**Как рассказать ребёнку о безопасности и не напугать его**

Говорить о бабайках в лесу, маньяках на улицах и «кусачих» розетках — неправильная тактика. Собрали восемь советов, которые помогут легко научить ребёнка безопасности.

**1. Аргументируйте, а не пугайте**

Страшные истории заставят ребёнка излишне волноваться, но не научат, как вести себя в критической ситуации. Делайте акцент на безопасности, а не на потенциальных угрозах, избегая ярких и эмоциональных деталей, которые только нагнетают страх.

* **Надо:** «Не ходи в лес без взрослых — там можно заблудиться и потеряться», «Плохие люди могут украсть тебя».
* **Не надо:** «Не ходи в лес — там бабайки, злые волки и маньяки», «Плохие люди тебя заберут, отведут в страшный подвал и будут там держать в клетке, а потом съедят».

**2. Объясняйте постепенно**

Если рассказать сразу всё, есть риск, что ребёнок усвоит лишь крошечную часть. Или, что хуже, запутается и запомнит не так, как нужно. Лучше поделить разговоры о безопасности на темы и привязывать их к ситуациям. Например: идёте по улице — обсудите [правила дорожного движения](https://lifehacker.ru/pdd-quiz/), поехали на пляж — расскажите о безопасности у воды.

**3. Тщательно выбирайте слова и контролируйте эмоции**

Ребёнок считывает эмоциональное настроение родителя, поэтому рассказывать нужно спокойно, а не строго или возбуждённо.

Старайтесь избегать слов, которые можно трактовать несколькими способами. Например, «незнакомец» — неудачное, и вот почему. Если вы скажете ребёнку, что он должен остерегаться всех незнакомцев, он попросту начнёт бояться новых людей. А недоброжелатели смогут воспользоваться простым трюком: рассказать о себе и перестать быть незнакомцем. Кроме того, иногда опасность для [детей](https://lifehacker.ru/teenager-anxiety-phones/) может исходить и от знакомых людей.

Лучше рассказать ребёнку о том, что мир многогранный и люди бывают разными — и знакомые, и чужие. Научите его правилам личной безопасности, которые нарушать нельзя:

1. «**Не бойся выражать эмоции**». Если ребёнку не нравится, что кто‑то с ним сюсюкает, обнимает его, садит на колени или пытается зацеловать, он должен прямо об этом сказать. Даже если это член семьи.
2. «**У тебя есть личные границы, их нельзя нарушать**». Объясните, что такое половая неприкосновенность. И обязательно попросите ребёнка рассказывать о странном поведении со стороны взрослых — знакомых и незнакомых.
3. «**Не бойся говорить „нет“**». Если незнакомый человек просто подошёл к ребёнку на улице и завёл беседу, предложил сесть к нему в машину или сходить в гости, он должен уметь дать чёткий [отказ](https://lifehacker.ru/how-to-say-no/).
4. «**Прислушивайся к себе**». Если ребёнку не нравится какой‑то взрослый, он может с ним не общаться без зазрения совести.

**4. Дайте ребёнку пофантазировать**

Задавайте вопросы и просите ответить на них. Например: «Как ты думаешь, что будет, если потрогать огонь?» или «Кто из людей на улице кажется тебе нехорошим человеком? Почему?» Свои [самостоятельные](https://lifehacker.ru/lenivaja-mama/) выводы ребёнок запомнит лучше, особенно если вы их похвалите. Таким образом вы подведёте его к осознанию ситуации, а не будете просто устанавливать запреты.

**5. Не превращайте обсуждение безопасности в серьёзный разговор**

Лучше рассказывать о правилах между делом, пока идёте куда‑нибудь, обедаете или готовитесь ко сну. Можно даже превратить объяснение в игру, так ребёнку будет проще запомнить.

Например, сыграйте в «Можно — нельзя», как в «Съедобное — несъедобное». Кидайте ребёнку мяч и называйте правильные и неправильные действия: если делать это безопасно, мяч нужно ловить, если нет — отбрасывать. При этом обязательно периодически меняйтесь ролями, чтобы каждый мог поводить.

Кроме разговоров и [игр](https://lifehacker.ru/how-to-entertain-your-child/), можно смотреть мультфильмы и читать детские книги с правилами. Такая развлекательная форма увлечёт ребёнка, и он с большей охотой будет осваивать безопасное поведение.

**6. Научите задавать вопросы и просить о помощи**

Просите ребёнка задавать вопросы, когда ему что‑то непонятно или незнакомо. Спокойно на них отвечайте, даже если он спрашивает то, о чём вы говорили уже несколько раз. Помните: главная ваша цель — научить ребёнка безопасному поведению, а не просто выдать ему информацию.

Если вас нет рядом, предположим потому что ребёнок потерялся, он должен знать, к кому из взрослых можно обратиться за помощью в детском саду, [школе](https://lifehacker.ru/novye-pravila-v-shkole/), на улице, в метро и так далее. Объясните, что среди незнакомцев есть люди, которым можно доверять, например сотрудники в форме — продавцы, служащие банка, полицейские, медики. А если их поблизости нет, лучше обратиться за помощью к прохожим с детьми, бабушкам или семейным парам.

Важно: не ругайте ребёнка за крики на улице. Он должен знать, что шуметь и бегать не стыдно, и, если какие‑то неизвестные дядя или тётя попытаются его увести с собой, он должен привлечь к себе внимание.

**7. Не ругайте за ошибки**

Не отчитывайте и не наказывайте ребёнка, если он по незнанию подверг себя опасности, например полез рукой [в розетку](https://lifehacker.ru/kak-podgotovit-dom-k-rebyonky/) или взял конфетку у незнакомца. Вместо криков и угроз нужно сесть и спокойно объяснить, почему этого делать нельзя.

**8. Учите на собственном примере**

Если родитель настаивает, что переходить дорогу можно только по зебре или на светофоре, он и сам не должен перебегать улицу в неположенном месте. Говорите, что не стоит ездить в лифте с чужими людьми, — и сами не заходите, когда едете с ребёнком.