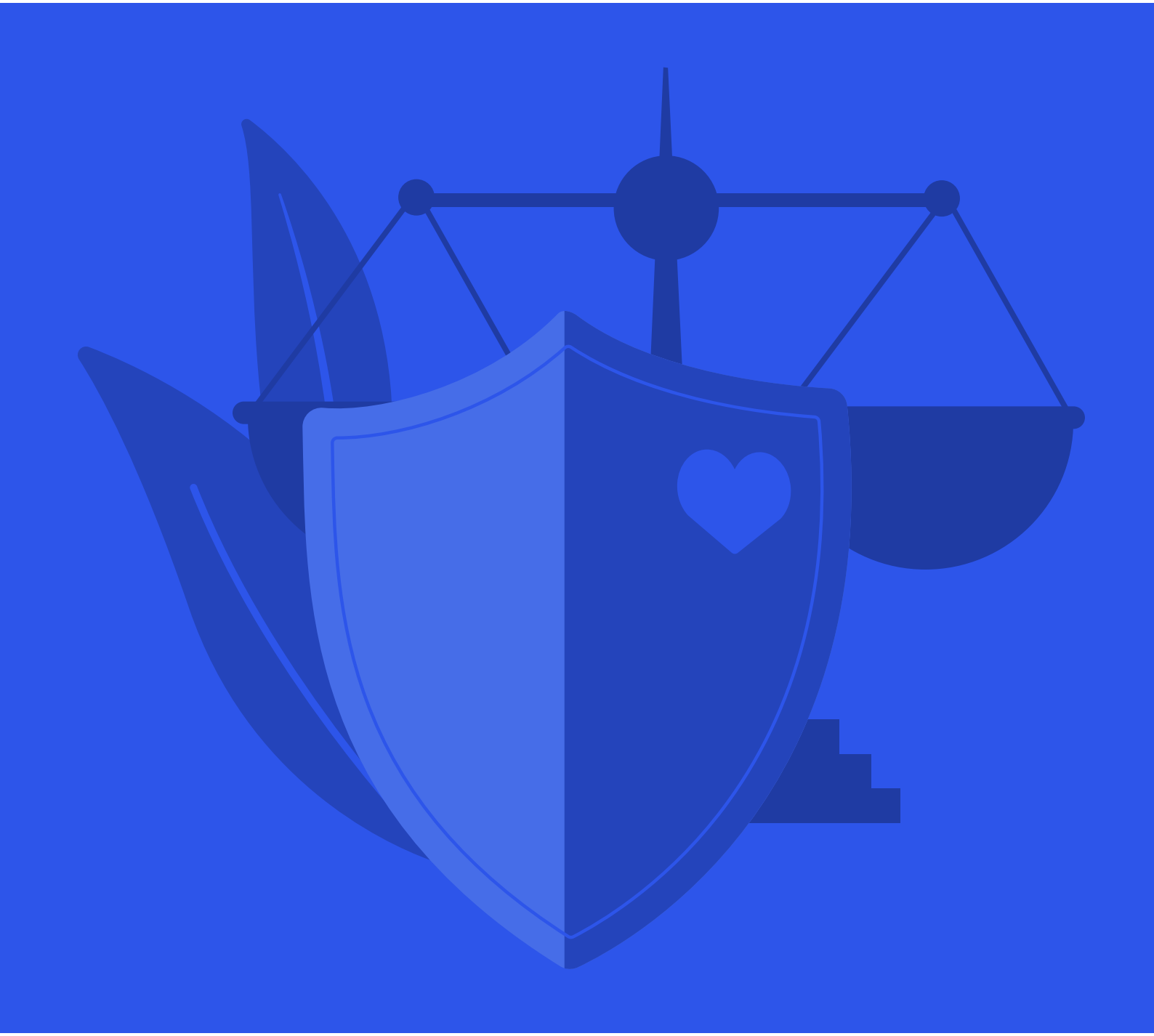
СЛОВО НЕДЕЛИ

ЗАЩИТА КАК ЗАБОТА О СЕБЕ И ДРУГИХ



МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. БЕЗОПАСНОСТЬ

КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ЗАМЕЧАТЬ РИСКИ, БЕРЕЧЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ И ВОВРЕМЯ ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

Слово недели — «защита»

Защита — это действия и условия, которые помогают предотвратить опасность, сохранить целостность и устойчивость человека. Она может заключаться в предупреждении риска, защите личных границ или преодолении последствий события. Защита не обязательно связана с конфликтом: иногда достаточно отказаться, отойти или попросить помощи.

В семье защита начинается с доверия: ребёнок может рассказать о тревоге, а взрослый поможет разобраться и найти безопасный выход. Просьба о помощи не повод для упрёков.

1. ПОЧЕМУ ЗАЩИТА — ЭТО ВОПРОС БЕЗОПАСНОСТИ И ДОВЕРИЯ

Ребёнок сталкивается с рисками в дороге, в отношениях со сверстниками, при чтении тревожных новостей. Важно не только перечислять опасности, но и вместе искать безопасные действия: что можно предупредить, когда сказать «нет» и к кому обратиться за поддержкой.

В карточках для занятий защита показана через конкретные действия: правила безопасной поездки для младших, внимательное отношение к новостям для подростков и заботу об эмоциональных силах для старших.

Главная формула

Защита = ЗАМЕТИТЬ РИСК + СОХРАНИТЬ ГРАНИЦЫ +
+ ВЫБРАТЬ БЕЗОПАСНЫЙ ШАГ + ПОПРОСИТЬ ПОМОЩЬ.

Для ребёнка это означает: заметить риск, продумать безопасный шаг, сохранить свои границы и при необходимости обратиться за поддержкой.

2. ЧТО ВАЖНО СФОРМИРОВАТЬ У РЕБЁНКА

Умение заранее замечать возможные риски и договариваться о правилах безопасности.

Понимание личных границ и права отказаться от того, что причиняет дискомфорт или может навредить.

Навык отличать проверенную информацию от пугающих, манипулятивных заголовков.

Готовность обращаться за помощью к взрослым, которым ребёнок доверяет.

Умение замечать, какие события и занятия истощают эмоциональные силы, а какие помогают восстановиться.

Внимание к другим: способность поддержать человека в трудной ситуации, не подвергая опасности себя.

3. ВОЗРАСТНАЯ АДАПТАЦИЯ: О ЧЁМ ГОВОРИТЬ С РЕБЁНКОМ

Возраст	На чём сделать акцент	Что можно спросить дома
1–4 классы	Поездка или поход: группа заранее обсуждает правила, чтобы предвидеть риски и действовать вместе	«Что может случиться в дороге?», «Как не потеряться?», «Какие правила нам нужны?»
5–9 классы	Тревожные новости: отличать факты, кликбейт и токсичную подачу. Проверять сведения и замечать влияние новостей на настроение	«Почему заголовок пугает?», «Где источник?», «Как проверить?», «Что поможет справиться с тревогой?»
10–11 классы и СПО	«Батарейка» эмоционального ресурса: что отнимает силы, что помогает их вернуть и когда нужна поддержка	«Что тебя истощает?», «Как восстановить силы?», «К кому можно обратиться?»

Важно

Задача взрослого — не требовать, чтобы ребёнок всегда справлялся один. В случае травли, угроз или нарушения границ ему нужна реальная поддержка взрослого, а не только совет «не обращай внимания».

4. СЕМЕЙНЫЙ АЛГОРИТМ ЗАЩИТЫ

1. Заметить риск. Что может пойти не так? Есть ли что-то, что вызывает тревогу или дискомфорт?
2. Продумать варианты. Что поможет предотвратить неприятность или снизить её последствия?
3. Обозначить границы. На что я не согласен? Как спокойно и ясно сказать «нет»?
4. Действовать безопасно. Отойти, прекратить общение, проверить сведения или обратиться за помощью — в зависимости от ситуации.
5. Попросить поддержку и обсудить опыт. Кому можно рассказать о случившемся и что пригодится в следующий раз?

5. КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЁНКОМ О ЗАЩИТЕ

Разговор лучше строить не на запугивании и запретах, а на совместном поиске безопасного решения. Важно, чтобы ребёнок знал: он может рассказать взрослому о тревожной ситуации без страха немедленного осуждения. Если есть реальная угроза, взрослый берёт ответственность за помощь и безопасность.

Вместо «Не бойся, ничего страшного»

Попробуйте: «Я вижу, что тебя это тревожит. Расскажи, что произошло. Давай вместе подумаем, как сделать ситуацию безопаснее».

Полезные вопросы для семейного разговора:

- Что в этой ситуации может быть небезопасным?
- Какие правила помогут снизить риск заранее?
- Что ты почувствовал, когда увидел тревожную новость или сообщение?
- Как проверить информацию, прежде чем ей верить или пересылать?
- Как ты можешь защитить свои границы и не остаться с проблемой один?
- К кому ты обратишься, если самому справиться трудно?

6. ПРАКТИКА: ЧЕТЫРЕ СИТУАЦИИ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ ДОМА

Ситуация 1. Собираемся в поездку

Класс собирается на прогулку за город. Дети хотят поскорее отправиться и считают, что правила поведения можно обсудить по дороге.

Обсудите:
Какие правила нужны перед выходом? Что делать, если кто-то отстал?

Ситуация 2. Пугающая новость

В школьный чат присылают сообщение: «С завтрашнего дня всем детям запретят гулять после 18:00!» Источник не указан, но заголовок уже встревожил одноклассников.

Обсудите:
Где проверить новость? Стоит ли её пересылать? Что делать, если стало страшно?

Ситуация 3. Насмешки в переписке

В общем чате несколько человек начинают обидно шутить над одноклассником. Остальные молчат или ставят реакции, а ребёнку неприятно это видеть.

Обсудите:
Как поддержать одноклассника, не рискуя собой? К какому взрослому обратиться?

Ситуация 4. «Батарейка» почти разрядилась

После трудной недели подросток чувствует усталость и раздражение, но продолжает листать тревожные новости и переписываться до поздней ночи.

Обсудите:
Что забирает силы? Что помогает восстановиться? С кем поделиться переживаниями?

7. ЧТО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ СЕМЬЯ УЖЕ НА ЭТОЙ НЕДЕЛЕ

Вместе составить несколько простых правил безопасности для прогулки, поездки или дороги в школу.

Договориться, к каким взрослым ребёнок может обратиться за помощью дома и вне дома.

Разобрать один тревожный заголовок: найти первоисточник и отделить факты от эмоциональной подачи.

Обсудить семейные правила переписки: не участвовать в травле, беречь личные данные, рассказывать о неприятных сообщениях.

Предложить каждому назвать одно занятие, которое помогает восстановить силы после тяжёлого дня.

Хвалить ребёнка за внимательность к рискам и своевременное обращение за помощью, а не только за самостоятельность.

8. МИНИ-ШПАРГАЛКА ДЛЯ РЕБЁНКА

ВОПРОС	ЧТО Я ПРОВЕРЯЮ
Что здесь может быть опасным?	Возможные риски
Что я могу сделать заранее?	План безопасных действий
Могу ли я сказать «нет»?	Свои границы
Я проверил эту информацию?	Факты и источник
Кому я могу рассказать и попросить помощи?	Надёжная поддержка

9. ГЛАВНОЕ, ЧТО СТОИТ УНЕСТИ ИЗ РАЗГОВОРА

Защита — это не обязательно спор, запрет или противостояние. Часто она начинается с простых действий: заранее договориться о правилах, проверить тревожную информацию, сказать «нет», сделать паузу или обратиться за поддержкой. Просить помощи — не слабость. Умение беречь себя и других развивается через доверие, практику и спокойный разговор в семье.

Три шага, которые легко запомнить

ЗАМЕТЬ — ЗАЩИТИ — ОБРАТИСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ.