****

**Как говорить с детьми о безопасности: советы психолога**

**Ребенок не должен думать, что мир — это страшное место**

То, как ребенок воспримет разговор о безопасности, зависит от его возраста, от отношений с родителями и, конечно, от того, как рассказывать. Часто взрослые из самых благих побуждений показывают пятиклассникам страшные, отталкивающие кадры, чтобы они уж точно запомнили что-то важное. Однако такая подача информации и взрослым тяжела, а детям откровенно вредит.

Не надо пятилетнему ребенку, который только что увидел по телевизору пожар, говорить, что это страшно, и может в любой момент случиться с ним, если он будет трогать спички. Такое воспитание рождает страх.

Если ребенок увидел по телевизору что-то, что его испугало, надо объяснить, что произошло, и спокойно рассказать, как этого избежать.

Родители нередко впадают в крайности: или «берегут» детей – и молчат об опасностях, или, наоборот, рассказывают о возможных неприятностях во всех красках. Нужна золотая середина, особенно – в форме подачи.

С одной стороны, надо следить, чтобы у ребенка не возникло впечатление, что мир – это страшное место, и лучше вовсе не выходить из комнаты. С другой – пояснять, что опасности существуют, и дать инструкцию, как поступить в той или иной ситуации.

Тревожные или просто напуганные новостями родители часто хотят в профилактических целях провести беседу с ребенком по этому поводу. Поскольку такие беседы и предупреждения с точки зрения ребенка происходят вдруг, они выглядят как нарушение его границ, а не забота.

Беседы о безопасности должны быть частью повседневного бытового общения, проходить по случаю и между делом.

Когда же они возникают как некое событие, специальный разговор, – это отталкивает. Особенно, подростков. Единственное, что работает, – это доверительный разговор: «Я слышала, бывает, что кто-то пишет как будто от имени друга, а потом оказывается, что этот человек – не тот, за кого себя выдает. Вот я и встревожилась. А ты всех своих друзей, с которыми [общаешься в интернете](https://deti.mail.ru/article/7-glavnyh-pravil-detskoj-bezopasnosti-v-internete/), знаешь? Ты не замечал ничего странного?»

Научить ребенка критически относиться к новым знакомствам, особенно [виртуальным](https://deti.mail.ru/article/7-glavnyh-pravil-detskoj-bezopasnosti-v-internete/), объяснить ему, что такое отношения вообще – невозможно одним внезапным «наскоком» после тревожной новости по телевизору.

Рассказывайте о своем детстве, про знакомых и друзей, но учитывайте, что чем младше ребенок, тем важнее, чтобы в рассказе был хороший конец.

**Чем младше дети, тем важнее четкий алгоритм действий**

Правила безопасности можно обсуждать, когда вы смотрите мультфильмы, читаете сказки. Например, читая [«Снежную королеву»](https://deti.mail.ru/article/desyatka-luchshih-novogodnih-filmov-dlya-vsej-semi/), можно обратить внимание ребенка на то, как Герда попала в сад старушки, которая умела колдовать: заговорила с ней, вошла в ее дом, и старушка сделала так, что девочка все забыла и осталась у нее. То есть добрая старушка оказалась не такой уж и доброй!

Можно самим сочинять метафорические истории. Обычно у маленьких детей есть любимая игрушка, например,  медвежонок – он-то и может «попадать» в разные ситуации. «Пошел медвежонок гулять, увидел открытый канализационный люк. "Ой, как интересно", – подумал он, и решил туда заглянуть…»

Важно, чтобы эти истории для маленьких детей всегда заканчивались хэппи-эндом и чтобы в них была часть, содержащая алгоритм поведения в той ситуации, которую вы обсуждаете.

Важно, сохраняя доверие ребенка к миру, давать ему через эти истории четкие алгоритмы поведения в разных обстоятельствах. От всего на свете уберечь невозможно, но продумывание и проговаривание различных ситуаций – заранее – может спасти и уже спасло не одного человека.

**Контролируйте свои эмоции**

Во время беседы важно эмоциональное состояние самого взрослого. Никакие «ты все можешь мне рассказать» не сработают, если вы сильно расстраиваетесь или огорчаетесь.

Если ребенок уже знает (а дети знают своих родителей и их реакции очень хорошо), что, услышав про дядечку, который ему пишет в чат и зовет на свидания, вы всполошитесь так, что вас самого нужно будет успокаивать, он, скорее всего, ничего рассказывать вам не будет.

Дети – великие спасатели своих родителей, они стараются оградить их от волнений, берегут их чувства.

Это не значит, что нельзя показывать своих чувств – во многих ситуациях это просто невозможно. Но, в любом случае, демонстрируйте, что вы знаете, что делать, и способны контролировать свои эмоции.

**Сложнее всего перенести неодобрение близких**

Когда люди рассказывают о какой-то страшной ситуации из прошлого, часто самый травмирующий момент – это не само происшествие, а то, что произошло в дальнейшем, когда человек пришел домой, а близкие его не поддержали. Например, он дополз до дома, чудом выбравшись из опасной ситуации, а его отругали: «Где ты шлялся?»

У нас есть некий запас прочности, но отсутствие поддержки и неодобрение близких очень сложно перенести.

Даже если ребенок объективно в чем-то виноват, попробуйте реагировать так, чтобы он знал, что вы хотя и сердитесь из-за его поступка, но все равно любите его самого.

Информация подготовлена на основе материалов практикующего психотерапевта Марины Травковой.

<https://deti.mail.ru/article/kak-uchit-detej-bezopasnosti-i-ne-napugat/>