости, обсудите вместе с ним, каким транспортом лучше и безопаснее добраться до места. Если есть возможность, убедитесь, что он благополучно доехал. В зимнее время года немало тревог добавляют скользкие дороги, гололедица, а также катания на санках, лыжах, коньках. Убедитесь, что всё спортивное снаряжение исправно и в полном порядке. Не лишней будет и проверка экипировки для этих зимних развлечений. Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка.

**Совет 4.** Время, когда ребенок завтракает, обедает, ужинает и ложится спать, в каникулы должно оставаться таким же, как в обычные дни. Это, конечно, не означает, что здесь недопустимы какие-то отклонения от режима, но они должны быть разумными. Исследования убеждают нас в том, что

большинство детей в период школьных занятий, как правило, недосыпают. Из-за учебных перегрузок, длительного просмотра телепередач многие из них сокращают продолжительность ночного сна на час, два, а иногда и на более позднее время. Известно, что наиболее часто детские неврозы развиваются в результате недосыпания. Недаром древние мудрецы Востока утверждали, что сон целебнее всего на свете. Чем младше ребенок, тем больше времени требуется его мозгу и всему организму, чтобы полностью восстановить работоспособность. Поэтому в каникулы эта важная для растущего организма биологическая потребность должна удовлетворяться полностью. Особенно это актуально в зимнее время, когда потребность в сне, по сравнению с другими временами года, увеличивается.

**Совет 5.** Каникулы — это время, когда родители стараются побаловать своих детей чем-то вкусным. Традиционно среди новогодних подарков множество сладостей, и ребенок нередко напоминает такого Карлсона, ежедневно уминающего конфеты, шоколад, печенье и пирожные. В наше время к этому перечню можно добавить раскрученные телерекламой «сникерсы», «твиксы». «Чистый, белый, но смертельный» — так говорят медики о сахаре. Однако «запретный плод» действительно сладок, и факт остается фактом: потребление сахара медленно, но верно ползет вверх. Чрезмерное увлечение сладостями не только пагубно отражается на состоянии зубов, но и является фактором риска в развитии сахарного диабета. Советуем уделить внимание питанию ребенка. Чтобы каникулы действительно стали временем восстановления и накопления сил вашего ребенка, необходимо, чтобы в рационе ребенка было достаточно молочных и мясных продуктов, овощей и фруктов. Поддавшись соблазну раскрученных рекламных роликов, у наших детей нередко формируется культ совсем не детских напитков, таких как кока-кола, спрайт, фанта и другое. Между тем еще 1000 лет назад известный врач древности Авиценна писал:  
«Что может быть полезней,  
Чем овощей бальзам и фруктов сок?  
Они целебны ото всех болезней,  
И жизни нашей удлиняют срок».

**Совет 6.** Каникулы — это еще и возможность внимательней отнестись к здоровью вашего малыша. В те дни, когда ребенок учится, не всегда просто выкроить время для визита к врачу. К сожалению, не редкость, когда родители уверены, что их ребенок здоров, тогда как на самом деле это далеко не так. Специальные исследования показали, что среди тех детей, которых родители считали здоровыми, по мнению врачей, здоровыми были лишь 14 %. Напоминаем и о том, что начало школьной жизни довольно часто сопровождается обострением у ребенка хронических заболеваний. Поэтому воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультировать ребенка у педиатра, отоларинголога, окулиста, стоматолога, ортопеда или другого необходимого

врача-специалиста. Не лишним будет пройти часто болеющему ребенку курс физиотерапевтических и прочих процедур.

**Совет 7.** Каникулы — это самое подходящее время для экскурсий, посещений музеев, театральных представлений. Однако во всем нужна мера. Не следует ежедневно водить ребенка на детские праздники, представления, карнавалы. Особенно велик соблазн у детей и родителей в зимние каникулы. Из самых лучших побуждений некоторые мамы, папы, бабушки и дедушки устраивают своему ребенку новогодний «калейдоскоп»: ребенок буквально путешествует с одного представления на другое. Вместо отдыха он еще больше устает. Не забывайте, что посещение детских праздников и зрелищных мероприятий таит в себе и риск инфекционных заболеваний, особенно в период эпидемиологического неблагополучия.

### **Обучение ребенка общению с незнакомыми людьми.**



Наиболее трудным и волнующим вопросом, касающимся детской безопасности, является для родителей обучение ребенка правильному поведению с незнакомыми людьми. Никто из взрослых не хочет загубить природную детскую общительность и вырастить параноика, с недоверием относящегося к каждому встречному на улице.

К счастью, вам нет необходимости запугивать ребенка ради его безопасности. Маленький ребенок не нуждается в знании таких страшных вещей как киднеппинг, убийства и изнасилования. Ваши ночные кошмары не должны стать его ночными кошмарами.

Существует одно единственное правило, которое малыш должен знать, и которому он должен неукоснительно следовать:

**Вы (или доверенное заботиться о ребенке лицо: папа, бабушка/дедушка, няня, воспитатель в детском саду) должны всегда знать, где он находится в любой момент времени.**

Если, например, ваши соседи приглашают ребенка в гости посмотреть мультфильмы, или незнакомый дядя на улице просит его о помощи, то он обязательно должен сначала спросить разрешения у вас. Куда бы он не пошел, он должен сначала поставить вас в известность.

Родителям надо иметь в виду, что 90% случаев насилия над детьми совершается людьми, которых ребенок знал до этого. В большинстве случаев преступники используют заманивание и обман, и редко применяют силу.

## Если ребенок потерялся

Правило: "Никогда не заговаривай с незнакомыми людьми!" не работает хотя бы потому, что если, вдруг ребенок потеряется, ему придется обратиться за помощью к незнакомым людям.

В этой ситуации научите его обращаться за помощью только к женщинам. Почему?

Во-первых, гораздо меньше вероятность, что женщина окажется педофилом.

Во-вторых, как показывает практика, большинство женщин, к которым обратился за помощью потерявшийся ребенок, бросают все свои занятия и не успокаиваются, пока не помогут малышу. Большинство мужчин, к которым обратился за помощью потерявшийся ребенок, поступают иначе. Например, среднестатистический мужчина вполне способен на то, чтобы посоветовать потерявшемуся в магазине ребенку самому найти охранника и обратиться к нему за помощью. В то время как женщины примут активное участие в помощи ребенку.

"Если ты потерялся, обращай за помощью к женщине" - это правило работает, потому что оно практичное (обычно, всегда вокруг есть женщины, к которым можно обратиться) и простое (его легко запомнить и ему легко следовать). Еще лучше, если ребенок обратится за помощью к женщине с ребенком.

Также полезно заранее договориться с ребенком, где вы встретитесь в том случае, если потеряетесь. Либо можно договориться, что ребенок никуда не будет уходить с того места, где он потерялся, дожидаясь вас.

## Если ребенка дразнят в школе



Ребенка дразнят в школе. Неважно, что именно послужило для одноклассников поводом к этому - высокий или, напротив, маленький рост, какой-то другой недостаток внешности, черта характера и так далее. "Дразнилки", обидные прозвища, постоянные насмешки травмируют ребенка, особенно если он от

природы раним и застенчив. Бывают случаи, когда эта ситуация выходит из-под контроля и становится необратимой. Ребенок воспринимает школу не иначе как место, где он подвергается издевательствам. Это может сказаться на его самооценке, успеваемости и, в конечном счете, на его душевном состоянии.

Что же предпринять в таком случае родителям? Как быть, если вашего ребенка дразнят одноклассники, если из-за насмешек он не хочет ходить в школу?

Психологи советуют родителям не вмешиваться, по крайней мере, открыто в конфликт детей. Ваше вмешательство не заставит других детей по-иному относиться к ребенку.

Одноклассники не перестанут дразнить, они не поймут, что причиняют кому-то боль. Напротив, вполне вероятно, заступничество старших окончательно восстановит одноклассников против вашего ребенка. Играть с ним на равных, принимать в свою компанию его не станут - он "ябеда", не смог справиться сам, а привел родителей.

Таким образом, стремление лично разобраться с обидчиками либо требование, чтобы учительница своей властью "прекратила эти издевательства" приведет, скорее всего, к изоляции ребенка в кругу сверстников. Кроме того, малыш сделает еще один вывод: он не в состоянии справиться с трудностями сам, ему требуется помощь взрослых. Это лишит его самоуважения и уверенности в собственных силах. И, как ни парадоксально, помешает ему уважать собственных родителей. Ведь ребенок обратился к ним за помощью, а их вмешательство только ухудшило его положение.

Каким же образом помочь своему ребенку, попавшему в столь нелегкую ситуацию?

Некоторые родители советуют детям разобраться с обидчиками наиболее действенными методами. В большинстве случаев такие советы сводятся к одному: выяснить отношения напрямую, открыто спросив, что не устраивает насмешников. Зачастую эти выяснения немедленно переходят в драку, в которой не всегда побеждает тот, кто прав.

Справедливости ради нужно сказать, что подобная тактика иногда приводит к положительным результатам. Участие в драке, даже в том случае, если победа не была абсолютной, достаточно часто помогает ребенку самоутвердиться. Но увлекаться этим не стоит.

Английский психолог Дорис Бретт, практикующий врач, опытный специалист по вопросам детской психологии, считает, что не стоит позволять ребенку утверждаться в мысли, что любую проблему можно решить кулаками. Напротив, нелишне будет показать, что можно выйти с честью из создавшегося положения иными путями, и дать понять ребенку, что ему это вполне по силам.

Для этого ребенку понадобится помощь родителей, которые должны убедить его в том, что неприятности не у того, кого дразнят, а у того, кто это делает. Ребенку следует дать понять, что полностью счастливый и довольный собой, своей внешностью, своим характером и уверенный в себе человек не станет обращать внимания на недостатки других, даже если эти недостатки реальные.

Существует вполне действенный способ справиться с обидчиками: не показывать, как эти "дразнилки" тебя обижают, не давать понять, что ты принимаешь их близко к сердцу.

Доктор Бретт предлагает повести разговор примерно по такой схеме:

*"Ты жалуешься, что Ира тебя все время дразнит, а другие девочки подхватывают ее слова? Я понимаю, что это ужасно неприятно. До такой степени, что хочется заплакать. Но ведь слезами проблему не решишь. Скажи, ты плакала в школе? До слез дело не доходило, но ты расстраивалась, и девочки это видели? И что, после этого они сразу переставали тебя дразнить? Начинали относиться к тебе лучше? Нет, все было совсем наоборот.*

*Так давай подумаем, как же нам быть? Я, конечно, могу поговорить с ними. Но мне кажется, что как только я уйду, и ты останешься одна, все начнется снова. Как ты считаешь?*

*Может быть, поступим по-другому: ты, как это ни трудно, сделаешь вид, что тебя очень смешат их слова. Да, это нелегко. Но подумай, чего*



*добивается Ира с подружками? Сделать так, чтобы ты расстроилась. И до сих пор так и случилось.*

*А ты попробуй поступить иначе. Улыбнись. Подумай, девочки тратят столько сил и времени, чтобы ты загрустила. Ведь это действительно смешно и глупо.*

*А как ты полагаешь, почему Ире так хочется обратить внимание других ребят на твои недостатки? Наверное, она не очень уверена в себе, иначе бы она так не поступала. Если ты засмеешься, то тем самым покажешь, что все ее слова - просто глупости, а она ведет себя не слишком умно. И другие это вскоре поймут. А еще они поймут: если тебя смешат эти слова, значит, все "дразнилки" не про тебя, и смеяться над тобой станет совсем неинтересно".*

Как отмечает доктор Бретт, практика показывает: убедить ребенка в том, что подобное поведение - действительно реальный выход из положения, бывает нелегко. И здесь, как всегда, поможет наглядный пример. Расскажите ребенку, как в подобной ситуации в свое время оказались вы или кто-то из ваших знакомых или родственников.

Большое впечатление произведет также имя известного актера, спортсмена или просто знакомого человека, которому удалось справиться с аналогичной ситуацией благодаря такому простому, но действенному способу.

Необходимо попытаться убедить ребенка в том, что действовать ему надо самому. "Ведь мама с папой не всегда будут рядом с тобой. Значит, нужно учиться защищать себя самостоятельно".

Что же касается вопроса перевода в другую школу ребенка, которого дразнят одноклассники, то на него невозможно дать однозначный ответ. Все зависит от конкретной ситуации.

**подавляющее большинство психологов советует постараться разобрать возникший конфликт на месте, независимо от того, переводите вы ребенка в другую школу или оставляете в прежней. Иначе уже в новом коллективе вполне может возникнуть рецидив такой же конфликтной ситуации.**

Ведь ребенок просто сбежал "с поля боя". И такая унижительная для него



ситуация (оказался в проигрыше, даже не попытавшись победить) непременно даст о себе знать и на новом месте. Пусть школа другая, но груз проблем родители перенесли вместе с сыном или дочерью в этот коллектив. И если ситуация в новой школе повторится, ребенок, вместо того чтобы отстаивать свою позицию, снова захочет просто избежать дальнейших неприятностей и оставить все сложности позади, переложив груз на плечи родителей.

Перед тем как малыш пойдет в новый класс, рекомендуется поговорить с ним, проанализировать причины возникшего конфликта и вместе обсудить, как нужно поступать, чтобы не допустить повторения неприятностей на новом месте.

Нередко случается, что сложившаяся репутация "плаксы", "тихони", "задаваки" не позволяет ребенку наладить отношения с одноклассниками, даже если он, по совету родителей, меняет свое поведение.

Изменить поведение без подготовки крайне тяжело даже взрослому, старые привычки нередко берут верх, и это в порядке вещей. Объясните ребенку, что это вполне естественно, ведь он не робот. Пусть ребенок остается самим собой, но постарается быть более самокритичным, следит за своим поведением и не повторяет прежних ошибок.

### **Взаимоотношения полов в младшем школьном возрасте.**



Одна из особенностей поведения мальчиков и девочек младшего школьного возраста - образование однородных по полу групп (гомогенизация), отношения между которыми часто описываются как "половая сегрегация". Дети разбиваются на два противоположных лагеря - мальчиков и девочек - со своими правилами и ритуалами поведения; измена "своему" лагерю презируется и осуждается, а отношение к другому лагерю принимает форму противостояния.

Эти внешние проявления психосексуальной дифференциации и половой социализации являются следствием психологических закономерностей.

Независимо от места проживания и культурного окружения, в поведении мальчиков и девочек уже в первые шесть лет жизни наблюдаются определенные различия. Мальчики в возрасте 6-8 лет активны и требуют большего внимания, девочки же более нежны и спокойны. Более того, мальчики ведут себя агрессивнее. Агрессия - тот тип поведения, который всегда отличает мужчин от женщин, вне зависимости от возраста.

Всегда и всюду мальчики, за редким исключением, ориентированы на высокие достижения и в большей степени должны полагаться на себя, нежели девочки. В свою очередь, девочки отличаются нежностью и кротостью. Мальчиков поощряют к проявлению большей активности, девочек же больше ласкают.

Еще одним следствием различных стереотипов детского поведения является то, что у мужчин и женщин формируются совершенно непохожие друг на друга способы группового взаимодействия.

Девочки в группе обращают внимание прежде всего на то, кто и как к кому относится. Разговор используется ими для установления социальных связей, для усиления сплоченности группы и поддержания добрых отношений. У девочек всегда две задачи - быть "положительными" и в то же время поддерживать как можно более хорошие отношения с подругами, чтобы с их помощью достигать собственных целей. Девочки прокладывают путь, повышая уровень согласия в группе, избегая трений и акцентируя внимание на собственном превосходстве.

В группах мальчиков все внимание акцентируется на личных достоинствах каждого члена группы. Мальчики используют разговоры в эгоистических целях, для самовосхваления, для защиты своей "территории". У них всех одна задача - самоутверждение. Мальчики прокладывают свой путь с помощью приказов, угроз и бахвальства.

Игры и занятия мальчиков имеют подчеркнуто мужской характер: война, спорт, приключения. Мальчики предпочитают героическую литературу, зачитываются приключенческой, военной, рыцарской, детективной тематикой, их объектами для подражания являются мужественные и смелые герои популярных триллеров и сериалов: Джеймс Бонд, Бэтмен, Индиана Джонс.

В этом возрасте у мальчиков появляется особая потребность в близости отцу, наличии общих с ним интересов; многие идеализируют отцов даже вопреки реальности. Именно в этом возрасте уход отца из семьи переживается мальчиками особенно тяжело. Если отца нет или отношения с ним не ладятся, то возникает потребность в заменяющей его фигуре, которой может стать тренер в спортивной секции, учитель-мужчина.

Девочки в своем кругу обсуждают литературных и реальных "принцев", начинают собирать портреты любимых артистов, заводят тетрадки, в которые записывают песни, стихи и фольклорные премудрости, часто кажущиеся взрослым примитивными и пошловатыми, вникают в "женские" дела (обмениваются кулинарными рецептами, мастерят украшения). В этот период возникает особая потребность в эмоциональной близости с матерью: маленькие девочки учатся быть женщинами, копируя поведение матери.

Поскольку у девочек чувство самобытности развивается через идентификацию с матерью, их отношения с окружающими базируются на зависимости от других людей и привязанности к ним. Девочки учатся быть внимательными, рано осознают необходимость думать прежде всего о других.

Для них главную ценность представляют человеческие взаимоотношения.

Девочки учатся воспринимать все тонкости общения людей, ценить и поддерживать добрые отношения. С самого детства они всегда озабочены тем, как их поведение сказывается на окружающих.

Игры девочек развивают способность к сотрудничеству. Игры в дочки-матери или в куклы являются ролевыми играми, в которых отсутствуют элементы соревнования. А в соревновательных играх, например в классы, девочки совершенствуют скорее личные качества, нежели навыки группового общения.

У мальчиков все наоборот. Они подавляют в себе стремление идентифицироваться с матерью, им приходится энергично подавлять в себе любые проявления женственности (слабость, слезы) - иначе сверстники будут дразнить "девчонкой".

Для мальчика быть мужчиной значит отличаться от матери, и мальчики развивают чувство самобытности, культивируя в себе сознание собственного

отличия от всего женского. Они отталкивают сострадание, жалость, заботу, уступчивость. Они не придают такого большого значения взаимоотношениям с окружающими. Важно только то, как они влияют на конечный результат.

Игры мальчиков учат совершенно иному типу поведения. В играх мальчиков обязательно присутствует конфликтное и соревновательное начало. Мальчики понимают важность правильного разрешения конфликтных ситуаций и усваивают навыки их разрешения. Они учатся драться с противниками и играть с ними. В играх мальчики осваивают навыки лидера и организатора. Они учатся бороться за статус в мужской иерархии. Для мальчиков очень важны коллективные спортивные игры.

Девочки не ценят победы в игре, потому что поддержание хороших отношений для них важнее утверждения собственного превосходства. Совершенствуя навыки общения, они учатся дополнять друг друга, не обращая внимания на победителей. В группах девочек практически отсутствует почва для возникновения конфликтов, потому что они отличаются однородностью, а сами правила игры настолько примитивны, что их трудно нарушить.

Поскольку девочки и мальчики так по-разному строят взаимоотношения, иначе складываются взаимоотношения в детских коллективах. Например, прежде чем начать говорить, девочка будет ссылаться на то, что сказал предыдущий собеседник, и выразит свое, совершенно отличное от предыдущего мнение. Мальчики, не смущаясь, перебивают друг друга, стараются друг друга перекричать; девочки умолкают, предоставляя каждому возможность высказаться. Девочки смягчают указания и вовлекают подруг в процесс общения. Мальчики просто выдают информацию и приказывают делать то-то и то-то.

Девочки вежливо выслушивают друг друга, время от времени вставляя дружеские поощрительные замечания. Мальчики чаще дразнят говорящего, перебивают друг друга и стараются тут же рассказать собственные истории, надеясь получить пальму первенства и отказываясь считаться с требованиями других.

Когда возникает конфликт, девочки пытаются смягчить его и договориться, а мальчики разрешают возникшие противоречия с помощью угроз и применения физической силы.

Мальчики успешно и эффективно функционируют в группах, что видно на примере спортивных команд. В группах мальчиков никто не заботится о чувствах других, эти группы поддерживаются благодаря исключительно строгому соблюдению правил.

И для девочек и для мальчиков период разделения интересов в зависимости от половой принадлежности - это время самоопределения в системе ролевых стандартов и отношений.

Но как раз это развитие включает в себя и возникновение интереса к противоположному полу, проявляющегося в своеобразном ухаживании. Все его своеобразие понятно, если учесть, что это - притяжение в ситуации отталкивания, симпатия в условиях половой сегрегации. Мальчику надо показать девочке, что он выделил ее среди других девочек, и обратить ее внимание на себя, при этом не вызвав осуждения сверстников.

Девочка, в свою очередь, не вызывая осуждения сверстниц, должна отреагировать на это. Эти внутренне противоречивые задачи решаются через систему внешне агрессивных действий мальчиков и оборонительных действий девочек. Для мальчишек дерганье девчонок за волосы - традиционный способ обратить на себя внимание. Сколько-нибудь серьезных конфликтов между детьми это ухаживание не вызывает. От хулиганства оно отличается тем, что всегда происходит публично и не несет в себе злости или желания обидеть даже тогда, когда выглядит весьма задиристым. Девочки часто сами как бы провоцируют мальчиков на такое проявление внимания, всячески подшучивая над ними. В жалобах девочек обычно присутствует оттенок оповещения других о проявленном внимании. Отсутствие его может вызвать у девочки чувство своей неполноценности, непривлекательности.

Когда столь непохожие по поведению мальчики и девочки оказываются вместе, мальчикам всегда удается захватить первенство. Девочки вовсе не пассивны в группе сверстниц, но в смешанной группе они всегда оказываются на вторых ролях, позволяя мальчикам устанавливать правила и играть главную роль.

Мальчики младшего школьного возраста уже всячески стремятся утвердить свое "Z" в группе сверстников, поэтому они становятся все менее восприимчивы к вежливым просьбам и предложениям девочек.

Неудивительно, что девочки находят игры с мальчиками неприятными и всячески избегают их.

Игры для мальчика означают совсем не то, что для девочки. Девочки учатся взаимодействовать, развивая и поддерживая хорошие отношения. Мальчики учатся совместным действиям, играя в спортивные и соревновательные игры, в которых стремятся добиться лидирующего положения.

Особенности поведения в период разделения интересов в зависимости от половой принадлежности вызывают у взрослых тревогу и стремление призвать детей к "порядку". Родителям и учителям не стоит грубо вмешиваться в общение между мальчиками и девочками, так как они могут помешать полному и развернутому прохождению детьми закономерного этапа развития.

Как родителям уберечь ребенка от "дурной компании"?



Никитка родился по большой любви, в год, когда его маме исполнилось семнадцать лет. Сколько точно лет было отцу, определить теперь затруднительно, но был он ненамного старше, зато намного опытней своей влюбленной подруги. За плечами его уже была судимость, пребывание на зоне, и вообще - он "знал жизнь". Дарина, напротив, жизни практически не знала. Отец ее давно умер от пьянства, мама Фатима долгое время работала дворником на трех участках, а потом не то надорвалась, не то чем-то заболела, не то просто устала от жизни, и тихо скончалась от непонятого кровотечения в больнице скорой помощи. Дарину и ее брата воспитывала бабушка, мать отца. Девочка была упряма, своенравна, очень любила рисовать и даже одно время посещала художественную школу. После восьмого класса пошла в кулинарное училище, может быть, потому, что никогда не ела досыта. Хотела быть кондитером и делать красивые и сладкие торты.

Но тут на ее пути повстречалась любовь и спутала все карты. Роман был ярким и полным огня, как бессмертные "таганские" ночи из тюремного шлагера, предохранением молодые, естественно, не озабочивались, и вскоре беременность была налицо. Сделать аборт уговаривали все, включая совсем уже старенькую бабушку и отца будущего ребенка. Дарина сказала: "Нет!"

Отец ребенка сел, не дождавшись рождения сына, бабушка вскоре померла, брат отправился куда-то по жизни своей извилистой дорожкой, а Дарина осталась одна с маленьким ребенком. Жизнь ее была более чем нелегкой, но молодая женщина не унывала, голодая сама, умудрялась-таки чем-то накормить сына, и все время надеялась, что трудные времена минут, и станет легче. Постепенно и вправду становилось легче.

Никитка подрос и пошел в ясли, а потом в детский сад, Дарина устроилась на работу продавцом, в семье появились хоть какие-то деньги, а тут и в личной жизни наметился сдвиг. На Дарину положил глаз серьезный на вид мужик по имени Игорь. Он приходил в гости с бутылкой и какой-то закуской, приносил подарки Никитке и подолгу сидел за кухонным столом, почти ничего не говоря и глядя на Дарину странными, голодными и тоскливыми глазами. Работал мужик плотником в бригаде и никогда не был женат (это Дарина выяснила сразу).

Однажды, словно по уговору, Игорь остался у Дарины ночевать, а на следующий день принес в дом телевизор. Никаких объяснений не было, но Дарина поняла, что теперь он будет здесь жить. Так и произошло. Игорь был молчаливым и работающим. Иногда уходил в запой, и тогда мог пропить всю зарплату. Дарина сначала сдерживалась, а потом начала скандалить и даже колотить мужа. Игорю это явно нравилось. Он провоцировал жену, а будучи поколоченным, тут же просил прощения, выходил из запоя и две следующих недели работал до поздней ночи, чтобы возместить семье финансовый ущерб. Спустя два года у Дарины и Игоря родилась дочка Лариса. Никитка пошел в школу. Жизнь Дарины вроде бы окончательно наладилась, но тут...

Никитка был совершенно не похож на мать - белобрысый, светлоглазый, с выцветшими, едва видными бровями. Только чересчур широкие скулы и слегка приплюснутый нос выдавали татарскую кровь. Все остальное, должно быть, от отца. Дарина говорила негромко, монотонно, так, как будто бы не надеялась на то, что ее услышат:

- Он из дома уходит. Уходит и все. Может на ночь не прийти. Где был? - С ребятами костер жег. Ребята со двора, из многодетной семьи, еще Макс, он, кажется, психически больной, мне его мать справку показывала, ему уже четырнадцать лет, а он все еще в пятом классе. Потом еще есть Валера, на того просто всем наплевать. И вот они такие собираются и... Недавно уехали

на дачу, он и еще двое. Что они там делали, не знаю. Мы с Игорем всю милицию на ноги подняли. Сами по дворам двое суток бегали, по подвалам, Игорь на работу не пошел. Через два дня он сам приехал. Те еще там остались. Что-то он с ними поссорился, что ли... Может деньги из дома взять, даже если знает, что последние. Врет постоянно. Я уже даже и не пытаюсь разобраться, где правда, где что... Если что поперек его, кидается как сумасшедший, бьется обо все, может нож схватить. Игоря еще боится, а со мной просто дерется. Потом говорит: "Да, я псих, лечите меня!" Школу прогуливает, не учится. Хотя учительница говорит, что мог бы. Я его караулю все время, но только отвернусь, как он в дверь - и утек. И до одиннадцати, двенадцати ночи. Я его иду искать или Игорь. Иногда там уже никого нет, он один. Сидит на скамейке или на подоконнике в парадной. Что делать - не знаю...

Я беседую с Никиткой. Он учится в третьем классе, о школе отзывается с пренебрежением, сквозь зубы. Обо всем остальном разговаривает охотно, много и интересно рассказывает о том, как они с пацанами путешествовали на автобусах и электричках, как воровали картошку и пекли ее на костре, как ловили рыбу в придорожной речушке. Интересуется геологией, с гордостью заявляет, что дома у него - коллекция камней. Дарина подтверждает, что, действительно, какие-то булыжники раскиданы по всей квартире. Сам себя считает психически больным, говорит, что в моменты ярости у него "перемыкает" и он себя не помнит. Кое-что в рассказах Дарины, да и в собственных словах Никитки заставляет меня подозревать, что "не помню себя" - это вранье. Никитка выглядит здоровым, бодрым и дееспособным, хотя и озлобленным непонятно чем пацаном. Дарина выглядит безнадежно уставшей. Чем же я могу им помочь?

Какие расстройства социального поведения у детей мы знаем?

Западная психиатрия красиво называет таких людей "социопатами", у нас же этот термин почти не применяется и говорят о "расстройствах поведения" или "диссоциальном личностном расстройстве".

Эти люди являются "проблемными" с самого раннего детства. В той или иной степени и в тех или иных сочетаниях для них характерно:

- равнодушие к чувствам других людей,
- пренебрежение социальными правилами и обязанностями,



- крайне низкий порог разряда агрессии, включая насилие,
- неспособность испытывать чувство вины и извлекать пользу из жизненного опыта, особенно из наказания,
- выраженная склонность обвинять окружающих или выдвигать благовидные объяснения своему социально неприемлемому поведению.

Такие дети воруют деньги из своего дома или дома друзей, объясняя это тем, что им очень нужно было купить мороженое или новую кассету. Они равнодушны к слезам и увещаниям матери, легко переносят гнев отца, дают обещания исправиться только для того, чтобы тут же нарушить их. Очень характерна для таких детей бесконечная, накручивающаяся одна на другую ложь.

Примеры поведения, на которых основывается диагноз "расстройство поведения", включают в себя:

- чрезмерную драчливость или хулиганство,
- жестокость к другим людям или животным,
- тяжелые разрушения собственности,
- поджоги, воровство,
- прогулы в школе и уходы из дома,
- необычно частые и тяжелые вспышки гнева,
- вызывающее провокационное поведение,
- постоянное, откровенное непослушание.

Среди расстройств поведения специалисты выделяют:

### 1. **Расстройство поведения, ограничивающееся условиями семьи.**

Эта группа содержит расстройства поведения, включающие агрессивное, оппозиционное, вызывающее или brutальное поведение, при которых ненормальное поведение целиком или почти целиком ограничивается домом и взаимоотношениями с самыми близкими родственниками или домочадцами. Может иметь место воровство из дома, часто специфически сфокусированное на деньгах и имуществе одного или двух лиц. Поведение ребенка может носить намеренно разрушительный характер, также сфокусированный на определенных членах семьи, например, разламывание игрушек или украшений, порча одежды или обуви, резанье мебели или разрушение ценного имущества.

## 2. Несоциализированное расстройство поведения.

Этот тип расстройства характеризуется сочетанием упорного асоциального или агрессивного поведения, со значительным общим нарушением взаимоотношений ребенка с другими детьми. У такого ребенка нет группы сверстников, в которой он был бы "своим", он изолирован, отвержен или непопулярен в детской среде. У него нет и близких друзей. Взаимоотношения со взрослыми могут складываться по-разному. Обычно есть тенденция к проявлению жестокости, упрямства и негативизма во взаимоотношениях, но иногда случаются и хорошие отношения с отдельными взрослыми. Типичное поведение таких детей включает в себя хулиганство, чрезмерную драчливость и (у более старших детей) вымогательство или нападение с насилием. Характерны также грубость, индивидуализм, сопротивление авторитетам, тяжелые вспышки неконтролируемой ярости, жестокость к людям и животным.

## 3. Социализированное расстройство поведения.

Эта категория применяется к расстройствам поведения, включающим стойкое асоциальное или агрессивное поведение, и возникающим у детей, обычно хорошо интегрированных в группу сверстников. В этом случае ребенок имеет обычно группу сверстников, которой он предан и в которой социально неприемлемое поведение ребенка безусловно одобряется. В пределах этой группы у ребенка могут быть продолжительные и тесные дружеские отношения. Но если асоциальное поведение группы включает в себя, к примеру, хулиганство, то этот же ребенок может проявлять крайнюю жестокость по отношению к жертвам.

Почему дети уходят "налево"?

Что же является причинами поведенческих расстройств у детей?

Достаточно часто (некоторые специалисты считают, что всегда, но автор, кажется, не согласен с ними) корень проблемы лежит в семье ребенка. Это абсолютно верно для первого типа расстройств (расстройство поведения, ограничивающееся условиями семьи), а для двух других носит, по-видимому, опосредованный характер.

В семье могут быть необоснованно жестоки к ребенку, и это вызывает ответную жестокость. Ребенка могут бить или иным образом наказывать за малейшую провинность, лишать удовольствий. Такой ребенок никогда не получает похвалы или поощрения. Единственное поощрение для него - это отсутствие наказания. Как правило, эмоциональные отношения в такой семье холодны и безжизненны. Ребенок растет без тепла и ласки, и сам не может никого согреть или приласкать. Он часто жесток к животным или более слабым детям, вымещая на них собственные унижения. Подрастая, такой ребенок, как правило, начинает мстить родителям.

Иногда жестокость отсутствует, и все члены семьи являются как бы равнодушными друг к другу сожителями. Никому в такой семье ни до кого нет дела, никто не интересуется делами и чувствами других. Каждый давно живет сам по себе. Дедушка смотрит футбол, бабушка копается в огороде, папа пропадает на работе, а мама читает любовные романы и часами болтает с подругами по телефону. Никто ни во что не вмешивается, никто не сопереживает, никто не задает вопросов. Все берегут собственные нервы. Не удивительно, что в такой семье растет черствый и равнодушный к чувствам других людей ребенок.

Иногда дети с асоциальным поведением вырастают и в детоцентрической семье. Такого ребенка все балуют, все ему прощают, все позволяют. Все блага, доступные семье, к его услугам. Он не привык делиться ни с кем ни шоколадкой, ни властью, ни вниманием. Подрастая, ребенок, естественно, ждет от мира такого же отношения, какое он встречал в семье. Но мир не торопится быть "к его услугам". В зависимости от темперамента и характера ребенка развивается протест. Как правило, это выливается в [истерический невроз](#). Но иногда, если ребенок силен или умен и находчив, он находит возможность реализовать свое желание властвовать в группе сверстников с асоциальным поведением, становясь там лидером либо за счет личных качеств, либо за счет влияния и обеспеченности "предков". Если родители продолжают "покрывать" ребенка, "спускают на тормозах" все его, вначале мелкие, хулиганские проступки, то асоциальное поведение закрепляется, усугубляется патологией характера и часто становится необратимым.

Естественно, что наиболее часто дети с асоциальным поведением происходят из так называемых социально-неблагополучных семей. Алкоголики и наркоманы, тунеядцы и бомжи, мелкая полукриминальная сошка и просто опустившиеся, потерявшие себя люди, к сожалению, не теряют вместе со

своим "социальным лицом" способности размножаться. А поскольку их половая жизнь совершенно беспорядочна, они никогда не предохраняются и почему-то почти никогда не делают абортов, то детей в таких, с позволения сказать, семьях, рождается очень много. С каждым годом их становится все больше, так как наступившее у нас (или на нас - как кому больше нравится) "общество конкуренции" выбрасывает за борт все больше слабых, неспособных, не успевших и не справившихся.

Допустим, "мир чистогана" прав, и эти люди сами виноваты в своих несчастьях. А их дети? Они родились от проигравших, от слабых, они пришли в мир, где их никто не ждет и никто им не рад. Они вырастают, зачастую не умея ни читать, ни писать. Они озлоблены и нездоровы. Им нет места в нормальном мире, и они уходят в "ненормальный" мир, выстилая собой его дно. Их никто никогда не любил, и они никого не любят, зато ненавидят всех, кто на них не похож.

Что характерно для ребенка с высоким риском по диагнозу "нарушения поведения"?

Во-первых, все виды асоциального поведения гораздо чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек.

Во-вторых, достаточно часто у детей с нарушениями поведения встречаются те или иные неврологические расстройства (особое внимание в этом отношении родителям нужно обратить на детей с диагнозом [СДВГ](#) или гипердинамический синдром).

В-третьих, провоцирующим фактором может стать общий невысокий уровень развития интеллекта ребенка. Такой ребенок отстает в школе, его ругают за неуспеваемость дома. В поисках поддержки и понимания он уходит на улицу, а там вполне может быть "подобран" членами асоциальной группировки.

В-четвертых, свою роль играет и наследственность. Что бы там ни говорили про устарелость "яблочных" поговорок, но личность - это все же совокупность наследственных задатков и влияния среды. Безусловно неблагоприятными наследственными факторами являются психиатрические заболевания близких родственников, алкоголизм или наркомания одного или обоих родителей, самоубийство одного из родителей или члена семьи, стойкое асоциальное поведение кого-либо из родных.

В-пятых, увеличивают риск развития нарушений поведения такие черты характера ребенка, как жестокость, неумение сочувствовать, невнимание и равнодушие к интересам других людей, чрезмерный эгоизм, склонность обвинять во всем других и неумение признать свои ошибки, низкая или чрезмерно высокая самооценка, лживость, грубость, неумение сдерживать свои негативные чувства.

Что делать, чтобы этого не случилось? И как себя вести, если это уже произошло?

Есть ряд особенностей, присущих благополучным семьям. Самые разные (иногда весьма нездоровые и очень проблемные) дети в этих семьях нормально социализируются, и никогда или почти никогда не проявляют значимых асоциальных расстройств.

Что же это за особенности? Попробуем выделить и проанализировать их.

Во-первых, **в этих семьях уважают и безусловно принимают личность ребенка**. Хочется подчеркнуть, принимают именно личность в целом. И речь здесь вовсе не идет о том, что этой самой личности все позволено. Поступки ребенка и его отдельные качества не приветствуются и при необходимости жестко осуждаются. При чем дифференциация иногда идет очень тонкая.

Например, в одной из моих знакомых семей двенадцатилетний мальчик, болезненный и физически слабый, но очень интеллектуально развитый, никогда не имел особо тесных отношений со сверстниками. При этом у него были хорошие и очень доверительные отношения с несколькими ребятами постарше его, с которыми он вместе занимался в компьютерном клубе и менялся лазерными дисками с играми и музыкой. Мальчик высоко ценил эти отношения, и его старшие друзья тоже, так как Дружок (такова была кличка мальчика) всегда готов был выслушать, умел хранить секреты и иногда мог дать неожиданный, но полезный совет.

Отношения с родителями у Дружка были ровные и сдержанные. Мать очень переживала слабость его здоровья и боялась за его жизнь (в раннем детстве мальчика ситуация несколько раз становилась критической), но скрывала от сына свои чувства, не желая травмировать его, отец же считал теперешнее здоровье мальчика вполне нормальным, уважал его за сильный интеллект и

держался с сыном практически на равных.

Однажды в этой семье одновременно исчезла довольно значительная сумма денег. Деньги в этом доме никогда не прятали, и сначала родители полагали, что произошло какое-то недоразумение. Но потом, уточнив детали между собой, поняли, что деньги, отложенные на летнюю поездку на море, взял сын.

Родители стали строить различные гипотезы. Никаких новых дорогих вещей у Дружка в ближайшее время не появлялось, тем более что раньше он всегда сообщал о своих нуждах (так было заведено в этой семье). В ближайшие дни он никуда не ездил, да и вообще редко выходил из дома. Его собственные потребности были весьма невелики и ограничивались книгами и компьютерными принадлежностями (которые всегда покупались вместе с папой). В конце концов, подозрение пало на старших друзей Дружка. Потребности подростков почти всегда больше их возможностей, они и могли подбить младшего приятеля на кражу. Но как же они его уговорили? Может быть, чем-то запугали?

Поговорить с мальчиком вызвался отец. Дружок почти сразу признался в том, что деньги взял он, но причину, по которой он это сделал, назвать категорически отказался. На что он истратил деньги, тоже оставалось непонятным. Все это еще более укрепило родителей в их подозрениях. "Давить" на Дружка было явно бесполезно, так как он с детства был стоек и упрям. Посоветовавшись, родители сообщили сыну свой вердикт:

- Так как ты отказываешься объяснить, что именно стало с деньгами, надо полагать, что ты истратил их не на себя. Ты отказываешься также назвать имя человека, который, по-видимому, склонил тебя на этот бесчестный поступок. Поэтому мы вынуждены подозревать сразу всех твоих друзей. Это очень неприятно для нас, но сумма, которую ты украл, столь велика и значительна для бюджета нашей семьи, что мы решили принять самые серьезные меры для того, чтобы это не повторилось. Поэтому отныне мы "отказываем от дома" всем твоим друзьям и требуем, чтобы ваши отношения ограничивались только общением в клубе. Среди них, скорее всего, только один нечестный человек, но из-за того, что ты молчишь, мы не можем поступить более разумно и справедливо. Если ты изменишь свою позицию, мы готовы пересмотреть свою.

- Мои друзья из клуба тут ни при чем, - побледнев, сказал Дружок. - Я взял

деньги не для них.

- А для кого?

- Для одного из одноклассников. Я все равно не скажу вам его фамилию, но скажу, что деньги были ему нужны вовсе не на то, чтобы развлекаться или что-то покупать. Он попал в дурацкую историю, ему угрожали, и если бы он не отдал их...

- Почему ты не сказал об этой ситуации мне или маме? Наверняка можно было бы что-то придумать. И почему деньги были украдены из нашего дома? Ты считаешь это разумным, помогать кому-то, воруя деньги из собственного дома?

- Нет, я так не считаю. Но у него в доме ничего нет, у него одна мать, она работает уборщицей в универсаме... А вам я не сказал ничего потому, что вы бы пошли в школу, в милицию... А его предупреждали...

- Ты уверен, что теперь, после кражи и отдачи денег, ситуация разрешилась?

- Да, он сказал, что теперь все. И что теперь он не будет больше дураком. И еще он сказал... - Дружок побледнел еще больше, хотя это и казалось уже невозможным. - Он сказал, что он теперь мой раб на весь год...

- Тебе нужны рабы? Это для нас новость...

- Мне не нужны рабы! Но он так сказал, и... я не знаю, что с этим делать...

- Давай разберемся. У тебя всегда с трудом складывались отношения с одноклассниками. Это тревожило тебя, и тебе всегда хотелось изменить ситуацию. Тебе хотелось иметь друга-сверстника, и это вполне нормальное желание для мальчика твоего возраста. Подружиться с кем-нибудь легче всего, оказав ему какую-то услугу, - так, вероятно, ты думал. И вот вроде бы подвернулся случай. Мальчик, о котором ты рассказал, наверное, был в отчаянии. Ему не с кем было поделиться своей бедой. Ты не болтун и умеешь хранить чужие секреты, это твое достоинство и об этом всем известно. Поэтому он поделился своей проблемой с тобой. Я думаю даже, что он вовсе не просил у тебя денег. Ты предложил ему их сам. Так? - Дружок коротко кивнул. - Тебе хотелось помочь человеку, и к тому же тебя грела надежда, что, может быть, ты наконец приобретешь друга в классе. Ты забыл о том, что эти деньги вовсе не лишние в нашей семье, что они отложены на нашу совместную летнюю поездку, что лишая нас их, ты лишаешь отдыха не только себя, но и меня, и маму. Согласись, мы ведь этого совершенно не заслужили. В результате ты выручил своего одноклассника, огорчил и даже, не скрою, напугал нас, лишил всех нас долгожданного отдыха и приобрел... раба. Как ты оцениваешь подобный результат?

- Я был не прав, - подумав, сказал Дружок. - Если бы у меня были свои деньги, я, конечно, должен был бы отдать их. И мне совершенно не нужны рабы. И друга я не приобрел. Но наверное, если бы все повторилось сначала, я все равно поступил бы так же. Потому что... там другое...
- Потому что тебе кажется, что в этой ситуации речь шла не об отдыхе, а о жизни и здоровье. Так?
- Да. Так.
- Ну что ж. Я склонен полагать, что тебя, Дружок, слегка надули. И нас заодно с тобой. Ты верный и честный, хотя и очень наивный еще человек, и я рад, что мне не пришлось в тебе разочароваться. Но ты необыкновенно погано поступил со мной и с мамой. Два дня мы жили в одном доме с вором, и наш отпуск, скорее всего, безвозвратно испорчен. Можно ли считать это уроком?
- Да, папа. Да, мама. Я должен был сказать вам.
- Другие люди доверяют тебе, почему же ты сам не умеешь доверять? Это странно.
- Я буду учиться.

В этой ситуации родители поступили абсолютно верно, отделяя поступок ("необыкновенно поганный" - по словам папы) Дружка от него самого, и были вознаграждены за это полным и окончательным разбором ситуации. Несмотря на чрезвычайно жестокое испытание, которому подверглись их отношения, в результате правильных действий родителей они (отношения) только укрепились, стали полнее и глубже. Дружок лучше узнал и понял своих родителей, а они, в свою очередь, с неожиданной стороны увидели своего сына.

Второй особенностью благополучных в рассматриваемом отношении семей является то, что в них никто и никогда не пытается напрямую отговорить ребенка от каких бы то ни было коммуникаций, или дискредитировать какие бы то ни было взаимоотношения. Ребенку в такой семье никогда не говорят: "Не дружи с Васей! Он дурак (или "из плохой семьи", или "тебе не пара", или "плохо на тебя влияет")!" Ребенок, а особенно подросток склонен в таких случаях поступать наперекор и уделять особое внимание именно отношениям с Васей.

Если отношения с Васей вас действительно не устраивают, то в первую очередь присмотритесь к ним получше и повнимательней. Доброжелательно и заинтересованно поговорите с ребенком о Васе, о его достоинствах,



пристрастиях и увлечениях, о его чертах характера. Постарайтесь понять, что именно привлекает в Васе вашего ребенка. Если это возможно, постарайтесь познакомиться с Васей поближе. Пусть он бывает у вас в доме. Поговорите с ним о семье, о школе, о чем-то, что ему интересно. Сами расскажите пару историй и понаблюдайте Васину реакцию. Понаблюдайте за взаимоотношениями Васи и вашего ребенка. Кто здесь лидер, кто ведомый? Что каждый вносит в эту дружбу? Кто что ждет от другого? Вполне возможно, что в процессе этого исследования вы полюбите Васю или, по крайней мере, вполне примиритесь с ним и его дружбой с вашим сыном (или дочерью). Но если предпринятое исследование только углубило вашу тревогу или подтвердило худшие ваши опасения... Что же делать тогда?

Тогда ищите ту щель в характере вашего ребенка, в которой укрепились корни столь неконструктивных отношений. Неудовлетворенное тщеславие? Трусость? Отсутствие интересов? Низкая самооценка? Что-то другое? Найдя ответ, немедленно начинайте работать именно с этим недостатком "Работать" с Васей бесполезно. Даже если вам удастся его "отпугнуть", то через месяц-другой появится Петя или Сережа, которые вам будут нравиться ничуть не больше.

Среди моих клиентов был мальчик Витя, который, начиная с детского сада, выбирал себе в друзья самых "отпетых" детей сначала группы, а потом класса и школы. Родители, милые и тихие интеллигентные люди, просто не знали, что с этим делать, и видели причину такого положения в неврологическом нездоровье мальчика (врачи ставили Вите диагноз "гиперкинетическое расстройство"). Из-за своих друзей Витя (сам по себе мальчик легкий, незлобивый и простодушный) постоянно попадал в какие-то опасные, а позже - социально недопустимые ситуации. Последний случай - кража химреактивов из кабинета химии (через окно, с хождением по карнизу на высоте третьего этажа и спуском по веревке, привязанной к водосточной трубе) - переполнил чашу терпения учителей и родителей. Витю привели ко мне.

На приеме родители рассказали, что за много лет перепробовали абсолютно все способы, чтобы отвести Витю от "нежелательных" знакомств. Ругали, запрещали, пытались "приручить" диких отпрысков дворовых алкоголиков и одно время устроили в доме что-то вроде клуба (в результате не досчитались многих мелочей, а в завершение из дома исчез плеер). Пытались доказать Вите бесперспективность таких отношений,

демонстрировали круг своих друзей. Витя заявил, что через полчаса сдох бы с ними от скуки, чем очень обидел родителей, весьма привязанных к своей референтной группе. По совету невропатолога пытались занять Витю спортом, он с воодушевлением начинал, но ему быстро становилось скучно и он бросал.

После рассказа родителей мы долго беседовали, пытаюсь определить, что же именно привлекает Витю в его неблагополучных друзьях-товарищах. Родители понимали, что дальше тянуть нельзя, и старались вовсю. Проблема требовала неотложного решения, так как уже балансировала на грани криминала.

В конце концов получился коротенький список из четырех пунктов:

1. Непрерывное движение.
2. Риск, опасность и все, с ними связанное.
3. Романтика дружбы и все того же совместно переживаемого риска.
4. Постоянное разнообразие внешних, неглубоких впечатлений.

- Где бы нам все это вместе найти? - глубоко задумались мы.

- В банде! - мрачно сострил папа.

- Жалко, что пионеров отменили, - мечтательно сказала мама. - Я в детстве в Артек ездила, по путевке от районного пионерского штаба, так вот там как раз все это самое и было!

- Пионеров нет, зато есть скауты! - вспомнил папа. - Я как раз недавно статью в какой-то газете читал. Вроде бы все то же самое - походы, линейки, речевки...

- Найти газету и отыскать ближайший скаутский клуб! - мигом сориентировалась я. - И отвести туда Витю. Если мы все рассчитали правильно, то это должно сработать. Не сработает, будем считать еще.

Расчет оказался верным. Витя не на шутку увлекся скаутингом, в котором счастливо сочеталось все, что он искал в "дурных" дворовых компаниях. Скаутинг перевесил, так как давал организацию, руководство и осмысленность происходящему (и здесь нам с родителями Вити очень повезло, так как полукриминальная деятельность дворовых компаний, в которых ошивался Витя, еще не давала значимой для мальчика материальной выгоды. Если бы это было не так, наша задача здорово усложнилась бы.).

Третьей особенностью рассматриваемых нами благополучных семей является то, что они - тот самый "крепкий тыл", который так необходим в жизни любому человеку, а ребенку в особенности. **В таких семьях ребенок всегда может рассчитывать на поддержку и защиту.** Это не баловство и не всепрощение - это именно поддержка в трудную минуту, одобрение в минуту слабости и раздумий, толчок в момент сомнений, и солидарность со здоровой частью личности, когда теневая часть (а она есть у каждого из нас) готова взбунтоваться и выйти из повиновения.

В одной из семей, с которыми я работала, старший ребенок имел очень низкие учебные способности, плохо учился в школе, был замкнут и физически субтилен, а потому - тяжело сходилась с детьми. При этом, к моему удивлению, у мальчика была вполне адекватная самооценка, развитое чувство собственного достоинства и никаких патологий характера. По-настоящему хорошие отношения складывались у него лишь с младшим братом и его друзьями. Он мог часами возиться с ними, изобретал различные игры и занятия, разнимал дерущихся, улаживал ссоры, выступал арбитром в конфликтах. Когда я была у них дома, меня по-настоящему поразила одна вещь: над кроватью родителей на стене висел список, в котором было написано буквально следующее:

честен,  
порядочен,  
всегда готов помочь,  
добр,  
справедлив,  
ответственный,  
любит детей и животных.

- Что это такое? - с удивлением спросила я.
- Список Мишиных достоинств, - ответила мама.
- Гм... да... это прекрасно, но почему он здесь висит? - На самом деле мне хотелось спросить, где висит список достоинств младшего сына, но я как-то не сумела сформулировать вопрос.
- Понимаете, мне и мужу в школе все время говорили про Мишу всякие гадости. Ну, что он глупый, не способный, невнимательный, угрюмый, ни на что не реагирует и все такое... Мы, конечно, знаем, какой наш ребенок на самом деле. Но вот мы стали бояться, что как-нибудь нечаянно это забудем и станем как бы заодно с учителями. И тогда Мише будет совсем

негде отдыхать. И он совсем ничего не сможет и станет действительно хуже. И виноваты в этом будем мы. Понимаете?

Я понимала. И как бы мне хотелось, чтобы все родители это понимали! И не только понимали, но и делали. "Дом для поросенка должен быть крепостью!" А в крепости всегда должен быть горящий камин, горячий чай и ласковое слово...

Чем может помочь специалист?

Очень редко проблему нарушений поведения, а тем более диссоциального расстройства личности можно решить наскоком, так как это случилось в случае с Витей. Как правило, для того чтобы добиться хоть сколько-нибудь значимых и стойких результатов, необходима кропотливая и долгая психотерапевтическая работа.

На первом этапе такой работы выявляются черты личности, характера и темперамента, которые привели к создавшейся ситуации.

Потом анализируются причины и ребенку предлагают изменить образ себя на более социально приемлемый и, если он согласен работать над этим, начинается конструирование этого нового образа. Нельзя упускать из виду и детали мира, в котором будет жить этот видоизменившийся человек. Измениться придется и семье, и близким ребенка. Меняется и режим жизни, и набор любимых занятий, и круг общения, иногда приходится поменять даже школу.

Если корни нарушений поведения ребенка находятся в семье, то специалист работает с семьей в целом или индивидуально с каждым членом семьи. Семейная терапия включает в себя актуализацию истории семьи, изучение и оздоровление межличностных отношений в семье, выявление и разрешение явных и скрытых конфликтов.

Иногда, когда фокус проблем ребенка находится в плане его взаимоотношений со сверстниками, показана групповая терапия. В группе под руководством и под защитой ведущего такие дети учатся социально приемлемо разрешать возникающие конфликты, запрашивать и получать обратную связь от окружающих, давать и получать помощь и поддержку, замечать и анализировать свои и чужие чувства, адекватно реагировать на

них.

В одну из хорошо и плодотворно работающих групп была введена тринадцатилетняя Ира. И в школе, и в семье жаловались на наглость и грубость Иры, ее высокомерие, лживость и эгоизм. Она буквально терроризировала младшую сестру, дерзила учителям, а в ответ на попытки матери вразумить ее - просто выставляла мать из комнаты и хлопала дверью. Со сверстниками Ира также вела себя грубо и дерзко. Девочки боялись ее, а мальчишки уважали за то, что она такая "крутая".

В группе Ира с самого начала использовала свойственную ей грубую и эгоистичную манеру поведения. И с самого первого раза получила не страх или восхищение собственной дерзостью, к которым привыкла, а спокойное заявление о том, что обращаться к такому человеку или отвечать ему неприятно, и поэтому пусть пока она (Ира) посидит и послушает, а потом, когда научится говорить, не оскорбляя других, может быть, послушают и ее. Ира пыталась было надавить на группу, но эти попытки были жестко пресечены руководителем. Один из мальчиков сказал, что когда крутым хочет казаться парень, то это по крайней мере понятно, а когда девочка - то это либо смешно, либо противно. Другой мальчик добавил, что сила девчонок совсем вдругом, и тех, которые этого не понимают, просто жалко. Жалеть Иру, по-видимому, еще никто не пробовал, и она впала в совершеннейшую ярость. Руководителю и группе с трудом удалось погасить Ирин аффект.

На следующих занятиях Ира сменила тактику. Она вела себя вполне прилично, использовала русский литературный язык, но старалась ехидно и исподтишка доказать остальным, какие они по сравнению с ней салаги. Довольно быстро группа раскусила и эту Ирину тактику и на этот раз откровенно высмеяла ее. Одна из девочек сказала, что если кто-то стремится принизить других, то, значит, он уже совсем плох и у него нет никаких возможностей подняться самому. На этот раз Ира не разозлилась, а задумалась. В течение последующих занятий она была тиха и молчалива. Руководитель группы полагал, что Ира приняла решение "отсидеться", и уже подумывал о том, чтобы отказаться от групповой терапии и перейти к индивидуальной, как вдруг однажды девочка обратилась к группе с просьбой помочь ей сформировать более правильное поведение, которое привело бы к тому, чтобы ее любили, а не боялись. Группа похвалила Иру за смелость и откликнулась на ее просьбу.

Возвращаясь к Никитке...

Понятно, что в случае Никитки мы имели не только расстройство поведения, но и расстройство личности, в котором необыкновенно тесно сплелись мотивы наследственности, ранних впечатлений детства, появление отчима, рождение сестры, неуспеваемость в школе и множество других, более мелких, "мелодий". Не последнюю роль играла в происходящем и своеобразная личность и судьба Дарины.

Для начала я решила отместить "психиатрическую" версию происходящего. Для этого я направила Дарину с Никиткой на освидетельствование к детскому психиатру. Как я и ожидала, никакого психиатрического заболевания у Никитки не обнаружили.

- Ты понял? - спросила я у Никитки. - Ты не псих. Так что хорош этим прикрываться. И никогда ты до конца не "отключаешься", потому что, как только мама уходит к соседке, ты сразу бесноваться пересташь и идешь как ни в чем не бывало гулять. Так что не надо вешать мне лапшу на уши. Понятно?

- Понятно, - слегка смутился Никитка и лукаво переспросил: - Значит, я совсем-совсем нормальный?

Теперь настала моя очередь смущаться.

- Нет, Никитка. У тебя есть всякие... особенности, которые мешают жить и тебе, и твоим родным. Но с ними можно справиться.

- А зачем?

- Чтобы вам всем лучше жилось.

- А лучше - это как?

Это был тот редкий случай, когда я не сумела ответить на вопрос, заданный мне ребенком. Возможно, именно это и предопределило последующие события.

А в самом деле, лучше - это как? Если вам десять лет, и вы сын Дарины, судьба которой вам известна, и затерявшегося где-то зека, судьба которого неизвестна никому. Если у вас есть отчим, который почти всегда молчит, и младшая сестра, которая непрерывно щебечет на своем птичьем языке. Если в школе вас считают "дефективным", а на улице ждут друзья, которые всегда

поймут и поддержат и у которых судьба сложилась похожим образом... Лучше - это как?!

Единственной вещью, за которую мне казалось возможным ухватиться, были те самые "булыжники", то есть вроде бы имеющее место быть увлечение Никитки геологией. Дарина получила соответствующие инструкции и отвела сына во Дворец детского творчества, в геологический кружок.

К этому моменту я уже хорошо узнала Дарину. Она ходила ко мне регулярно и с явным удовольствием. Говорила не столько о Никитке, сколько о себе, рассказывая о своих взаимоотношениях с мужем, со свекровью, с подругами, анализируя свое прошлое и гадая о будущем. Никитка в это будущее явно не вписывался, но с привычным упорством Дарина продолжала бороться за него. За руку отводила Никитку в школу, встречала после уроков и за руку же вела домой. Дома сидела за уроками, буквально грудью вставала на пути рвущихся с улицы приятелей. Запирала дверь, Никитка выскакивал в окно. Когда Игорь, не выдержав очередной проделки, хватался за ремень, бросалась на защиту сына. Когда Игорь уходил в запой, вытаскивала его. Игорь уходил на работу, вновь бралась за Никитку. Где-то по дороге что-то доставалось и маленькой Ларисе. Все это напоминало мне какую-то жестокую и трагическую пьесу, разыгрываемую умелым, но абсолютно беспринципным режиссером.

Ничего не могу поделать с собой, но мне до сих пор кажется, что этим режиссером оставалась сама Дарина - главная актриса и главная жертва жестокого спектакля. Отчасти подтверждает мою точку зрения и тот забавный сам по себе факт, что именно в это время Дарина обратилась за помощью к другому психологу, мужчине, который оказался моим приятелем (Дарина, разумеется, об этом не знала). Просматривая его журнал самозаписи, я обнаружила знакомую фамилию.

- А, этого пацана и к тебе приводили? - воскликнула я.
- Какого пацана? - приятель заглянул в журнал. - Простите, никакого пацана не было. Была весьма экзальтированная дамочка.
- А какую же проблему она предъявляла?
- Не помню. Дай погляжу записи... Вот... Да знаешь, что-то туманное. Вроде бы отношения с мужчинами. Знаешь, мне кажется, она сама не поняла, зачем приходила... А что, тебя она тоже посетила? А причем тут пацан?

Действительно, при чем тут пацан?

Полгода Никитка с удовольствием ходил в геологический кружок и даже, по словам Дарины, стал слегка лучше учиться в школе. На выходные они с кружком выезжали куда-то за город, собирать образцы. Количество "булыжников" в доме несравнимо увеличилось. Они попадались везде, валились со шкафов, и один из них даже нешуточно ушиб трехлетнюю Ларису. Следуя моим советам, Дарина перезнакомилась со всеми друзьями Никитки и (по собственной инициативе) с их мамами. Теперь они могли всласть поговорить о своих "неправильных" детях, поругать мужиков и дурную наследственность, и, в случае чего, могли координировать свои усилия по поиску пропавших чад.

Лето Никитка провел за городом, помогая отчиму строить садовый домик. На даче, по словам Дарины, он страшно скучал и рвался в город, где осталась "настоящая жизнь". После лета Никитка в кружок не вернулся. По его словам, Дарина во время летней приборки выбросила самую ценную часть его коллекции, без которой он просто не мог показаться на глаза руководителю кружка. По словам Дарины, она выбросила лишь какие-то совсем замухрышные "булыжники" и еще штук сто таких осталось, и все это только предлог, чтобы никуда не ходить, и опять целыми днями шлаться. И если все это для Никиты такая ценность, так можно было не бросать их как попало, а сложить в коробку, которую она специально выделила ему для этих целей.

Я не знаю, кто из них был ближе к истине, но общий ход событий представлялся мне до боли ясным. В школу Никитка тоже практически перестал ходить, а общаться стал с пацанами постарше, которых давно уже выперли из школы за прогулы и хроническую неуспеваемость.

Как-то я случайно встретила Дарину с Ларисой. Увидев меня, она с удовольствием рассказала, что она вышла на работу, "сбросила с себя этот камень" и перестала Никитку "пасти", поставив перед ним ряд вполне ясных и четких требований:

- Пока мы тебя кормим, ты живешь в семье и ночуешь дома. Ты выполняешь мои распоряжения и распоряжения Игоря, а в остальном живешь как знаешь. Воровать из дома нельзя. Если ты со всем этим не согласен, то можешь убраться прямо сейчас и не возвращаться.

- И вы знаете, - с нескрываемой радостью рассказывала мне Дарина. - Он



дома ночует, два раза с Ларисой поиграл и даже вроде бы в школу ходил. Правда, говорит, там учителя удивляются: "Чего это ты, Никита, пришел? Пошел бы еще погулял!" Представляете? Учителя называются...

Я понимала, что это временное улучшение - последний всплеск страха всеми покинутого существа, лишенного отныне и поддержки матери, единственного человека, который привел его в эту жизнь, и пусть странно и непоследовательно, но как-то боролся, как-то верил в него... Ничего этого я не сказала Дарине. Было ясно, что она устала или просто соскучилась быть режиссером этой линии спектакля и сейчас с удовольствием отдыхает.

Это было поражение. И ответственность за него я делила с Никиткой, его отцом, Дариной, учителями и другими людьми. Такие моменты тоже бывают в нашей работе. К сожалению, они случаются гораздо чаще, чем нам бы этого хотелось.

## **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

### **Родителям**

#### **Памятка для родителей о том, как уберечь своих детей от насилия**

Как помочь детям, чтобы они почувствовали себя защищенными, сильными и свободными?

Сегодня большинство родителей очень часто и по-разному поводу испытывают страх за своих детей. Чтобы помочь детям избежать насилия, родители должны обратить свой страх в действие. В данном случае от них требуется беседовать со своими детьми. Родители должны начать разговаривать с детьми о насилии с раннего возраста и продолжать обсуждение этой темы по мере взросления детей.

Многие родители страшатся, когда им предлагают говорить с детьми о насилии. Мама и папы беспокоятся о том, что вместо того, чтобы помочь детям справиться с насилием, они напугают их, лишат наивности и доверия то есть, фактически навредят им.

Хотя этот страх можно понять, совсем не значит, что он обоснован. Существует множество способов, с помощью которых родители могут говорить со своими детьми, даже с малышами, чтобы они почувствовали себя защищенными и более уверенными в себе, вместо того, чтобы напугать их и лишить доверия.

## **Когда и где?**

Важно найти подходящее место и время, чтобы поговорить с детьми о насилии и о том, как его предупредить. Иногда родители слышат устрашающие сообщения в новостях и, подогреваемые собственным страхом, принимают самое серьезное выражение лица и зовут детей на беседу. Хотя это не всегда приносит вред, но это не самый лучший способ помочь детям овладеть стратегией предупреждения насилия.

Говорить о предупреждении насилия можно, используя ситуации, в которых мы оказываемся ежедневно. Воспитатели называют такие ситуации "подходящими моментами". Для обсуждения темы насилия родители могут начать со своими детьми краткие и многообещающие беседы, используя мультфильмы и другие детские телевизионные программы. Когда какого-нибудь из героев мультфильма бьют или в другой программе показывают пострадавшего ребенка, родители могут во время рекламной паузы обсудить с детьми увиденное. Обратите внимание своего ребенка на то, что бить детей нельзя, что дети имеют право быть защищенными и что взрослые или другие люди не имеют права обижать их. Это - первый урок, который должны усвоить дети.

Ситуации, когда детей запугивают в школе или в районе учебы и проживания, или рассказы, которые читают дети, также можно использовать для обсуждения того, как избежать подобного. По мере взросления дети начинают выходить из дома без сопровождения взрослых, и в этой ситуации нужно усилить навыки безопасности. Когда ребенок становится достаточно взрослым, чтобы кататься на велосипеде или ходить одному в библиотеку, у родителей появляется прекрасная возможность пересмотреть стратегии предотвращения насилия.

## **Как найти подходящие слова?**

Родителей может также беспокоить, что им приходится использовать серьезные и пугающие выражения при обсуждении навыков безопасности. На самом деле нужно действовать наоборот. Слова подбираются, исходя из "низкой доли страха" в них. Например, разговор о том, как остаться в безопасности, пугает значительно меньше, чем разговор о встрече с незнакомым человеком. Вместо слов "изнасилование", "сексуальное насилие" лучше использовать слова "безопасное и небезопасное прикосновение", причем они охватывают не одно, а несколько насильственных действий.

Прежде чем начать беседу с детьми, родители должны договориться между собой о том, какие слова использовать в разговоре с детьми.

Согласованность поможет избежать недоразумений.

Родители должны без всякого стеснения называть анатомические части тела своим языком. Если ребенок почувствует, что родители стесняются произносить такие слова, как пенис, вульва (наружные половые органы), ягодицы, анальное отверстие (задний проход), тогда ребенок также не будет использовать эти слова, чтобы описать насилие. Многие дети, испытавшие насилие, не рассказали своим родителям об этом потому, что они не знали, какими словами выразить то, что произошло с ними.

Чтобы повысить уверенность ребенка в себе и уменьшить чувство страха, лучше всего сосредоточить разговор на том, что ребенок может сделать в неприятной ситуации. Родители могут рассказать о навыках безопасности, необходимых для того, чтобы избежать насилия, точно так же, как они рассказывают о мерах безопасности при переходе улицы. Беседуя о том, как правильно переходить улицу, мы учим ребенка безопасному поведению на дороге, а не тому, что может сделать с ним машина. Эту логику можно использовать в беседах о том, как избежать насилия. К сожалению, многие взрослые все время рассказывают детям о плохих незнакомцах и о том, какие ужасные вещи могут случиться с ними. Ребенок запоминает эти страшные истории, но при этом не помнит урок о том, как избежать насилия. Помните о том, что вам надо сделать упор на навыках, которым вы обучаете ребенка, а не на опасности, подстерегающей его.

### **Уверенность в себе**

Уверенность в себе играет большую роль в нашей способности сделать что-либо. Когда мы верим, что мы можем что-то сделать, тогда мы на пути к успеху. Так же верно и обратное. Когда мы считаем, что не сможем сделать что-либо, тогда, зачастую, мы даже не предпринимаем никакой попытки. Дети, как и взрослые, должны поверить в свои способности. Родители могут помочь детям в развитии важного чувства самооценки разными путями.

После беседы о безопасности скажите своему ребенку о том, что вы уверены в том, что он будет помнить о навыках безопасности, находясь дома, в школе или на улице. Дайте понять своему ребенку, обняв его, показав гордость своим голосом и словами, которые вы скажете, что вы верите в него и его способности.

### **Тренировка**

Эффективные навыки безопасности не появятся в одночасье. Полученные навыки и информацию необходимо закреплять. Детям, как и взрослым, необходимо напоминание. Повторите навыки безопасности перед тем, как

ваш ребенок будет выходить из дома самостоятельно. В таком случае ребенок всегда будет помнить о полученной информации, если ему придется ею воспользоваться. Дети усваивают и хранят информацию по-разному, в зависимости от возраста и стадии развития. Родителям нужно постоянно говорить детям о предупреждении насилия, пока они растут ребенка.

## **Навыки по предупреждению насилия**

Если ребенок окажется в угрожающей ситуации, у него должно быть несколько вариантов выбора. Ниже перечислены возможные варианты, которые родители могут при удобном случае обсуждать с ребенком.

1. Убегай от опасности. Беги в школу, к соседям, в магазин или домой. Беги в ближайшее безопасное место. (Родители должны помочь детям определить все безопасные места по маршруту, которым пользуется ребенок каждый день.)
2. Громко кричи и не прекращай кричать, пока не окажешься в безопасности. Эта стратегия требует практики, поскольку детей учат тому, что во многих случаях кричать некрасиво. Чтобы прибегнуть к крику в опасной ситуации, как взрослые, так и дети должны отрепетировать этот крик. Для таких репетиций нужно спуститься в подвал или плотно закрыть двери, чтобы никого не напугать. Когда вы проводите репетицию крика с детьми младшего возраста, начинайте кричать негромко, постепенно делая крик все громче и громче. Маленьких детей громкий крик может напугать.
3. Определите безопасные и небезопасные секреты. Подготовка к празднованию дня рождения или другого торжества, которые держатся в тайне, или спрятанный подарок - это безопасные секреты, они не заставляют ребенка испытывать чувство страха. Такие секреты, в конечном итоге, поверяются кому-нибудь. Небезопасные секреты часто заставляют детей испытывать страх или стеснение. Небезопасным секретом всегда нужно поделиться с взрослым, который поможет тебе.
4. Вместе со своим ребенком постоянно вспоминайте имена безопасных взрослых. Безопасные взрослые - это взрослые, которые выслушают ребенка, поверят ему и помогут. Помните, что ребенку кроме матери и отца нужны другие взрослые. Учителя, бабушка, дедушка, друзья, соседи - все эти люди могут быть безопасными взрослыми для вашего ребенка.
5. Разрешите своему ребенку говорить слово "нет". Многие дети считают, что взрослым нельзя отказывать и что их за это накажут. Однако дети должны понять, что им нужно говорить "нет" любому взрослому, который их пугает своими просьбами или требованиями. Мы поощряем своих детей, когда они отказываются от наркотиков, и нам нужно поддерживать их, когда они отказывают взрослому, который может им предлагать наркотики.
6. Твое тело принадлежит только тебе, я разрешаю тебе и помогаю тебе

заботиться о нем.

7. Всякий раз, когда у тебя возникают проблемы, неважно, пугают ли они тебя или заставляют стыдиться, я выслушаю тебя, поверю тебе и помогу. Это, наверное, одно из самых важных откровений, поскольку дети часто думают, что им никто не поверит. Они также считают, что навредят себе или тому человеку, который их обижает. Родители должны разъяснить своим детям, что хотят защитить их от зла.

## **Нормальные прикосновения**

Мы много слышим о ненормальных прикосновениях. Газеты то и дело рассказывают о случаях сексуального насилия. Многие родители, особенно отцы, беспокоятся о том, что когда они трогают своих детей, то это может быть неправильно истолковано. Перестаньте беспокоиться. Нам всем необходимы касания. Физическая любовь помогает нам чувствовать себя любимыми. Очень важно для развития детей, чтобы их целовали, обнимали без сексуального намека. почаще обнимайте своих детей, они любят чувствовать близость с вами. Напоминайте своим детям о том, что такие безопасные прикосновения никогда не нужно скрывать.

## **Шлепки**

Вопрос о шлепках остается спорным. Многие специалисты говорят, что бить детей нельзя, а другие считают шлепки одним из инструментов воспитания, к которому прибегают родители. Конечно, не все шлепки являются насилием, но если они оставляют отметины на теле ребенка, если ребенок пострадал от них, то тогда это насилие. Многие службы по охране ребенка считают, что если ребенка ударили кулаком, то это насилие.

Совершенно ясно, что шлепанье детей не относится к хорошим методам воспитания. Мы предполагаем, что дети должны выражать свои чувства огорчения и раздражения словами, а не кулаками, но сами такого примера не подаем. Если бить детей, то они получают плохой пример того, а им необходим хороший пример для подражания.

## **Опасность от встречи с незнакомцем**

Когда вы были маленькими, то ваши папы и мамы, наверное, говорили вам, что нельзя брать конфеты от незнакомых людей, и в этом заключался урок по предупреждению насилия. Современные исследования показывают, что в случаях насилия подавляющее большинство детей, около 85%, подвергались насилию со стороны тех взрослых, которых они знали и которым доверяли. Часто этими взрослыми являются члены семьи, руководители молодежных групп или другие, которые в процессе общения

могут располагать к себе детей.

Нужно, чтобы взрослые сказали детям, что насилие, совершенное любым человеком, независимо от того, кто он, не следует держать в тайне. Детям нужно знать, что иногда взрослые, которых все в семье знают и им доверяют, пытаются трогать ребенка несоответствующим образом. Тело ребенка принадлежит только ему, и он должен иметь право решать, как можно обращаться с его телом. Эта информация поможет подготовить детей хранить от опасности свое тело в течение их роста и развития.

### **Информация, соответствующая возрасту**

В разном возрасте детям нужна разная информация. Детям начальных классов нужна информация о том, как вести себя, когда они остаются дома одни, без взрослых. Дошкольникам эта информация не нужна, так как они практически всегда со взрослыми. Подросткам нужна информация о безопасности на свиданиях, малышам такая информация не нужна. Важно, чтобы родители использовали правильно информацию, расширяли и изменяли ее по мере взросления детей, развития самостоятельности их ребенка.

### **Защищенный, сильный и свободный**

Все родители хотят, чтобы их дети выросли, чувствуя себя защищенными, сильными и свободными. Быть родителем - трудная задача, этому нужно учиться. Общение - это самый важный союзник родителей, который поможет им вырастить здорового ребенка. Умение выслушать ребенка, поговорить с ним начистоту - вот из чего надо исходить, чтобы выработать у ребенка навыки, которые помогут ему избежать насилия. Каждый из нас имеет право вырасти свободным от насилия.

### **Памятка для родителей о компьютерной безопасности**

#### **Памятка для родителей**

- Не ставьте компьютер в детской комнате, чтобы дозировать доступ к компьютеру и исключить риск, что по ночам ваше чадо будет тайком включать его.
- Следите за количеством времени, которое ваш ребенок проводит за

компьютером: для детей 6 — 7 лет это должно быть не более 15 минут в день, для подростков 12 — 15 лет — не более полутора часов с перерывом в 10 минут (не у телевизора на диване).

- Побеседуйте с ребенком о том, с чем он может столкнуться во Всемирной паутине. Понятными словами объясните ребенку, что Интернет похож на мир за окном вашей квартиры — такой же интересный и насыщенный, но в нем встречаются и места, где лучше не гулять.
- Установите на свой компьютер хороший антивирус и не забывайте хотя бы дважды в неделю проводить полную проверку своего компьютера.
- Запретите ребенку публиковать в Интернете свой адрес, номер домашнего и мобильного телефона, возраст, настоящую фамилию. Расскажите, что Интернет — это игра, где каждый придумывает себе образ.
- Научите ребенка общаться в социальных сетях, не обижая своих виртуальных друзей. Объясните, что правила хорошего поведения действуют везде, даже в виртуальном мире

## **. Советы психолога**

### **«Как не стать жертвой преступления»**

#### ***1. Будь добрым!***

Старайся видеть прежде всего в людях хорошее, обращать внимание на положительные эмоции, поддерживать в себе положительный душевный настрой, не выливать на людей свои отрицательные чувства. Этому помогают различные творческие увлечения, занятия спортом, туризмом, здоровый образ жизни, утренняя зарядка, купание, обливание, закаливание, баня, но больше всего *чистая совесть*.

#### ***2. Будь спокойным!***

Самые частые чувства у жертв: сначала шок и невозможность поверить, что это происходит именно с ним, а потом злость, страх и вина. Нужно понимать, что с преступлением может встретиться каждый. И главное здесь — спасти свою жизнь. Во всех ситуациях, даже при нападении преступника, старайся сохранить спокойствие. Только так ты можешь услышать голос инстинкта, который подскажет, что нужно делать в этой ситуации. *Доверяй своим*

*инстинктам-реакциям!* Иногда спокойная, уверенная реакция на приближение преступника достаточна для того, чтобы «отшить» его: упорно не замечать его или спокойно, веско сказать «отстань» и т. д. Спокойствие поможет хорошо запомнить преступника и сообщить об этом в милицию?

### ***3. Сделай выводы и живи!***

Если же ты стал жертвой преступления, старайся не прокручивать сто раз эту сцену. Обида, злоба на преступника, желание отомстить ему также мешают твоему возвращению в нормальную жизнь. Помни, что преступники, как правило, люди с больной психикой и нравственностью. Лучше обрати все свое внимание и силы на себя. Однажды сядь спокойно сам или вместе с психологом и вспомни все от начала до конца. Посмотри, в чем твое поведение и жизнь способствовала тому, что ты стал жертвой. Загляни в пункт 1 этих советов.

Сделай выводы и живи, стараясь изменить свою жизнь. Конечно, нельзя дать рекомендации на все случаи жизни, но советы психологов помогут нам не стать жертвой преступления или по крайней мере снизить этот риск.

Если ты жертва или свидетель преступления, *срочно звони в милицию!* Не нужно стыдиться или бояться. Этот преступник уже выбирает себе новую жертву. Многие преступники гуляют на свободе, потому что о их преступлениях не сообщают в милицию. Милиция к тому же обязана принять меры по безопасности свидетелей и потерпевших. Ты можешь:

позвонить по **02**, даже не представляясь;

лично зайти в отделение милиции.

Заведи у себя в записной книжке страничку под названием «**Номера безопасности**» и запиши туда номера телефонов:

- домашний телефон;
- рабочие телефоны родителей;
- телефоны соседей и хороших знакомых, родственников;
- телефон пожарной службы — 01;
- телефон милиции — 02 и местный номер;
- телефон скорой помощи — 03 и местный номер. Выпиши эти номера на отдельный лист и повесь их перед телефонным аппаратом. В экстремальных



ситуациях люди порой забывают или путают номера, которые помнили наизусть.

#### **4. Личный план безопасности.**

Возьми чистый листок бумаги, озаглавь его «*Личный план безопасности*» и раздели на две части. На одной стороне запиши, какие ситуации в твоей повседневной жизни наиболее опасны:

один возвращаешься поздно домой;

один сидишь дома;

любишь ходить к малознакомым ребятам в гости;

один или вдвоем ходишь на вечеринки, в кино, на другие увеселения, где много разных компаний;

балуешься пивом, наркотиками, куришь и т. д. На другой стороне листа напротив каждой ситуации напиши, что можно сделать, чтобы обезопасить себя, например сообщать родителям, где ты находишься, когда придешь, ходить только вместе с друзьями и т. д.

Пользуйся советами психологов. В случае необходимости посоветуйся с родителями.

Положи этот план личной безопасности на свой стол или свою полку, чтобы он периодически попадался тебе на глаза, и проверяй, соблюдаешь ли ты свою безопасность.

#### **Памятка для школьника**

##### **«Неправовые способы защиты. Будь внимателен и осторожен!»**

Помни, что у тебя, как и у каждого человека, маленького или взрослого, есть неотъемлемые права, которые никто не должен отнимать насильно. Твое тело принадлежит только тебе. Ты имеешь право сказать «нет» любому взрослому, который может причинить тебе боль или вред.

После занятий в школе обязательно покажись дома:

родители должны знать, когда ты пришел из школы и где ты будешь после школы.

Не находишься на улице позже разрешенного родителями времени. Помни, что преступники, как правило, совершают преступления в отношении детей именно в это время.

Уходя из дома, обязательно скажи родителям или другим членам семьи (а если их нет дома, то оставь записку), куда и к кому, на сколько и для чего уходишь.

Не заходи в лифт, если там находится незнакомый человек.

Не играй с незнакомыми ребятами, не поддавайся уговорам незнакомых взрослых или ребят старшего возраста зайти в чужой подъезд, подвал, заброшенный дом, на стройку и т. п. Как правило, это делается с целью насилия над тобой.

Не принимай от незнакомых взрослых угощение, никогда не употребляй неизвестные тебе жидкости, другие вещества, даже если тебе их предлагают твои сверстники.

Не открывай дверь квартиры, если звонит или стучит незнакомый, а ты дома один без взрослых. На все вопросы и просьбы незнакомых отвечай «нет». Если дверь пытаются открыть чужие, будет правильным по телефону 02 вызвать милицию, точно указать адрес и затем с балкона или из окна звать соседей или окружающих на помощь.

Не верь и говори «нет» незнакомым людям, если они от имени твоих родителей или других взрослых членов семьи просят пустить их в квартиру или дать им ключ от квартиры или какие-либо вещи, деньги. Это должны делать сами родители.

Не разговаривай с пьяными (даже знакомыми) людьми, так как пьяный человек сильно изменяется, его поступки могут быть непредсказуемыми и жестокими.

Если незнакомый взрослый пытается тебя увести куда-либо силой, сопротивляйся, громко кричи, проси помощи, объясняй людям, что тебя уводит незнакомый.

Не позволяй обмануть себя предложениями сняться в кино, выполнить спецзадание. Такие и им подобные предложения должны делаться через твоих родителей.

Старайся запомнить лицо, одежду, разговор, другие приметы своего обидчика. Это необходимо, чтобы потом милиция смогла его найти.

О каждом происшествии, которое случилось с тобой, ты должен рассказать родителям, не стесняйся при этом и не бойся напугать родителей рассказом о случившемся.

Рассказывай родителям о твоих знакомых, сообщай им их имена и домашний адрес.

Не приглашай домой в отсутствие родителей малознакомых ребят.

Не хвастайся, что у тебя дома есть хорошая радио-, теле- или видеоаппаратура, что у тебя много денег.

Хорошо знай свою фамилию, имя, домашний адрес и день рождения.

Если ты нашел (или каким-то необычным образом тебе в руки попал) какой-то незнакомый предмет, и тем более если в нем что-то содержится, ни в коем случае не разбирай, не нюхай, не стучи по нему и не бросай его в огонь. Этот предмет может оказаться взрывчатым или радиоактивным, в нем может находиться и сильнодействующее ядовитое вещество. Знай, что современные взрывные устройства могут иметь самую необычную, в том числе привлекательную, форму.

На телефонные звонки с вопросом, дома ли родители и скоро ли придут, лучше ответить, что они заняты, и спросить, куда и кому им позвонить.

### **Ты должен помнить закон «НЕ»:**

**не** верь незнакомцам;

**не** ходи с незнакомцем;

**не** садись в машину незнакомца;

**не** играй на улице с наступлением темноты;

**не** заигрывайся по пути из школы домой;

**не** гуляй далеко от дома.

Заповедь для тебя: **всегда говори незнакомцу «НЕТ».**

### **Рекомендации для родителей**

С наступлением осени у пап и мам возникает множество конкретных вопросов, на которые не так-то просто найти столь же конкретный ответ.

## **ПРОБУЖДЕНИЕ**

Все лето ребенок вставал в полдень, а теперь его надо будить в семь утра. Можно поступить так. За одну-две недели до первого сентября постарайтесь ввести ребенка в рабочий график: перенесите подъем с летних часов на учебные. Если вы решили воспользоваться этим приемом, не забудьте придумать важное и интересное для ребенка занятие: поездка на дачу к друзьям, туристический поход, запуск воздушного змея в ближайшем парке, наконец, интересный мультфильм по телевизору. Но учтите: вам тоже придется вставать ни свет ни заря.

## **СЛОВА, СЛОВА...**

Ребенок был в деревне, набрался там таких слов! Что делать? Объяснение по поводу этих слов должно соответствовать возрасту ребенка. Если он совсем маленький, нужно сказать, что некоторые слова плохие и приличные люди в обществе их не употребляют. Если ребенок подросток, он уже сможет понять, что в каждой культурной среде есть свои особенности употребления непечатной лексики. Проявите понимание: крепкие выражения, конечно, важны как средство самоутверждения ребенка среди сверстников, но в семье они недопустимы.

## **МОТИВАЦИЯ**

Что делать, если сын или дочь не желают идти в школу – встречаться с вредной учительницей или драчливыми одноклассниками? Как сделать так, чтобы учеба была в радость? Для этого родители должны заинтересоваться школьными делами. Познакомьтесь со всеми учителями, выслушайте их мнение о своем ребенке, налажьте контакты с другими родителями. Часто дети за лето привыкают бездельничать и никак не хотят втягиваться в учебу. Как родителям поступать: закрывать глаза на низкие оценки или поощрять чадо, например, дарить игрушки за «пятерки» и «четверки»? Конечно, лучше продумать систему мотиваций. Самое банальное – выдавать ребенку стипендию за хорошие отметки и назначать штрафы за плохие. Главное – не забывайте вовремя рассчитывать. Детали такой системы стипендий можете обсудить с сыном или дочерью. Если не хотите «загрязнять» отношения деньгами – придумайте эмоциональное поощрение.

## О СЕБЕ, ЛЮБИМОМ

Некоторых родителей огорчает тот факт, что с началом учебного года вновь придется варить кашу, проверять уроки, раньше вставать. Какую разрядку можно придумать для себя, любимого? Конечно, ежедневная жизнь бок о бок с ребенком уменьшает радость взаимных отношений и утомляет. Выделите один день в неделю или хотя бы полдня, которые вы посвятите полностью себе. Не бойтесь доверить ребенка няням, друзьям, гувернанткам, школьным воспитателям. Планируйте на каникулы отдельную программу для ребенка – тогда вы сами отдохнете от своих родительских обязанностей.

## НОВЫЙ ЭТАП В ЖИЗНИ

1 сентября детям важно ощущать не возвращение к рутинным обязанностям, а то, что у них начинается новый этап в жизни. Родителям не так сложно этому настроению подыграть. Сходите вместе с ребенком в магазин. Купите там что-нибудь «особенное», о чем мечтал ребенок: новый портфель или детский компьютер. Пусть 1 сентября ваш ребенок не только засверкает как новая монетка, но и будет доволен.

Осень – отличное время для всевозможных начинаний в детской жизни. Для начала, конечно, надо посоветоваться с сыном или дочкой насчет их желаний.

## ЧЕГО ХОТИТЕ ВЫ?

Родители часто недовольны своими детьми, потому что сами не могут внятно сформулировать, чего хотят от своих отпрысков, и приходят в раздражение по любому поводу. Возьмите лист бумаги и доверьте ему свои заветные мечты: «Хочу, чтобы ребенок хорошо учился, был эрудированным, добрым, радостным, красивым, здоровым, целеустремленным». Теперь подумайте о каждом пункте и решите, что в ваших силах. Наверное, здоровья ребенку прибавят занятия спортом – запишите его в бассейн или в секцию каратэ. У него больше шансов вырасти добрым, если ему будет о ком заботиться, - купите ему аквариум с рыбками, котенка или собаку. На худой конец, черепаху. Правда, гораздо лучше, если и домашнее животное, и спортивную секцию выберет он сам.

Если у вас нет времени на проверку школьных заданий либо вас это занятие совсем не вдохновляет, наймите гувернантку. Воспитателя можно позволить себе при любых доходах. Просто обеспеченные люди пользуются дорогими услугами, а менее обеспеченные могут пригласить старшеклассницу из той же школы, где учится ребенок. За очень умеренное вознаграждение она с радостью проверит домашнее задание и даст массу советов, как правильно вести себя с тем или иным учителем.

## **МЫ ВМЕСТЕ**

Если вам не на словах, а на деле важен кругозор ребенка, примите за правило минимум раз в неделю в течение часа обсуждать с ним интересную передачу, книгу, фильм, спектакль. Именно обсуждать – разговаривать. Это совсем не просто: обычно взрослые общаются с ребенком в жанре поучения и упреков. А попробуйте поразмышлять вместе. Ему это тоже будет непросто, так как обычная школьная программа на развитие памяти, внимания и шаблонного, а не творческого мышления.

Невредно обсуждать с детьми и житейские ситуации, которые возникают во дворе и в школе, - возможно, это поможет ему сформировать представления о добре и зле, о том, что нравственно, а что – нет. В плане целеустремленности нет более действенного способа образовать ребенка, чем стать ему живым примером. Если вы сами настойчивы, работоспособны и увлечены любимым делом, ребенок это впитает, что называется, с воздухом.

Самый действенный воспитательный процесс – когда родители и дети что-либо делают вместе: например, учат при помощи компьютера иностранные языки, ходят в бассейн или собирают радиоприемник. Вообще, совместные дела, в которых родители и дети выступают не как противники, а как союзники, гораздо сильнее способствуют взаимопониманию, чем десятки назидательных бесед.

С наступлением осени домашних и профессиональных дел станет больше, жизнь усложнится, но вместо того, чтобы терзаться: «О ужас! Мой ребенок идет в школу! Как же нам придется помучиться!» - говорите себе приблизительно следующее: «Как здорово, что сын идет в школу! У него расширится кругозор, появятся новые обязанности, общаться с ним станет гораздо интереснее!».

**Помните: счастливые люди отличаются от несчастных не событиями и обстоятельствами своей жизни, а реакцией на них.**

**Для того, чтобы избежать проблем, связанных с употреблением наркотиков, помните:**

1. Вы должны быть своему ребенку самым близким человеком, независимо от тех трудных ситуаций, в которые он может попадать.

2. Если ребенок выходит из-под вашего контроля, не замалчивайте проблему, идите к людям и специалистам, чтобы ее решить.
3. Если ваш ребенок курит, пьет спиртные напитки, вы не застрахованы от того, что он может принимать наркотики.
4. Если вашему ребенку дома плохо, если он живет в мире ссор и скандалов, то он может оказаться в компании, которая научит его, как уйти в мир счастья и покоя с помощью наркотиков.
5. Наблюдайте за поведением и состоянием здоровья вашего ребенка.
6. Если ваш ребенок испытывает необъяснимую тошноту, возбуждение, бред, галлюцинации, вам необходимо срочно обратиться к специалистам.
7. Старайтесь не отмахиваться от вопросов собственного ребенка, будьте справедливы и честны в оценке его поступков и действий.
8. Помните! Если ребенок принимает наркотики, значит, в его воспитании вы допустили серьезные просчеты. Не усугубляйте их!

### **Памятка для родителей**

#### ***Уважаемые папы и мамы!***

Ваш сын или дочь выросли, но они – ваши дети. Их ошибки – это ваши бессонные ночи, горькие слезы, отсутствие радости жизни.

Помните об этом, когда уходите от общения с ними, замалчиваете проблемы, скрываете факты, которые могут привести к трагедии...

**Вы обязаны знать:**

- w с кем дружит ваш ребенок, в каких компаниях бывает;
- w кто его лучший друг или подруга;
- w где проводит свободное время;
- w чем увлекается и какие у него увлечения и интересы.

**Вы должны тревожиться, если ваш ребенок:**

- w вам грубит, дерзит, уходит из дома, не ставя вас об этом в известность;
- w вам лжет;
- w требует у вас деньги;
- w становится зависим от алкоголя;
- w перестает с вами общаться и не реагирует на ваши требования.

**Развод и ребёнок**

Все семьи разные, со своими устоями, традициями, законами. Как нет одинаково счастливых семей, так и семейные проблемы всегда индивидуальны. В наше время не стыдно говорить “я разведена”, неполных семей становится все больше. Хорошо это или плохо?

Чаще всего к разводу идут долго, у супругов накапливается недовольство друг другом, напряжение, они уже не могут жить, как раньше, и семья распадается. Если развод необходим родителям, он необходим и ребенку, поскольку после развода появляется возможность гармонизации жизни



каждого из супругов. Намного тяжелее для ребенка (да и для взрослого) жить в состоянии “хронического” развода, когда взрослые живут под одной крышей, но фактически уже не являются семьей. В семье, где постоянная напряженная обстановка, бесконечные конфликты, ребенок чувствует себя вдвойне несчастным. Но, с другой стороны, даже самый оправданный развод может стать для него сильнейшим потрясением.

К сожалению, родители, борясь друг с другом, выясняя отношения, забывают о чувствах ребенка. Необходимо, чтобы ребенок знал основные причины развода, имел возможность высказаться. Лучше всего, если отец и мать не будут скрывать и умалчивать, всякие недомолвки усиливают напряжение детей. Здесь необходимы искренность и ясность. При этом при разговоре с ребенком необходимо учитывать его возраст, индивидуальные особенности.

Достаточно дать ребенку простое и доступное его пониманию объяснение. Не стоит вдаваться в подробное разъяснение причин развода, если ребенок еще мал (до 6-7 лет). Ни в коем случае не стоит допускать такие фразы, как: “Папа плохой, мы его выгнали и больше к нам не пустим”. Лучше сказать: “Папа переезжает, жить с нами не будет, но будет приходить в гости, ты сможешь с ним видеться”. Такие слова должны быть подкреплены договоренностью родителей.

Чаще всего после развода дети остаются с матерью, на нее ложится основной груз ответственности за их дальнейшее развитие и воспитание. Конечно, женщине самой очень тяжело приспособиться к новой жизни, даже если она была инициатором развода, при этом она не должна забывать об интересах детей. Затруднения матери после развода можно объяснить несколькими причинами:

1. Бессознательное, а иногда и осознанное манипулирование для достижения определенных целей. Мать пытается через ребенка воздействовать на бывшего супруга. Чаще всего цель подобного манипулирования – бессознательная попытка вернуть мужа. Действие матери: ставит всевозможные преграды для встреч с ребенком либо искусственно усиливает вовлечение отца в воспитание; дискредитация личности отца; подчеркивает недостатки ребенка и трудности в его воспитании перед отцом.

2. Неуверенность матери в себе, в своей родительской роли. Именно неуверенность в себе частая причина неправильного поведения женщины в ситуации развода. Мать боится, что, встречаясь с отцом, ребенок “полюбит его больше”, отдастся от нее. Действия матери: категоричный запрет на встречи, который объясняется негативными качествами отца; повышенное внимание к тому, что происходит с ребенком при встречах с отцом (контроль телефонных звонков, общение только в ее присутствии, на ее территории); запугивание ребенка. Мать пытается вернуть подарками и различными поощрениями привязанность ребенка, которая на самом деле неизменна, потом как бы спохватывается и усиливает контроль за воспитанием, ужесточает наказания. Возникает непоследовательность воспитания, которое губительно действует на психику ребенка.

### **Что же делать матери, чтобы избежать подобных ошибок?**

Прежде всего, необходимо “разобраться с собой”, честно оценить свои поступки, постараться объяснить себе причины своего поведения. Работа над собой поможет и маме, и детям.

В зависимости от конкретной ситуации необходимо поощрять встречи ребенка с отцом. Если малышу еще нет и 3-х лет, лучше им встречаться на Вашей территории, либо в Вашем присутствии. Чем старше ребенок, тем больше свободы необходимо им предоставлять.

Важно, чтобы отец был искренне заинтересован жизнью ребенка. Встречи можно планировать заранее, готовиться к ним (поход в театр, например), можно просто вместе гулять, можно начать собирать общую коллекцию, т.е. искать общие интересы.

Если раньше (до развода) в семье соблюдались традиции, желательно их сохранить (чаепитие с домашним пирогом по воскресеньям; “вылазки” на природу)

Хорошо, если ребенок побывает на работе отца, увидит его в деле, понаблюдает за его общением в коллективе.

Не отказывайтесь от помощи бабушек-дедушек, но не позволяйте им обсуждать ситуацию развода, личность отца (матери) в присутствии ребенка.

Говорите с ребенком предельно откровенно. Лучше, если он обсудит сложившуюся ситуацию с мамой, получит от нее ответы на свои вопросы, чем столкнется с нескромными вопросами знакомых взрослых, сверстников и не сможет на них ответить, либо услышит их версию случившегося.

### **Что чувствует ребенок после развода и как ему помочь?**

Эмоции, чувства ребенка проходят своеобразные стадии, постоянно претерпевают изменения, в связи с этим меняется и поведение.

#### **Отрицание**

Ребенок не верит в произошедшее, не желает принимать развод. Он может рассказывать друзьям, что его родители вовсе не разошлись, просто папа уехал в командировку. В это время ребенок испуган, угнетен, он хочет, чтобы все было, как прежде. Он тоскует по отцу(матери), плачет, ему кажется, что он никому не нужен.

#### **Гнев**

Осознав, что вернуть прежнюю жизнь уже невозможно, ребенок ожесточается, открыто выражает свои чувства(грубит, становится раздражительным), но может и сдерживать свой гнев, боясь еще больше расстроить мать или отца. Раздражение может быть направлено и на родителя, оставшегося с ребенком, и на того, кто ушел из семьи. На этой стадии важно дать ребенку высказаться, выплеснуть свой гнев. Ему

необходимо чувствовать, что он любим. Здесь ребенку могут помочь и бабушки-дедушки, показывая его нужность, свою любовь к ребенку.

### **Желание все исправить**

Ребенок немного успокаивается, но он склонен обвинять себя в разводе родителей, поэтому считает, что если будет хорошо себя вести, родители помириятся или если он станет хорошо учиться, папа вернется. Следует дать понять ребенку, что он не виноват в случившемся. На этой стадии ребенок может пытаться помирить родителей. Часто ребенок, желая привлечь к себе внимание, начинает себя плохо вести, совершает неожиданные поступки, как бы проверяя, действительно ли он дорог родителям.

### **Печаль**

Может пройти долгое время, прежде чем ребенок сумеет побороть, пережить гнев, страх, неуверенность и чувство вины. Видя, что исправить уже ничего нельзя, ребенок может впасть в депрессию, это траур по прошлому. Ребенок часто плачет, он смиряется и прекращает борьбу с самим собой и с родителями.

### **Принятие**

Острая боль ушла, ребенок примиряется с действительностью, он начинает приспосабливаться к новой жизни, успокаивается.

Это примерные стадии эмоциональных изменений ребенка, очень многое зависит от возраста, от отношений в семье, которые были до развода, от темперамента ребенка. Но основное - тяжелое и долгое переживание, потребность в подтверждении своей нужности, в любви родителей к нему - остается общим для всех.

## **Проблемы младшего школьного возраста**

### **Детские страхи.**

В последнее время психологи отмечают рост числа устойчивых страхов, с которыми мы не можем справиться. Но в отличие от взрослых страхов, детские, если к ним правильно относиться, вовремя выяснить причины появления, могут исчезнуть бесследно.

Возможные варианты причин появления детских страхов:

- Наличие страхов у родителей.

Страхи взрослых часто передаются детям. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, причём большинство страхов передаётся детям неосознанно.

- Тревожность в отношениях с ребёнком.

Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её.

- Чрезмерное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками.

- Большое количество запретов со стороны одного родителя и полное предоставление свободы ребёнку другим родителем.

- Многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье.

- Гиперопека над единственным ребёнком в семье.

Единственные дети в семье наиболее подвержены страху, т.к. такие дети чаще всего становятся эпицентром родительских забот и тревог. Как правило, единственный ребёнок находится в более тесном эмоциональном контакте с родителями и перенимает их беспокойство, если оно есть. Родители, часто охваченные тревогой что-либо не успеть сделать для воспитания ребёнка, стремятся воспитать «гения». В результате у детей возникает страх не соответствовать требованиям родителей.

- Конфликтные отношения между родителями.

Психологи отмечают, что дети младшего школьного возраста очень чувствительны к конфликтным отношениям родителей, причём именно дети

в возрасте 6 – 7 лет чаще всего реагируют появлением страхов на конфликт родителей.

- Одиночество, боль вызывают страх.

- Эмоциональная чувствительность, впечатлительность.

Такие дети очень ранимы и уязвимы, всё принимают близко к сердцу и легко расстраиваются. Они чаще всего не способны к агрессивным ответам, «всё держат в себе», не выражая своих чувств и переживаний.

- Поступление в школу.

Это серьёзное испытание для детей. Школа может стать источником значительных страхов, что повлияет на учёбу и здоровье. Если ребёнок не справляется со школьными требованиями, он не верит в свои силы – интерес к учёбе быстро проходит, успехов нет и нечему радоваться как ребёнку, так и родителям.

### **Как можно помочь ребёнку преодолеть «школобоязнь»?**

1. Повысить самооценку ребёнка, укрепить уверенность в себе.
2. Помочь ребёнку научиться снимать излишнее напряжение. Для этого можно проводить игры в «страшную школу», где в форме мини-спектакля родители и ребёнок изображают пугающие ситуации из школьной жизни, причём пугающие моменты должны быть возведены до абсурда.
3. Важно поощрять попытки ребёнка изобразить свои страхи в юмористической, даже карикатурной, форме.
4. В младшем школьном возрасте отметка – это не просто оценка конкретного результата деятельности. Она субъективно воспринимается ребёнком как оценка его личности. В результате возникает неразрешимый внутренний конфликт. Он сопровождается чувством неуверенности в себе. Поэтому важно использовать специальные оценки; максимально подробно объясняя ребёнку, за что и почему его хвалят или делают замечания. Оценивать нужно не всю деятельность сразу, а отдельные её элементы, особенно успешные.
5. Показать ребёнку, что его ценят вне зависимости от его успехов или

неуспехов, выигрыша или проигрыша. Это позволяет ребёнку спокойнее относиться к собственным успехам и неудачам.

### **Детская агрессия.**

#### **Критерии агрессивности.**

Ребёнок:

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен. Очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Если в течение не менее чем шесть месяцев в поведении вашего ребёнка проявлялись хотя бы четыре из восьми перечисленных признаков, можно предположить, что ребёнок агрессивен.

Ребёнку, в поведении которого наблюдаются большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста – психолога или врача.

#### **Агрессивность ребёнка проявляется, если:**

- ребёнка бьют;
- над ребёнком издеваются;
- над ребёнком зло шутят;
- ребёнка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители воспитывают ребёнка двойной моралью;
- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребёнка;
- родители не умеют любить одинаково своих детей;
- родители ребёнку не доверяют;
- родители настраивают ребёнка друг против друга;
- родители не общаются со своим ребёнком;
- вход в дом закрыт для друзей ребёнка;

- родители проявляют к ребёнку мелочную опеку и заботу;
- родители живут своей жизнью, ребёнок чувствует, что его не любят.

### **Рекомендации родителям для преодоления детской агрессивности:**

- Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
- Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.
- Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.
- Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяет делать себе.
- Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.
- Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.
- Не бойтесь поделиться со своим ребёнком своими чувствами и слабостями.
- Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимости от его учебных успехов.

### **Почему ребенок прогуливает школу?**

Если ребенок постоянно вам врет, прогуливает школу, не рассказывает о происходящем, значит нужно принимать меры.

Какие существуют причины, по которым дети прогуливают школу, «забывают», так сказать, на уроки и не выполняют их?

А они очевидны: в молодости каждый из нас проходил через это – побег с уроков, избегание встреч с учителем и одноклассниками. Те, кто прилежно всегда себя вел – учился на пять с плюсом и был большим занудой, те нас, разгильдяев, не поймут.

Итак, первая причина, почему ребенок не ходит в школу – это банальная лень. Естественно, для лени должен быть повод: а именно, свобода действий и поощрение этого со стороны родителей, в принципе, лень – это ведь неотъемлемый фактор современной молодежи.

Вторая причина – усталость. Ребенок может быть совершенно измотан нагрузкой, которая свалилась на его хрупкие плечи: это и тренировки всевозможные и посещение секций и учеба в музыкальной и других побочных школах. Итог – никакого желания и сил для посещения школы.

Третья причина – ребенок поддался на искушение, т.е. влияние компании, общества, с которым он общается. Начиная заводить настоящую дружбу с третьего - пятого класса, дети обычно поддаются влиянию более ярких и



авторитетных представителей этого и старшего возраста.

Бывает, что и в наркоманию и алкоголизм таких деток легче всего заманить. Поэтому, здесь будьте особенно осторожны.

Четвертая причина – так называемая «затюканность» или задерганность со стороны родителей и учителей. Постоянное надзирательство обычно приводит к обратному эффекту – дети начинают всё делать на зло. И это, соответственно, не спроста.

Пятая причина – это нежелание посещать школу из-за одноклассников или лиц, обижающих вашего малыша.

Вполне возможно, что ребенка постоянно задевают какие-то «отморозки» из его же класса, учителя закрывают на это глаза, а все остальные просто не могут повлиять на данную ситуацию. Ребенку некуда деться, кроме как не ходить на уроки вообще.

Если ваш ребенок по этим и другим причинам не ходит в школу, не хочет посещать занятия и просто зря теряет время, проводя его не понятно с кем и где – ведь возможны еще варианты причин пропуска уроков, например, любовь, то деликатно подойдите к решению этого вопроса.

Не стоит нападать на ребенка с расспросами и криками, ведь, тем самым вы еще больше зайдете в тупик, а ребенок еще больше замкнется в себе. Если он совершил какой-нибудь поступок, из-за которого директор не пускает его на уроки без родителей, то возможно, что вам следует самим ненавязчиво и без угроз выяснить в чем проблема.

Будьте ближе к ребенку, докажите ему, что вам можно доверять, что вы поможете во всем, но в меру проявляйте свою демократичность, иначе вам сядут на шею и не будут воспринимать как авторитетного родителя вообще.

### **Советы родителям гиперактивных детей**

**В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах. Избегайте постоянных слов «нет» и «нельзя». Говорите мягко, сдержанно, спокойно. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Для укрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.**

**Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (напр., чтение, работа с конструктором).**

**Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должны соответствовать этому распорядку. Избегайте по возможности скопление людей. Пребывание**

в крупных магазинах, на рынках оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером.

**Избегайте беспокойных, шумных приятелей.** Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.

### **Вандализм**

1. Вандализм, то есть осквернение зданий или иных сооружений, порча имущества на общественном транспорте или в иных общественных местах, -

наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок от ста двадцати до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок от шести месяцев до одного года, либо арестом на срок до трех месяцев.

2. Те же деяния, совершенные группой лиц, а равно по мотивам политической, идеологической, расовой, национальной или религиозной ненависти или вражды либо по мотивам ненависти или вражды в отношении какой-либо социальной группы, -

наказываются ограничением свободы на срок до трех лет.

### **СОВЕТЫ ИЗВЕСТНЫХ ПСИХОЛОГОВ**



### **«ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ»**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помогите ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
10. Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:**

- **Чаше хвалите ребенка за успехи.**

**Сохраняйте чувство юмора и пытайтесь передать ребенку свой оптимизм.**

•

**Доверяйте своему ребенку, т.к. доверие поможет решить многие проблемы.**

.

**Отмечайте положительные качества характера и хорошие поступки ребенка.**

.

**Чаще говорите с детьми, не оставляйте наедине с проблемами.**

### **Рекомендации для родителей по обучению младших школьников безопасному поведению на улице**

**Дети - самые уязвимые участники дорожного движения.**

В силу своего возраста младшие школьники, находясь на улице, **не всегда осознают опасность...**

**Часто мы, взрослые, подаем им дурной пример, когда ленимся дойти до пешеходного перехода или перебегаем дорогу на красный свет.**

**Родители для детей всегда являются авторитетом и примером для подражания. Поэтому, находясь с ребенком на улице, они должны сами соблюдать ПДД.**

***Помните, что ребенок обучается движению по улице прежде всего на вашем примере, приобретая собственный опыт!***

### **Обучение младших школьников безопасному поведению на улице**

#### **Типичные ошибки в поведении школьников на улице**

- самостоятельный переход проезжей части дороги в неположенном месте;

- самостоятельный переход проезжей части дороги на красный или желтый сигналы светофора;
- неожиданный выход на проезжую часть дороги из-за стоящего транспорта, сооружений, зеленых насаждений, других препятствий, закрывающих обзор;
- ходьба вдоль проезжей части при наличии тротуара;
- самостоятельное движение вдоль проезжей части загородной дороги по направлению движения транспорта;
- игра на проезжей части и вблизи нее;
- неосторожность на тротуаре или во дворе дома, куда автомобили могут въезжать и выезжать из гаражей, подвозить грузы к магазинам, заезжая на тротуар и др.

Статистика показывает, что значительное число дорожно-транспортных происшествий (далее – ДТП) с участием школьников происходит также в ситуациях, когда они правильно ведут себя на улице, но из-за маленького роста бывают не видны водителям. Поэтому родители должны научить детей быть максимально внимательными на улице.

### **Возрастные особенности детей при осознании опасности**

В силу своего возраста младшие школьники, находясь на улице, не всегда осознают опасность, не знают, что движущийся автомобиль не может сразу остановиться при внезапном появлении пешехода на проезжей части. Дети считают, что если они видят автомобиль, то и водитель тоже их видит и объедет. Они не способны замечать приближающиеся издали транспортные средства и правильно оценивать дорожную ситуацию.

Им сложно определить, откуда доносится шум. Они реагируют только на те звуки, которые им интересны. Не могут перевести взгляд с близких объектов на дальние, и наоборот. Услышав сигнал автомобиля, школьники могут сделать роковой шаг навстречу опасности. Они боятся больших грузовых машин, автобусов, троллейбусов и недооценивают опасности легковых автомобилей, мотоциклов, велосипедов.

У детей младшего школьного возраста не сформирована координация движений, они не могут одновременно выполнять сразу несколько действий. В экстремальной ситуации, когда нужно решить, как поступить, дети впадают в состояние безысходности, незащищенности. Чем труднее ситуация, тем сильнее развивается торможение в центральной нервной системе.

Малыш медленнее и чаще неправильно принимает решение, так как теряется, не зная, что делать. Именно поэтому при переходе через дорогу взрослые всегда должны держать ребенка за руку. Особенно это касается детей, которые входят в группу риска (слишком подвижные, излишне эмоционально-возбудимые или, напротив, заторможенные).

### **Учащиеся начальной школы должны уметь:**

- переходить проезжую часть дороги по сигналам светофора и пешеходным переходам;
- переходить проезжую часть дороги с односторонним движением вне зоны видимости пешеходных переходов и светофоров;
- переходить проезжую часть с двусторонним движением транспорта и трамвайными путями;
- переходить регулируемые и нерегулируемые перекрестки;
- правильно вести себя во дворах, жилых зонах, на тротуаре, при групповом движении, при езде на велосипеде и роликовых коньках;
- обращаться за помощью к взрослым в сложных дорожных условиях;
- ориентироваться в дорожной обстановке: не выходить из-за препятствий и сооружений; не стоять близко от углов перекрестка и края проезжей части и спиной к ней;
- не создавать помех движению транспорта;
- правильно вести себя на посадочных площадках, при посадке на маршрутный транспорт и высадке из него.

### **Для адекватного поведения в дорожной обстановке необходимо формировать и развивать у младших школьников:**

- устойчивые привычки осматриваться вокруг, наблюдать, видеть, слышать движение транспорта, находясь на улице;
- переходить дорогу только по пешеходным переходам, осматриваясь по сторонам отработанными на занятиях поворотами головы;
- переходить проезжую часть только прямо, а не наискосок, не перебегать дорогу, обращать внимание на возможные опасности,

не оглядываться на оклик знакомых, не выбегать на дорогу за мячом, собакой и т. д.;

- кататься на велосипеде, роликах, коньках, санках во дворах и в специально отведенных для этого местах;
- сидеть в легковом автомобиле в детском удерживающем кресле, пристегнутым ремнем безопасности.

### **Памятка для родителей «Обучение детей наблюдательности на улице»**

- Находясь на улице с ребенком, крепко держите его за руку.
- Учите ребенка наблюдательности. Если у подъезда стоят транспортные средства или растут деревья, кусты, остановитесь, научите ребенка осматриваться по сторонам и определять: нет ли опасности приближающегося транспорта. Если у подъезда дома есть движение транспорта, обратите на это его внимание. Вместе с ним посмотрите: не приближается ли транспорт.
- При движении по тротуару придерживайтесь стороны подальше от проезжей части. Взрослый должен находиться со стороны проезжей части.
- Приучите ребенка, идя по тротуару, внимательно наблюдать за выездом автомобилей из арок дворов и поворотами транспорта на перекрестках.
- При переходе проезжей части дороги остановитесь и осмотритесь по сторонам. Показывайте ребенку следующие действия по осмотру дороги: поворот головы налево, направо, еще раз налево. Дойдя до разделительной линии, сделайте вместе с ним поворот головы направо. Если нет движения транспорта, продолжайте переход, не останавливаясь, а если есть – остановитесь на линии и пропустите транспорт, держа ребенка за руку.
- Учите ребенка всматриваться вдаль, пропускать приближающийся транспорт.
- Наблюдая за приближающимися транспортными средствами, обращайте внимание ребенка на то, что за большими машинами (автобус, троллейбус) может быть опасность – движущийся на большой скорости легковой автомобиль или мотоцикл. Поэтому лучше подождать, когда большая машина проедет, и убедиться в отсутствии скрытой опасности.

- Не выходите с ребенком на проезжую часть из-за каких-либо препятствий: стоящих автомобилей, кустов, закрывающих обзор проезжей части.
- Переходите проезжую часть не наискосок, а прямо, строго перпендикулярно. Ребенок должен понимать, что это делается для лучшего наблюдения за движением транспорта.
- Переходите проезжую часть только на зеленый сигнал светофора. Объясняйте ребенку, что переходить дорогу на зеленый мигающий сигнал нельзя. Он горит всего три секунды, можно попасть в ДТП.

Помните, что ребенок обучается движению по улице прежде всего на вашем примере, приобретая собственный опыт!

### **Памятка для родителей-водителей «Правила перевозки детей в автомобиле»**

- Всегда пристегивайтесь ремнями безопасности и объясняйте ребенку, зачем это нужно делать. Если это правило автоматически выполняется вами, то оно будет способствовать формированию у ребенка привычки пристегиваться ремнем безопасности. Ремень безопасности для ребенка должен иметь адаптер по его росту (чтобы ремень не был на уровне шеи).
- Дети до 12 лет должны сидеть в специальном детском удерживающем устройстве (кресле) или занимать самые безопасные места в автомобиле: середину и правую часть заднего сиденья.
- Учите ребенка правильному выходу из автомобиля через правую дверь, которая находится со стороны тротуара.

### **Памятка для родителей «Причины детского дорожно-транспортного травматизма»**

- Переход дороги в неположенном месте, перед близко идущим транспортом.
- Игры на проезжей части и возле нее.
- Катание на велосипеде, роликах, других самокатных средствах по проезжей части дороги.



- Невнимание к сигналам светофора. Переход проезжей части на красный или желтый сигналы светофора.
- Выход на проезжую часть из-за стоящих машин, сооружений, зеленых насаждений и других препятствий.
- Неправильный выбор места перехода дороги при посадке из маршрутного транспорта. Обход транспорта спереди или сзади.
- Незнание правил перехода перекрестка.
- Хожение по проезжей части при наличии тротуара.
- Бегство от опасности в потоке движущегося транспорта.
- Движение по загородной дороге по направлению движения транспорта.

Соблюдайте правила дорожного движения! Берегите своих детей!

### **Памятка для родителей**

#### **«Правила поведения на остановке маршрутного транспорта»**

- Не ускоряйте шаг и не бегите вместе с ребенком на остановку нужного маршрутного транспорта. Приучите ребенка, что это опасно, лучше подождать следующий автобус (троллейбус) и т. д.
- На остановках маршрутного транспорта держите ребенка крепко за руку. Нередки случаи, когда ребенок вырывается и выбегает на проезжую часть.
- Переходите проезжую часть только на пешеходных переходах. Не обходите маршрутный транспорт спереди или сзади. Если поблизости нет пешеходного перехода, дождитесь, когда транспорт отъедет подальше, и переходите дорогу в том месте, где она хорошо просматривается в обе стороны.
- При посадке из автобуса, троллейбуса, трамвая, такси выходите первыми. В противном случае ребенок может упасть или выбежать на проезжую часть дороги.

### **САМЫЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ДЕТСКИЕ «ВРАКИ»**

### *Дошкольники*

**«Это сделал не я».** Такая чаще всего встречается у детей очень требовательных родителей, ожидающих от ребёнка идеального поведения и не терпящих его проказ.

**«Я болею».** Эта ложь возникает, когда необходимо разжалобить родителей, заставить их заботиться о себе, сделать что-то вместо себя, отвертеться от посещения детского сада или школы. Если родители не реагируют на потребность ребёнка в их заботе – возможно проявление психосоматического заболевания: ребёнок заболевает на самом деле.

### *Младшие школьники*

**«Я забыл дома дневник»** или **«Мне сегодня ничего не поставили».** Практически классический способ скрыть от родителей плохие отметки. Это происходит либо из страха перед наказанием родителей, либо вследствие нежелания их огорчать.

**«Я был сегодня в школе».** Данная ложь возникает при пропуске школьных занятий. Нередко это случается из-за страха школы. Страх может усилиться, если родители ребёнка утрачивают свои функции, становясь своего рода заменителями учителей. Сын или дочь не получают от них поддержки и начинают бояться школы ещё сильнее.

### *Подростки.*

**«Я у подруги», «Я в кино».** Обман появляется из-за желания скрыть своё реальное местонахождение для сохранения «взрослого» мира, который родители часто считают опасным.

**«Я делаю уроки», «Я готовлюсь к контрольной».** Эта ложь-следствие скрытия своих сексуальных удовольствий от родителей, которые усиленно пытаются направить все силы подростка на учёбу.

**«Я в пути, тебя не слышно».** Нежелание давать объяснения о причинах задержки или невыполнения поручения родителей свидетельствует о критическом отношении к маме и папе, которые «всё равно ничего не поймут».



### **Советы родителям на каждый день.**

Советы родителям на каждый день.

Говорите сыну или дочери: "Любимым должно быть с тобой легко," – не бойтесь повторять это.

Когда вы браните ребенка, не употребляйте выражений: "Ты всегда", "Ты вообще", "Вечно ты". Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня что-то сделал не так, об этом и скажите ему.

Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь домой, не забывайте сказать: "А все-таки, как хорошо у нас дома".

Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: "Ты хорош, но не лучше других".

Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми в слух (даже с подростками) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.

В спорах с сыном или дочерью хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

Уделяйте время ребенку. Возьмите за правило в выходной день посещать вместе с ребенком парк отдыха, театр или цирк.

Живите с детьми школьной жизнью. Интересуйтесь успехами и неудачами.

