

ЛИЧНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКА

Конечно, хорошо бы сделать что-то такое, чтобы личные границы наших детей никто никогда не нарушал. Но наше влияние на других людей ограничено, а вот сформировать в наших детях осознание своих границ и научить обозначать и защищать их – это наша зона ответственности.

Границы – то, что допустимо или не допустимо по отношению к нам. Границы напоминают другим людям о наших правах и защищают их. Осознание своих личных границ у ребенка напрямую связано с осознанием себя как себя как отдельной личности.

Личные границы защищают телесную неприкосновенность ребенка, в том числе его интимные границы, личное пространство, приватность (право на нераспространение и сохранность личных данных), его личные вещи, а также его мысли, чувства и желания. Важно помнить, что границы есть у каждого человека, в том числе и ребенка.

КРУГИ ОТНОШЕНИЙ И БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Первый круг – фиолетовый цвет - Я

Этот круг является самым главным, потому что он олицетворяет самого ребенка (его тело, его желания, мысли, пространство). Наше тело принадлежит только нам. Никто не имеет право трогать нас, если нам это неприятно (даже если это самые близкие люди, нужно всегда сказать: «нет», если ты испытываешь дискомфорт»).

Второй круг – синий цвет – СЕМЬЯ

Этот круг является олицетворением семьи. Семья – это наши самые близкие люди. Мы любим нашу семью и уважаем ее. В семье нужно бережно относиться к желаниям и к личному пространству каждого родного человека.

Третий круг – зеленого цвета – ЗНАКОМЫЕ

Зеленый круг обозначает наших друзей. Это те люди, с которыми мы можем отлично проводить время: играть, болтать, гулять, веселиться, делиться. С друзьями также действует правило обоюдного согласия, ведь не каждый человек готов к тесным объятиям и прикосновениям. В дружеских отношениях также нужно уважать границы друг друга.

Четвертый круг – желтого цвета – ЗНАКОМЫЕ

Желтый круг олицетворяет наших знакомых. Это те люди, которых мы знаем, но они не являются нашими друзьями (например, ребята из других классов или приятели из соседнего дома). С ними нет тесного контакта, поэтому нужно сохранять дистанцию.

Пятый круг – оранжевый – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПОМОЩНИКИ

Оранжевый круг обозначает тех людей, которые могут оказать нам профессиональную помощь (врачи, пожарные, сотрудники МЧС). Сюда также относятся воспитатели и учителя. Часто профессионалы одеты в специальную форму. Они помогают людям в сложных ситуациях. Здесь нужно проговорить с ребенком ситуации, которые могут случиться (например, ребенок потерялся или случился пожар дома).

Шестой круг – красного цвета – НЕЗНАКОМЦЫ

Как вы уже, наверное, догадались, к шестому кругу относятся незнакомые люди. Поэтому этот круг обозначают красным цветом. Незнакомцы могут выглядеть очень мило, говорить, что знают родителей, но ни при каких обстоятельствах нельзя с ними общаться, принимать подарки, и тем более куда – то уходить или садиться в машину. Объясните ребенку правила общения с незнакомыми людьми.

МОЁ ТЕЛО — МОЁ ДЕЛО

Интимные границы ребенка в сознании родителей обычно связаны с темой сексуальной безопасности детей и известны многим как «правило купальника» («правило трусиков»): «Правило купальника тебе теперь знакомо, все, что под купальником – интимная зона...»

В англоязычной литературе есть аббревиатура «PANTS» (англ. трусы), которая в России известна как «ПРАВИЛО КУПАЛЬНИКА». Оно состоит из пяти элементов.

1. P – private (англ. приватность)

Интимные части тела принадлежат только тебе. Исключение – родители (они могут помочь в гигиенических вопросах), а также врачи, исследующие эти части в диагностических и лечебных целях, но с разрешения родителей. Интимные части тела важно НАЗЫВАТЬ ПРАВИЛЬНО без уменьшительно-ласкательных прозвищ (таких как цветочек, пестик, пирожочек, петушок и пр.).

2. A – always (англ. всегда)

Всегда помни, что твое тело принадлежит только тебе. Как можно чаще повторяйте это правило. Ребенок должен понимать, что никто не имеет право без разрешения лезть к нему под одежду, а особенно под нижнее белье.

3. N – No (англ. нет)

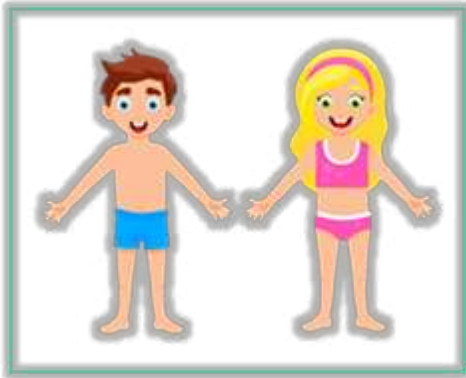
«Нет» означает запрет. Дети могут отказаться от поцелуев, объятий даже со стороны близких людей. Важно делать на этом акцент и объяснять, что, если ребенку не нравится что-то, он должен говорить «нет» сразу и твердо. Не целуйте ребенка насильно.

4. T – Talk (англ. обсуждай)

Делись секретами, которые тебя расстраивают или вызывают дискомфорт. Объясните, что любая тайна, которая вызывает страх или дискомфорт – это плохая тайна, и важно обсуждать подобные вещи с родителями. Они не будут за это ругать.

5. Speak up (англ. выскажись)

Выскажись, и тебе помогут. Этот пункт можно развивать с самого рождения: он про доверие между родителем и ребенком.



«Правило купальника тебе теперь знакомо,
Все, что под купальником – интимная зона»

Если попросят тебя: «А покажи!»

Нет! Беги и все расскажи!»

Основа телесной неприкосновенности детей – это воспитанное нами в них понимание, что их тело принадлежит только им, что никто не имеет права что-то делать с их телом без их согласия.

Есть только три ситуации, когда выбор не за ребенком: гигиена (мыться обязательно, даже если не хочешь, дети с 5 лет подмываются самостоятельно, купаются с 3 лет под присмотром однополого родителя), безопасность (ответственны родители) и здоровье (все с согласия родителей, и не лечиться нельзя, даже если не хочется).

Как и с какого возраста воспитывать в детях понимание своих интимных границ?

С самого раннего возраста и через самые простые и обыденные ситуации.

1. Проговаривайте вслух то, что делаете с телом ребенка, даже когда он малыш (сейчас я тебя переодену, давай вытрем попу, а кого сейчас мама обнимет). Это приучает ребенка, что любые действия с его телом должны быть обозначены вслух.

2. Не давайте ребенка на руки другим людям, если ребенок отпрянул, отвернулся, да даже просто не потянулся сам. Это изначально дает ребенку понимание принципа согласия – одного из ключевых принципов отношений, в том числе отношений сексуальных (согласие, безопасность, гигиена, ответственность). И показывает ему, что против его воли никто не вправе «взять» его. А еще что родители на его, ребенка, стороне, а это первый шаг к тому, чтобы потом, если с ним что-то случится, он смог рассказать вам об этом.

3. Когда ребенок подрастет, спрашивайте разрешения на то, чтоб его поцеловать и обнять. Да, даже у вашего родного ребенка. И не заставляйте его целовать и обнимать бабушек, дедушек и прочих родственников. Имеет право не хотеть целоваться и обниматься. Вы же тоже не со всеми хотите обниматься и целоваться, не так ли?

Если ваш ребенок будет знать, что такое личное пространство, это позволит предотвратить различные виды психического (эмоционального), физического и сексуального насилия над ним со стороны взрослых.

Если ваш ребенок будет понимать, кто может находиться рядом с ним в границах его личного пространства – кто может держать его за руку, обнимать, целовать, усаживать на колени, то при нарушении его личной зоны комфорта он почувствует это и поступит правильно.

А что значит «поступить правильно»? Это значит, что нужно совершить действия по алгоритму, который назовем «Три шага».

АЛГОРИТМ «ТРИ ШАГА»

Шаг первый

Если возникает ситуация, когда нарушается личное пространство ребенка, он должен почувствовать и понять:

- ✓ что ситуация является некомфортной или опасной;
- ✓ что его личное пространство нарушено без его разрешения;
- ✓ что ему не нравится ситуация, в которой он находится, и он хочет прекратить то, что происходит.

Шаг второй

Ребенок должен попытаться сам остановить некомфортную или опасную ситуацию, сделав что-либо. Он должен сказать себе: «Стоп! Мне некомфортно».

Самое сложное для ребенка – остановить ситуацию и сказать вслух о своих чувствах.

Не все дети могут быстро выразить свой протест. Чувство страха или чувство стыда ребенка в этот момент могут перевешивать чувство «некомфорта» или даже чувство надвигающейся опасности.

- ✓ Ребенок может подумать, что бояться – это стыдно. «Зачем мне бояться и говорить о некомфортной ситуации родителям, воспитателям, учителям или друзьям? Лучше я промолчу и буду сильным в глазах взрослых и детей».
- ✓ Ребенок может испытывать страх быть непонятым. «Если я расскажу о чем-то неправильном своим друзьям, надо мною будут смеяться».

Шаг третий

Если ребенок сам не может справиться с ситуацией, он должен обратиться за помощью. В первую очередь – к родителям. Если их рядом нет, то к взрослым людям, которые могут помочь. Это воспитатели, медицинские работники, полицейские.

Если некомфортная ситуация возникла на улице и рядом с ребенком нет взрослых, к которым он может обратиться за помощью, то он должен знать, что можно зайти в любой большой магазин, в аптеку или на почту и обратиться за помощью. Нужно говорить: «Мне страшно, помогите мне пожалуйста, позвоните моим родителям». Ребенок должен действовать так до тех пор, пока кто-либо из взрослых не поможет ему и не позвонит родителям.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ «ХОРОШО» И «ПЛОХО»?

Чтобы помочь детям лучше понять, кому позволено трогать их интимные места, необходимо научить их разнице между «хорошими» и «плохими» прикосновениями и рассказать, что им надо делать, когда они не желают, чтобы их трогали. Помните, вы строите основу для того, чтобы дошколята смогли сказать НЕТ недостойным прикосновениям.

Т. Берри Бразелтон, доктор медицинских наук, считает, что детям дошкольного возраста необходимо внушить, что их гениталии – интимная часть их тела. Помогите им осознать, что, если они не хотят, чтобы к ним прикасались взрослые, они должны сказать им это, и даже громко крикнуть при случае. Вы наверняка сможете научить ребенка говорить: «Это нехорошо. Отпустите меня!» или «Не трогайте здесь - это мои интимные места!»

«Хорошие» прикосновения:

- Обнять, когда этого хочет ребенок.
- Рукопожатия.
- Поддержаться за руки.
- Нежно обнять ребенка за плечи.
- Нежно поцеловать в щеку перед сном.
- Покачать или подержать на руках маленьких детей.

«Плохие» прикосновения:

- Объятие слишком крепкое и долгое.
- Непрошенный поцелуй.
- Щекотать ребенка после его просьбы: «Перестаньте!».
- Прикосновения взрослого к интимным местам.
- Когда взрослый заставляет ребенка потрогать или поцеловать его.

Для малышей до пяти лет наилучшая защита со стороны взрослого – быть рядом с ребенком и активно устанавливать границы, которые он, возможно, не может еще определять сам.

Жизнерадостные и ласковые дошколята, многие из которых ищут объятий и поцелуев неважно от кого, подвержены большему риску. Для таких детей физический контакт может быть главным способом общения.

Ласковых детей необходимо подталкивать к тому, чтобы они пользовались также словами. Научите их, что слова лучше объятий и поцелуев. Также научите их, что незнакомые им взрослые, тоже должны пользоваться словами, а не обнимать их и целовать. На этой стадии вы можете установить простое правило: физически приласкать вашего ребенка могут лишь несколько главных в его жизни людей.

НИКАКИХ ТАЙН ОТ РОДИТЕЛЕЙ

Секреты могут быть безопасными или небезопасными, и важно, чтобы дети понимали разницу.

Если в 4-5 лет Вы будете объяснять ребенку, что родителям нужно рассказывать о новых событиях, встречах, о том, что непонятно, необычно, тогда к 5-6 годам Ваш ребенок будет понимать, что «хорошие взрослые» не будут уговаривать хранить тайну от родителей. Дайте ребенку понять, что в его жизни есть взрослые, к которым он может пойти в случае некомфортной ситуации. Эти люди не начнут стыдить его, обвинять или наказывать, наоборот, они выслушают ребенка, поверят ему и помогут, о чем бы ни шла речь.

«Хорошие» тайны:

- ✓ тайная организация сюрприза;
- ✓ подарок, о котором нельзя рассказывать до момента вручения;
- ✓ стоимость покупок и подарков;
- ✓ личная информация о членах семьи, которую не нужно знать окружающим;
- ✓ «сказочные» тайны – раньше времени не говорить младшим братьям и сестрам о том, что подарки им приносит не Дед Мороз, а родители.

«Плохие» тайны:

- ✓ прикосновения чужих людей;
- ✓ подарки и активное проявление внимания от посторонних;
- ✓ оскорбления и травля во дворе, детском саду;
- ✓ секреты, которые кто-то просит сохранить навсегда;
- ✓ опасные игры и рискованные предложения как от сверстников, так и от взрослых, если из-за них придется обойти правила, которые запрещают нарушать родители, и особенно если эти занятия ребенка смущают, и он стесняется о них говорить;
- ✓ любая вещь, которая вызывает у ребенка беспокойство и чувство неуверенности в том, что она правильна.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ ИНФОРМАЦИЮ О СЕБЕ

Понятно, как важно обучить дошкольника запоминанию своего полного имени, адреса и телефонного номера. Как только он выучит эту информацию, помогите ему «вызубрить» ее как следует. Зачем? Потому что зубрежка поможет ему вспомнить информацию в том случае, когда он попал в беду. Если кто-то спросит у ребенка его фамилию, адрес или телефонный номер, то, даже когда он расстроен или испуган, он все же сможет вспомнить их. Обязательно внушите вашему ребенку, что не следует опасаться называть свое имя, возраст, адрес и телефонный номер полицейскому, пожарному.

Мы не можем предотвратить все плохое, что может случиться с нашими детьми, но мы можем объяснить им, где и как искать защиты в случае чего. Мы можем научить их осознавать, что их тело принадлежит только им. Мы можем привить им чувство уверенности и научить их не бояться говорить о том, что кто-то нарушает их границы.

Это немного, да, но это жизненно важно для наших детей. И они, безусловно, заслуживают того, чтобы мы сделали это для них.

Мультфильм «Кико и рука»

