

Лия Шарова

Стоп-Угроза. Дети в безопасности

Как защитить своего ребенка
от похитителей и мошенников

Издательские решения
По лицензии Ridero
2015

УДК 159.9
ББК 88
Ш26

Шарова Лия
Ш26 Стоп-Угроза. Дети в безопасности : Как защитить своего ребенка от похитителей и мошенников. — [б. м.] : Издательские решения, 2015. — 64 с. — ISBN 978-5-4474-3695-7

Как научить ребенка главным правилам безопасности.

Защита от похитителей, мошенников, педофилов на улице и в интернете. «Золотой алгоритм» отпугивания посторонних за несколько секунд. Практическая информация для каждого родителя со ссылками, телефонами, адресами.

УДК 159.9
ББК 88

18+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

ОТ АВТОРА

Дорогие родители. Меня зовут Лия Валентиновна Шарова, я педагог, руководитель первого в России центра консультирования по детской безопасности «Стоп-Угроза».

Я написала эту книжку для такой же мамы, как я. Моей дочери шестнадцать, и я понимаю, что главные опасности, скорее всего, еще впереди (тьфу-тьфу-тьфу). Но только теперь, изучив тонны литературы и проведя сотни тренингов по детской безопасности, я понимаю, что мы очень многое делали неправильно в вопросах воспитания навыков безопасности. И если мы с нашими детьми избежали беды, то только по счастливой случайности, нам просто повезло.

Нам очень не хочется думать о плохом. И я, и все мои друзья ужасно боимся даже допустить мысль, что наших детей кто-то может похитить, изнасиловать, убить. И многие из нас просто молятся в эти минуты: «Господи, пожалуйста, сделай так, чтобы с моим ребенком ничего не случилось».

Мы не можем сделать так, чтобы нашим детям никогда ничто не угрожало. Но мы можем многое сделать для того, чтобы в случае опасности, они не просто знали, как поступать правильно, но и умели это делать без замешательства и сомнений.

Наша с вами задача — сделать так, чтобы наши дети никуда не пошли с незнакомыми людьми, не поддались на уловки мошенников, не сели в чужую машину, знали, как реагировать и куда бежать, откровенно рассказывали нам обо всём, что происходит с ними за пределами наших границ контроля.

Всему этому нужно учить совсем не так, как привыкли мы, совсем не так, как учили нас наши родители.

Я постаралась написать чёткую, ёмкую и очень практичную книжку-пособие о том, как научить ребенка думать о возможной опасности, не бояться ее, знать, что нужно делать в разных ситуациях и уметь «быть плохим и непослушным» тогда, когда это нужно.

Первая часть книги — золотые правила безопасности, кон-

центрат опыта, краткие и простые инструкции, ответы на главные вопросы: чему учить ребенка и как это сделать максимально эффективно в разных возрастах.

Те родители, которые не любят читать книги по детской педагогике и хотят быстро узнать всё и сразу, будут очень рады пробежаться по основным премудростям первой главы и устроить себе краткий ликбез за двадцать минут.

Вторая часть для тех родителей, которые хотят вникнуть в детали, протестировать себя и своих детей, ответить на непростые вопросы, например, чем опасны послушание, вежливость и стеснительность, как восстановить утраченный контакт с подростком, как начать отпускать ребенка куда-то самостоятельно и не сойти с ума от тревоги, и прочие, волнующие нас всех, моменты.

Третья часть книги –практичный навигатор-справочник: от доступных средств наблюдения и незаменимых интернет-программ до важных телефонов и контактов.

ГЛАВА 1. ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

ОТ ТРЁХ ДО ВОСЬМИ. МАГИЯ ИГРЫ: ЧТОБЫ МАЛЫШ НЕ ПРОПУСТИЛ НАШИ СОВЕТЫ МИМО УШЕЙ

1. Даём малышам положительные установки вместо негативных. Вместо «Никогда ничего не бери у постороннего» говорим: «Всегда спрашивай меня, если кто-то предложит тебе угощение, игрушку или куда-то позовет, обещаешь?»

Каждый разговор на тему безопасности начинаем с вопроса.

«Что ты будешь делать если...?»

«Как ты думаешь...?»

«Что бы ты сделала, если бы...?»

То есть как можно больше спрашиваем, вовлекаем в обсуждение, пусть ребенок говорит больше, чем мы, пусть предлагает сам.

2. Заменяем наставления и запугивания игрой. Все уроки по безопасности, которые будут описаны ниже, лучше проигрывать на практике: весело, легко, наглядно. Мы должны показать на своем примере самые простые ситуации, именно показать, а не описать.

- Как отвечать по телефону.
- Что говорить, если в дверь позвонили.
- Как проходить мимо, если тебя окликнули на улице.
- Как отвечать «Нет».
- Давай найдем самые безопасные места по дороге в школу.
- Покажи, куда ты побежишь в случае, если к тебе начнет

приставать незнакомый?

– Кто из этих людей кажется тебе подозрительным, а кто наоборот, нравится и вызывает доверие?

Каждый пример показываем сами и просим повторить: «Теперь ты», или «Давай по очереди, например, я звоню в дверь, а ты как бы один дома».

3. Во время каждой прогулки уделяем пять минут «проверке бдительности». Лучше не отвлекать ребенка от его занятий «для серьезного разговора», а вплетать беседы о безопасности в те промежутки времени, когда вы идете по улице, заходите в подъезд, садитесь в лифт, находитесь в гипермаркете, переходите улицу, проходите мимо стройки или гаражей.

Попросите ребенка показать «подозрительных» людей и затем поговорите о том, что плохим человеком, скорее всего, окажется тот, кто не вызывает подозрения. Очень важна тренировка контакта с посторонними. Попросите ребенка самому купить воздушный шарик или леденец в кафе, спросить, сколько времени, уточнить дорогу. Сюда же включаем наблюдение за машинами – запоминаем марки машин, тренируемся запоминать номера. Можно заучить улицы (например по дороге в школу или детский сад) и номера домов, названия ближайших супермаркетов и учреждений. Эти простые упражнения развивают не только внимательность, но и умение оценивать окружающий мир с точки зрения безопасности.

4. Хвалим. За внимательность, за интересную идею, за мнение. Пусть ребенок захочет разговаривать с вами на важные темы. Не перебиваем, это очень важно. Наша цель – доверие. Поэтому всеми способами поощряем откровенность, говорим спасибо даже тогда, когда нам не нравится услышанное, иначе ребенок в следующий раз просто ничего не расскажет. Разговариваем с детьми как можно чаще. Иначе дети, скорее всего, просто не расскажут о чем-то важном.

5. Подаём пример. Смотрим в глазок. Всегда закрываем входную дверь на ключ, даже если выходим на минуту. Не переходим на красный свет улицы и т. п. Все эти правила мы должны демонстрировать сами.

6. Рассказываем конкретные истории. «К девочке в соседнем дворе подошел пожилой человек с котенком и попросил помочь донести его до дома...».

Малышам читаем сказки: «Гуси-лебеди», «Волк и семеро козлят», «Кот, петух и лиса» и другие, смотрим вместе мультики, отмечая опасные ситуации. Находим примеры правильного поведения: убежать, не открывать дверь, громко кричать и другие, и дополнительно привлекаем внимание малыша к этому моменту.

7. Ведём ребенка на тренинг по безопасности. В группе дети гораздо лучше запоминают важные правила и приобретают опыт уже на уровне закрепленного навыка. Если нет возможности пройти такой тренинг, то проигрываем сами дома главный алгоритм безопасного поведения в случае общения с любым посторонним (алгоритм будет подробно изложен ниже). Наша с вами задача сделать всего лишь одну простую и вместе с тем самую сложную вещь: заставить включиться какой-то тумблер в сознании ребенка, который поможет в ситуации любого контакта с посторонним на секунду задуматься: «Почему этот человек заговорил со мной? Меня учили, что я никогда и никуда не должен идти с незнакомым человеком, что бы он ни говорил мне». Именно эта секунда осознанности зачастую решает всё, и именно этот навык мы с вами и должны закрепить как можно прочнее.

8. Проверяем. Проводим, как минимум, три проверки с помощью друзей, с которыми ребенок не знаком. Первая ситуация — звонок в дверь, когда ребенок один дома. Вторая — подарить что-то на улице и предложить куда-то пройти вместе. Третья —

просьба о помощи, например – донести котенка до машины. Проверить нужно не только реакцию, но и степень откровенности. Пусть ваш друг в каждой из ситуаций попросит держать это в секрете, чтобы «не тревожить маму». Если ребенок не прошел проверку, то не рассказываем ему о том, что мы сами смоделировали эту ситуацию. Просто принимаем к сведению, что нам нужно подготовить ребенка еще лучше.

9. Учим с ребенком телефоны, домашний адрес, как пользоваться кнопками быстрого набора, повторяем, кому из знакомых взрослых можно доверять, рассказываем про «Круг доверия», несколько раз проигрываем «Главный алгоритм правильного поведения с незнакомцами», который будет описан ниже. Рассказываем детям о том, что никто из посторонних не должен их трогать, целовать и гладить. Подать эту информацию можно так: «У каждого человека есть свое личное пространство, в которое разрешено входить только самым близким. Твои близкие – это твоя семья. Поэтому если кто-то другой будет тебя обнимать или гладить, то нужно отойти, сказать „Не надо меня трогать“, а затем обязательно рассказать мне».

10. Просим ребенка научить кого-то из младших, передать опыт, объяснить, выступить в роли учителя, показать, как надо отвечать незнакомцам. Роль наставника совершенно меняет отношение ребенка к нашим советам.

Чему учить. Что должен уметь дошкольник

1. Всегда сообщать, если он хочет куда-то пойти, что-то взять, что-то сделать.

2. Иметь представление о добре и зле, о плохих и хороших людях, о своих и чужих. Знать наизусть домашний адрес, номера телефонов родителей и как минимум двух доверенных лиц.

3. Знать об интимных частях тела, позволять объятия и поцелуи только членам семьи.

4. Рассказывать родителям, если кто-то его просит держать что-то в секрете, запугивает или предлагает угощения, подарки, общение с домашними животными, прогулки, развлечения, приглашает в гости.

5. Знать «Алгоритм правильного поведения с посторонним» и потренироваться в игре на практике.

6. Уметь говорить «Нет».

7. Знать, что нужно делать, если он потеряется в людном месте.

8. Знать, что ни под каким предлогом нельзя подходить к чужим автомобилям, если его кто-то подзывает.

9. Знать безопасные и опасные места на улице (если ребенок гуляет самостоятельно).

10. Знать, что никогда нельзя уходить из детского сада или из школы с кем-то, кроме родителей и заранее оговоренного круга доверенных лиц.

ВЫХОД В БОЛЬШОЙ МИР. КАК НАУЧИТЬ БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ РЕБЁНКА 8–12 ЛЕТ

1. Первое и главное правило: «Больше спрашивать и слушать и меньше читать нотации» стопроцентно необходимо в любом возрасте. Поэтому с детьми постарше, как и с малышами, разговариваем положительными установками и спрашиваем, как они повели бы себя в разных ситуациях.

2. Опережаем, а не догоняем. Практика показывает, что большинство родителей не хотят разговаривать с детьми этого возраста о похищениях, мошенничестве, и уже тем более о возможности сексуального насилия. Это ошибка. Десятилетний ребенок, знакомый с соцсетями и общающийся с одноклассниками, знает гораздо больше, чем думают его родители. И чем проще, спокойнее и честнее мы говорим с детьми о «непростых» темах, тем больше доверия мы у них вызываем.

3. Проверяем и тренируем готовность сказать «Нет» и позвать на помощь. Этому учат тренинги по безопасности, но и в семье нужно учить ребенка не всегда быть послушным, тихим и незаметным, удобным и беспроблемным для окружающих.

4. Повышать самооценку ребенка. Вместо «Ты заблудишься, ты не справишься, ты обманешь» говорим «Я тебе доверяю, ты очень сильный, ты отлично справляешься». Хвалим за мелочи.

5. Предоставляем первую самостоятельность. Именно на этот период чаще всего приходятся первые самостоятельные прогулки, поездки в городском транспорте, встречи с друзьями. Это болезненный опыт для нас, родителей. Но приучая и привыкая самим к самостоятельности ребенка поэтапно: первый поход в магазин, первая дорога в школу в одиночестве, мы воспитываем в нём уверенность и ответственность.

6. Чаще говорим «да», чем «нет». Иногда мы склонны отказать в какой-то просьбе, не вникая в ее суть, просто из-за плохого настроения. Но чем чаще мы разрешаем «посидеть еще полчаса за компьютером» или «задержаться на час в гостях у друга», тем меньше у ребенка ощущения несправедливого и неоправданного контроля, а значит — меньше поводов хитрить и врать.

7. Главное – соблюдение договорённости и своевременное предупреждение. Не нужно ругать ребенка за опоздание, если он предупредил. Устанавливаем правило: если ты вовремя скажешь, спросишь разрешения, предупредишь, то, скорее всего, ты получишь то, что хочешь. Но если ты обманул, не выполнил обещание, – получаешь заслуженные санкции. Важно донести до ребенка мысль, что главное для нас – не запретить, а быть уверенным в возможности честно договориться.

8. Проявляем слабость. В этом возрасте уже нужно начинать дружить с ребенком. А друзья делятся в том числе и не самым похвальным. Можно рассказывать детям о своих оплошностях, неудачах, поражениях. Тогда к сложному подростковому возрасту возникнет чувство дружеского доверия, которое невозможно, если родитель всегда ставит себя на пьедестал и не позволяет относиться к себе критично. Критики от этого меньше не станет, ребенок все равно видит все наши сильные и слабые стороны, но умение говорить о себе правду приведет к доверию и пониманию.

9. Не переоцениваем свою роль в воспитании. Часто на наших тренингах мы слышим от родителей сомнения в необходимости учить ребенка недоверию, бдительности, критичному отношению ко взрослым. Но чем меньше мы будем пытаться держать ребенка в иллюзии безопасности, тем подготовленнее и сильнее он будет в будущем. И для этого совершенно не обязательно запугивать, угрожать, или драматизировать. Мир прекрасен, но в нем есть зло. Люди – хорошие, но нужно уметь вычислить и дать отпор негодяю.

10. Подключаем кинофильмы и литературу. Очень часто впечатление от какого-то сюжета, истории, сопереживание героям формируют принципы, правильные установки, дают примеры ошибок и верных поступков.

Обязательные умения для ребенка 8–12 лет

К десяти пунктам необходимых умений для малышей в этом возрасте прибавляются новые:

11. Не открывать дверь посторонним. Если в дверь звонит незнакомец, нужно спросить «Кто там?», сказать, что родители скоро будут, и сразу же позвонить одному из родителей.

12. Не заходить в лифт с мужчинами. Если ребенок уже зашел в подъезд и стоит у лифта, то при появлении постороннего мужчины нужно отойти от лифта на несколько шагов назад, ближе к выходу на улицу. Если человек предлагает войти в лифт вместе с ним, сказать: я жду маму (папу), поезжайте без меня. Если человек настаивает или приближается, нужно быстро выбежать на улицу и бежать к любой женщине неподалёку, к группе людей, или в безопасное место (магазин, аптека, станция метро, автобусная остановка).

13. Не отвечать на звонки с неизвестных или скрытых номеров. Если в семье принято отвечать на все звонки, то в ответ на любой вопрос или предложение по телефону нужно отвечать, что родители сейчас заняты и спрашивать, куда перезвонить. Уметь пользоваться SOS-смс и функцией голосовой почты.

14. Всегда сообщать родителям, куда идешь, где находишься и во-сколько вернешься.

15. Соблюдать все правила из списка «Безопасное поведение в интернете».

16. Не выполнять поручений посторонних, не садиться в машину даже к знакомым людям без предварительного звонка родителям.

17. Знать безопасные и опасные места на своих обычных маршрутах в школу и на другие занятия, выбирать самый безопасный путь.

18. Даже если незнакомец в униформе и представился врачом, полицейским, пожарным, охранником — никуда с ним не идти, сразу же звонить родителям. Знать о том, что уловки злоумышленников могут быть самыми разными: поощрение, порицание, обещания, просьба о помощи, привлечение внимания с помощью домашних животных, угощений, предложений показать что-то или подарить что-то. Уметь отказываться от любых подарков посторонних людей.

19. Не пользоваться на улице и в людных местах дорогими гаджетами.

20. Рассказывать родителям о подозрительных ситуациях, людях, звонках, сообщениях в интернете, непристойных ссылках, фотографиях, вопросах, предложениях заработать. И делать это, даже если что-то необычное случилось с другом, одноклассником, подругой в интернете.

ОТ 12-ТИ И СТАРШЕ. ДОГОВАРИВАЕМСЯ С ПОДРОСТКОМ

1. Один из самых важных и сложных моментов в общении с подростками: если раньше мы разговаривали, то теперь нам нужно договариваться. Не учитывая мнение ребенка, мы ничего не добьемся кроме скрытности, обмана и недоверия. Всё, что похоже на нравоучения, подросток воспринимает как спам. Потому в наших инструкциях нужно учитывать личные качества ребенка, его склонности и темперамент. Поэтому правило номер один: «Спрашиваем и слушаем». Вполне возможно, что ваш ребенок знает намного больше, чем вы предполагаете. Главная наша задача — узнать его как можно больше, и единственная

дорога к этому – доверие, откровенность, умение безоценочно слушать.

2. Забываем про манипуляции. Наши «я три часа сходила с ума от страха», «Я обзвонил все морги», «Матери вызывали скорую, что ты творишь!» так же неэффективны как «Если ты еще раз задержишься на пять минут – не увидишь больше ни своего планшета, ни компьютера». Ни угрозы, ни шантаж, ни взывания к совести и сочувствию не достигнут нужной цели.

3. Устанавливаем компромиссные взаимоотношения с интернетом. Соцсети, ролевые и прочие онлайн-игры, общение в чатах, блоги – всё это затягивает подростков и вызывает конфликты в семье. Борьба с этим явлением сложно и не всегда необходимо, в конце концов, ребенок, проводящий вечера за компьютером, подвергается меньшим опасностям, чем на улице. Поэтому не надо впадать в крайность, считая, что потеря большей части «живого общения» и «реальных контактов» обязательно приведет к десоциализации, оторвет ребенка от реальности, снизит интеллектуальные способности и расшатает здоровье. Но важно понимать, в каком именно интернет-пространстве ребенок предпочитает проводить основную часть времени, желательно вникнуть в его увлечения, понять их, для этого достаточно интересоваться, не критикуя, и четко договориться о временных рамках: два часа каждый вечер после сделанных уроков и домашних дел – вполне достаточно.

4. Действуем через вовлечение, не напрямую. В каждом городе есть множество детских клубов, студий и секций, которые помогут подкорректировать некоторые личные качества подростка. Застенчивым детям может помочь театральная студия или спортивная секция, танцы, исторические клубы или тренинги личностного роста – всё то, что задействует тело и провоцирует работу в группе. Застенчивые дети более виктимны, это нужно учитывать. Гиперактивных, самоуверенных подростков можно

немного слегка утихомирить конным спортом или языковой школой, овладением каким-нибудь практическим навыком — от рисования до изготовления мечей и доспехов, чем-то, что развивает амбиции в конструктивном русле.

5. Если воспринимать друзей ребенка, его влюбленность, виртуальную или реальную, его увлечения и хобби как врагов «правильного образа жизни», то велика вероятность, что, вставая на защиту своих интересов, подросток объявит своими главными врагами нас. Принимая же даже то, что нам кажется ненужным, мешающим или плохо влияющим, мы получаем возможность корректировать и советовать, получаем доступ к личной информации, к планам и намерениям, что, в конечно итоге, лучше чем оказаться теми самыми родителями, которым «ничего нельзя рассказать, потому что сразу начнётся...»

6. Иногда родителям помогает следующее упражнение: представьте, что это не ваша пятнадцатилетняя дочь или сын, а посторонний подросток. Соседка, дочь подруги, человек, с которым необходимо сохранять вежливость, дистанцию и уважение. Попробуйте разговаривать с этой позиции, обходясь без хамства, упреков, иронии, демонстрации превосходства и неизбежного чувства собственности. Вы удивитесь результату.

7. Тяжелый случай полного непослушания, что делать? Ребенок вырос, научился врать, хамить, хлопать дверью, возвращаться в полночь и не отвечать на звонки. Вы в отчаянии. И тут не до разговоров о короткой юбке или трезвой бдительности. Попросите вашего хорошего знакомого припугнуть вашего ребенка. Один раз еле-еле убежав от «маньяка» или «двух бандитов», испугавшись и ощутив всю полноту своей реальной беспомощности, подросток сам примет меры предосторожности. Понимаем, что это — радикальная мера, но если все разговоры бесполезны, то лучше такой «понарошечный» опыт, чем настоящая опасность.

8. Депрессивный подросток. Суицидальные мотивы в стихах и перепостах в соцсетях, мрачная музыка в плеере, всё — тлен, ничего не хочется, жизнь пуста и бессмысленна, мир взрослых — ад. Этой болезнью переболевают абсолютное большинство девочек 14–16 лет и значительное количество мальчиков. Универсального рецепта пережить это время нет, но значительно улучшает контакт банальное проявление любви и тепла, нежности и внимания. Можно вместе слушать музыку и читать одни и те же книги, ругать неправильный мир и хором мечтать о джунглях, и уже через этот, тёплый, канал доносить свои пожелания. Лишив такого подростка возможности поставить нас в один ряд с другими «жестокими и непонимающими», мы даём ему возможность в случае проблем и болезненных ситуаций прийти к нам, а не решиться на крайности.

9. Говорите прямо о сексуальном насилии, педофилии, об опасности виртуального общения, приводите примеры, показывайте фильмы, например, «Милые кости». Ребенок никогда сам не заговорит с родителями на эти темы, но если он увидит, что родители способны спокойно и буднично, без стеснения и оговорок, называть вещи своими именами, он, в случае чего, сможет рассказать о своих подозрениях, переживаниях, или о случаях с подругами и друзьями.

10. Всегда благодарите подростка за откровенность, честность, инициативу в разговоре. Даже если информация, которую вы услышали, вас шокирует, возмущает или пугает, сдержитесь. Пусть первой реакцией будет «Спасибо, что рассказал», и лишь потом всё остальное.

Родителям подростков о безопасности в интернете

К правилам поведения дома и на улице у подростков появляется еще одно потенциально опасное пространство — интернет.

Родители, не пишите в соцсетях состав семьи, телефон, адрес, место работы, не размещайте на аватарке фотографии детей или с детьми, не указывайте место учебы или дополнительных занятий ребенка.

Мошенник или педофил может представиться вашим коллегой или родственником, обманув ребенка, называя по имени и его, и вас, оперируя знанием адреса, номера школы, представившись кем-то из ваших близких. Не стоит постить ваш интервью, особенно, если есть чем похвастаться.

Не нужно предупреждать весь мир о вашем грядущем отсутствии в течении двух недель, свои фото из Рима или Анталы лучше выложить, когда квартира под вашим присмотром. По стандартной странице вконтакте злоумышленник может узнать о вас достаточно, чтобы войти в доверие к вам или вашему ребенку.

Очень важно, чтобы наши дети чувствовали себя уверенно, знали, что они не беспомощны, и четкий план действий был для них натренированным опытом.

И, конечно, же, когда ребёнок подрастает и начинает часами сидеть в интернете, мы не можем точно знать, с кем он общается. Не рассказал ли он уже новому знакомому, спрятавшемуся за симпатичной аватаркой, в какой школе он учится, когда и как едет домой, сколько времени проводит один, где живёт, куда и когда ходит на курсы.

Далеко не всегда наши советы и нотации действительно доходят до сознания подростка. Страшные ситуации на улице чреватые именно неожиданностью, тем, что застают ребёнка врасплох. А интернет даёт иллюзию безопасности, и втереться к детям в доверие может кто угодно.

Безопасность в интернете. Памятка подростку

1. Не указывайте своих контактных данных: телефон, адрес дома, адрес и номер школы, не отмечайте членов семьи. По сути, ваши одноклассники и друзья и так знают ваши контакты, а посторонние обойдутся и без конкретных подробностей.

2. Не рассказывайте в постах и статусах о своих перемещениях, когда выходите их дома, когда возвращаетесь. Вопросы об адресах, маршрутах от малознакомых людей игнорируйте.

3. Первая реальная встреча с виртуальным другом должна проходить только в присутствии родителей. Если вам совершенно ни к чему их присутствие, то пусть ваши родители хотя бы свяжутся между собой и договорятся о вашей первой встрече. Если вы ни в какую не хотите ставить родителей в известность, то подстрахуйтесь, рассказав о встрече хорошему другу. Пусть кто-то из тех, кому вы доверяете, всегда знает, куда вы идете и с кем встречаетесь. Это вовсе не так глупо, как может показаться. На первую реальную встречу лучше пойти вдвоем с надежным другом. Даже если у вас намечается романтическое свидание, и вы не хотите о нем никому рассказывать, назначьте встречу в людном месте и ни в коем случае не соглашайтесь пойти в гости. Многие истории похищений и изнасилований начинались с предложений «встретиться у меня дома» или «зайти на минуту по пути к моей подруге что-то забрать».

4. Как бы вы ни доверяли человеку, или как бы вы ни любили его, никогда не присылайте ему ваши полуобнаженные или обнаженные фотографии. Они вполне могут стать предметом шантажа, или оказаться в общем доступе. Ни-ког-да! То же самое относится к общению по скайпу. Сделать скрин – дело секунды.

5. Любая попытка виртуального собеседника, с которым вы не знакомы в реальности, поговорить на сексуальные темы, показать порно, эротическое видео или фото, кинуть ссылку на сайт с откровенным содержанием, просьбы поделиться интимной информацией должна быть оценена как грозящая опасность. С таким человеком общение лучше прекратить. Если вам пишет незнакомый человек, начиная общение с «привет», или вам присылают ссылку на неизвестный сайт – игнорируйте человека,

не переходите по ссылке. Если вам регулярно и навязчиво первым пишет посторонний, пытается завязать разговор – также игнорируйте, а лучше отправьте в бан.

6. Следите за тем, что пишете в личке, какую личную информацию доверяете другому человеку. Лучше не писать о том, что бы вы боялись увидеть в открытом доступе. Выберите для откровенных разговоров телефон или личную встречу, чтобы скрины ваших откровений не были показаны тем, кому их видеть не стоило бы.

7. Помните, что на любом сайте есть техническая поддержка, в любой группе есть модерация. Если видите человека с агрессивным и подозрительным поведением – всегда можно и нужно об этом сообщить

8. Приглашение вас в группу с суицидальным содержанием (или с любым другим, призывающим к асоциальному поведению) говорит о том, что собеседник не слишком адекватный. Даже имея мрачные взгляды на мир, друг никогда не будет призывать к самоубийству. И звать на кровавые разборки. Или покататься на крыше электрички в метро. И брать на слабо. И предлагать быстро заработать в интернете. Или сделать ставку. Короче, вы же чувствуете разницу между обменом музыкой, картинками или текстами на тему «всё – тлен» и втягиванием в саморазрушение на практике?

9. Старайтесь не вступать в разговоры и споры с троллями. Убедить в своей правоте, переспорить вы их не сможете, зато они добьются своей цели – вымотают вам нервы. Бан, бан, и бан, без выяснений.

10. Если вы сделали что-то, за что теперь вам очень стыдно, или вы с кем-то поссорились, или вас офрендили, или удалили из любимой игры, – это не катастрофа. И даже если вас шан-

тажируют. Можно на время покинуть игру/сайт/группу/сеть вообще, переехать в офлайн на какое-то время, можно также посоветоваться с родителями или с кем-то из старших как решить проблему, если у вас возникли настоящие трудности.

ГЛАВНЫЙ АЛГОРИТМ ПРАВИЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ НА УЛИЦЕ

1. Не останавливаться, если тебя позвали или окликнули, даже по имени. Психологически сложнее уйти или отказаться от разговора, если ты уже остановился, поэтому нужно не сбавляя шага проходить мимо. Можно ответить: извините, я спешу. Еще лучше – молча идти мимо, ускорив шаг.

2. Помнить главное правило: Ни один взрослый человек не должен просить о помощи у незнакомого ребенка, не должен ничего предлагать ему, не должен куда-то звать с собой. Ни один и никогда. Со взрослым, который задерживает тебя, можно и нужно быть невежливым, не отвечать на его вопросы, убегать, громко кричать, защищаться, если пытается удержаться.

3. Что бы ни говорил незнакомец, нужно отойти от него на несколько шагов назад и громко сказать: **«Я вас не знаю. Я не буду с вами разговаривать»** и сразу же быстро уйти или убежать.

4. Если человек перегородил дорогу и не отходит, нужно громко сказать: **«Если вы сейчас же не уйдёте, я закричу»**. После этого, если человек сразу же отошёл, нужно громко кричать: **«Помогите! Я не знаю этого человека! Он хочет меня похитить!»**. Преступник не станет гнаться за кричащим ребенком.

5. Не нужно стесняться и молчать, нельзя плакать. Нужно кричать и бежать в сторону людей, просить их о помощи: **«Вон тот**

человек пристаёт ко мне. Пожалуйста, помогите».

6. Если поблизости нет людей, то бежать нужно в любое безопасное место: магазин, аптека, офисное здание с вывесками, метро, остановки общественного транспорта, школы и детские сады, поликлиники, детские площадки в центре двора.

7. Оказавшись в безопасном месте, нужно сразу же звонить родителям. В любой подозрительной, непонятной ситуации (на улице, дома, в школе) нужно сразу же сказать родителям.

8. Нельзя прятаться в подъезде, среди гаражей или на стройке, бежать в сторону парка или стоянки автомобилей.

9. Если тебя схватили, нужно громко кричать **«Помогите! Я не знаю этого человека!»**, падать на землю, цепляться за кусты, заборы, скамейки, разбрасывать вещи (рюкзак, одежду).

10. Никогда не подходить к чужим автомобилям. Если за тобой медленно едет машина, нужно развернуться и побежать в противоположном направлении.

ИТОГИ ПЕРВОЙ ГЛАВЫ

В разговоре с ребёнком на тему опасности общения с незнакомцем родителям важно сосредоточиться на главных правилах:

1. Нужно прерывать любого постороннего человека на пятой секунде разговора, уверенно и агрессивно повторяя: **«Я вас не знаю! Отойдите от меня! Если вы не уйдёте, я крикну!»**. Обычно уже на этапе отказа от диалога и первых криков преступник предпочтёт сбежать, тем более, если кричащий ребёнок ведёт себя уверенно, или бежит к компании людей с криками о помощи.

2. Не выполнять никаких просьб посторонних людей, вне зависимости от пола и возраста, не брать угощений.

3. Главное — кричать. Не плакать, а именно кричать, бежать к людям или вцепиться в любой объект (качели, скамейка, столб, ограда). Плачущий ребёнок рядом со взрослым чаще воспринимается, как раскапризничавшийся. На молча упирающегося ребенка прохожие не обращают внимания (пятилетняя девочка в истории с Красноярским маньяком сопротивлялась, но делала это молча, как рассказали потом свидетели, не придавшие этой ситуации нужного значения).

4. Бежать в сторону людей, выкрикивая: **«Помогите! Я не знаю этого человека! Он преследует меня!»** Если же преступник схватил ребенка, то нужно упасть на землю и цепляться за все, что попадает под руку, ни на секунду не замолкая при этом.

5. Если злоумышленник ушёл, то нужно сразу же, не откладывая, набирать номер кого-то из родителей. Дети очень часто скрывают подобные ситуации, опасаясь, что родители запретят им гулять, встречаться с друзьями, свободно передвигаться по улице. Обещайте им, что никаких последствий для свободы ребёнка его честность не принесёт.

6. Если нападение происходит в подъезде, кричать нужно **«Пожар!»** На крики о помощи люди могут не отреагировать, а на стук в двери и крики «Пожар!» не выйти невозможно.

7. С малышами нужно практиковать игры на внимательность, приучить ребенка описывать окружающее пространство, запоминать детали, внешность людей, марки машин и их номера, улицы и районы, примечательные объекты. И конечно, ваш номер телефона ребёнок должен знать наизусть.

8. Если к ребёнку приближается машина, или едет за ним какое-то время, то нужно резко сменить направление движения и побежать в противоположную сторону. Оказавшись в безопасном месте сразу позвонить родителям.

9. И очень важный момент: не запугивая и не угрожая, нужно объяснить, что опасность представляет не только незнакомый мужчина, но преступником может быть и девушка, женщина, пожилой человек, даже ровесник, которого преступник может уговорить позвать вашего ребенка.

10. Продумать и обсудить с ребёнком круг доверенных лиц, домашние пароли и варианты поведения в ситуации, если нет возможности обратиться за помощью.

Что должен знать и уметь ребенок, чтобы он мог не только предотвратить опасность, но и правильно отреагировать в случае угрозы:

1. Иметь представление о добре и зле, о плохих и хороших людях, о своих и чужих.

2. Разделять свое поведение по отношению к хорошо знакомым людям и к посторонним, иметь разное отношение к этим двум категориям людей.

3. Представлять, какого рода опасность может исходить от посторонних людей.

4. Понимать важность доверия по отношению к своим близким, уметь рассказывать о своих переживаниях и подозрениях.

5. Чувствовать уверенность в своих силах, в своей способности оказать сопротивление — моральное и физическое.

6. Уметь правильно оценивать окружающую среду и ситуацию в контексте опасно-безопасно.

7. Твердо знать, что любой посторонний человек, обратившийся к ребенку на улице, в подъезде, позвонивший в дверь или по телефону – может быть потенциально опасен.

8. Уметь прервать разговор с любым человеком.

9. Уметь уверенно отказать, закричать, позвать на помощь, агрессивно напасть на постороннего человека в случае, если тот не реагирует на отказ в продолжении разговора.

10. Иметь правильное представление о безопасных людях и безопасных местах на улице.

11. Понимать, что такое провоцирующее поведение.

12. Уметь в короткие сроки связаться с родителями или доверенными лицами, чтобы рассказать об опасности, даже в том случае, если ему удалось легко отпугнуть постороннего.

13. Уметь говорить «Нет».

14. Знать о том, что уловки злоумышленников могут быть самыми разными: поощрение, порицание, обещания, просьба о помощи, привлечение внимания с помощью домашних животных, угощений, предложений показать что-то или подарить что-то. Уметь отказываться от любых подарков посторонних людей.

15. Не разглашать личную информацию о себе в интернете (школа, место жительства, адрес, имя-отчество родителей, состав семьи, материальное положение, информация о внешкольных занятиях в секциях и на курсах, маршруты, по которым ходит ребенок, время, когда он идет откуда-то или куда-то, место рабо-

ты родителей, домашние проблемы, личные фотографии)

16. Не соглашаться на личную встречу с незнакомым ребенком без предварительного обсуждения с родителями.

17. Не заходить с посторонними в подъезд, лифт, не открывать дверь квартиры, если на площадке посторонний.

18. Знать наизусть номера телефонов родителей, доверенных лиц, службы спасения, милиции, домашний адрес.

19. Уметь пользоваться SOS-смс и функцией голосовой почты.

20. Не открывать дверь посторонним, не продолжать разговор по телефону с незнакомым.

21. Не позволять посторонним людям прикасаться к себе и сразу же рассказывать родителям о любой попытке это сделать.

22. Знать о различных способах мошенничества в интернете и в реальной жизни.

23. Знать о ситуациях, в которых сопротивление и угрозы могут только навредить, понимать границы своих возможностей и иметь план посильных действий в тех случаях, когда невозможно убежать или позвать на помощь.

24. Если случилась беда, то нужно рассказывать об этом близким людям, обращаться за помощью, не замыкаться в себе, не скрывать, не бояться угроз или шантажа.

На тренинге большую часть времени мы уделяем именно самостоятельности, инициативе, практическим упражнениям и обсуждениям, а не перечислениям возможных опасностей

(с этим прекрасно справятся и родители). И мы видим на практике – кому из детей легко, допустим, прервать взрослого, крикнуть, уверенно отказать, а кому – сложно даже просто показаться невежливым или не послушаться.

Поэтому после занятия мы можем проконсультировать родителей – на что им нужно обратить особое внимание, как правильно поощрять, закреплять, усиливать те черты характера, которые компенсируют слабые стороны.

Кому-то из детей могут отлично помочь секции боевых искусств или занятия по актерскому мастерству, кому-то пойдут на пользу несколько встреч с психологом, кому-то помогут тренинги личностного роста или летние детские лагеря.

Мы уверены: несмотря на то, что мы не можем всего предусмотреть, от всего защититься, мы можем совместными усилиями сделать очень многое и вырастить детей в безопасности даже в наше непростое время.

ГЛАВА 2. НЕСКОЛЬКО ВДОХНОВЛЯЮЩИХ СТАТЕЙ

МАГИЯ ОТКРЫТЫХ УШЕЙ: РОДИТЕЛЯМ И НЕ ТОЛЬКО

Мы часто относимся к детям так, как если бы все знания и представления о жизни, о правильном и неправильном, находились только в нашей бочке опыта. А бочка ребенка — пустая, и жаждет наполниться нашими мыслями и нашими переживаниями. Но в один непрекрасный момент мы замечаем, что слышим от ребенка только: «Нормально». «Да, поела», «Четверка по алгебре», «Ничего интересного». И все — он закрывает дверь не только в свою комнату, но и в свой внутренний мир.

Первое правило магии доверительного общения — узнавать. Выбрасываем из разговоров все вопросы, которые мы задаем каждый день. Никаких больше: Как дела? Как в школе? Какие оценки? Что поел? Во сколько придешь? Ты прибралась в своей комнате? Забыли эти формулировки. Их нет. Так надо для чуда.

Это относится не только к родителям. Мы редко спрашиваем близких людей о том, о чем им было бы интересно нам рассказать. Нам важно только то, что интересуется нас. Потому мы теряем не только контакт с ребенком, но и любовь партнера, уважение, доверие, интерес, ценность близости.

Задавайте вопросы. Слушайте, кивая, не отвлекаясь, и задавайте наводящие вопросы дальше. Уточняйте. Переспрашивайте. Вы можете сколько угодно думать, что искренне интересуетесь жизнью и мнением близкого человека, но он может узнать об этом только по одному признаку: вы или спрашиваете его, поддерживая разговор дополнительными вопросами, или огра-

ничиваетесь дежурными «как дела?» и пропускаете ответ мимо ушей, а значит – он вам не интересен.

Уже через пару месяцев такой практики активного слушания между вами сформируется совершенно другое пространство. Ребенок все время о чем-то думает. Что-то чувствует. Чего-то боится и что-то хочет. И не нужно ни в первую минуту, ни на двадцатой – резюмировать, вставлять свои пять копеек мнения, оценивать, переиначивать. Нужно только воспринимать. Ноль вмешательства. Только интерес, только вопросы и внимание.

Тогда начинается волшебство. Как только человек поймет и поверит в то, что он вам искренне интересен, он начнет доверять, делиться, открываться, перестанет фильтровать информацию, делить ее на «это можно говорить» а «этого она или он не поймет».

Мы же сами счастливы, когда у нас есть кто-то, с кем можно поделиться какими-то даже незначительными мелочами. Мы счастливы, если кто-то после вопроса «Как дела?» спросит еще и «А почему? А что случилось? А что ты чувствуешь? А почему ты так считаешь? А о чем ты мечтаешь? А как ты видишь эту ситуацию? А что тебе не нравится? А покажи! И что ты хочешь сделать с этим?»

С такими людьми мы довольно быстро открываемся, называем их своими близкими, доверяем им.

Когда мы живем с партнером год-пять-десять, мы переходим на совершенно бытовой уровень общения. Быт – наше пространство. И все мы знаем, к чему приводит, если разговоры окончательно сведутся к «не забудь выбросить мусор».

С ребенком – еще важнее не сползать в быт и формальности. Даже если вы – отличный родитель, вы играете с ребенком по часу-два в день, умиляетесь и гордитесь им, все равно основные темы ваших разговоров – быт и обучение, ваши требования или просьбы, ваши вопросы часто касаются результатов, а не процессов. Чаще разговаривайте о постороннем, не о доме и школе – любая передача по тв, интересный сайт, смешная

картинка – покажите, перешлите в соцсетях, позовите посмотреть вместе, спросите совета в выборе, и главное – спрашивайте, спрашивайте, спрашивайте. Музыка, фильмы, игры, соцсети, новые и старые друзья, чьи-то конфликты, симпатии, сплетни. Странности учителей и одноклассников. Приколы. Новости. Открытия. Анекдоты. Сны. Вы удивитесь тому, как много знает ваш ребенок, насколько изменился мир за каких-то десять лет.

Так становятся друзьями. Потому что друг – это человек, которому ты искренне интересен.

Второе – никаких оценок. Тем более критичных. Получив ответ, нужно с ним обращаться очень бережно. Любая оценка может раз и навсегда отбить желание делиться.

Ошибка сказать: да, точно, у меня так же (или наоборот) и дальше долгий-долгий рассказ о себе. О своих соображениях, своих историях. Запомните – у вас есть минуты три на рассказ о себе, на интересную историю, которая подчеркивает ваш интерес и ваше согласие с позицией ребенка или поясняет альтернативную позицию. Лучше, если это будет что-то откровенное, личное, возможно даже не красящее вас. Ничего страшного. Посмеявшись над собой, вы только увеличиваете доверие. Последнее слово оставьте за ним. Для большей эффективности – убираем высокомерие «взрослого и умного» и слушаем так, как слушали бы, допустим, пожилого попутчика. Вы же не перебиваете посторонних словами «Какая ерунда!» или «Да как ты можешь так говорить!»

Третье (если речь идет о проблемах) – узнать его видение решения. Его примеры для подражания. Его методы. Страхи. Опасения. Надежды. Его «правильно» и «неправильно». Если вы не согласны с его решением, предлагайте своё, но в качестве дружеского совета, объясняя, почему вам кажется, что ваше решение эффективнее. И снова – последнее слово за ним.

Три правила: Спрашивать как можно больше. Не оценивать. Не решать за других.

Проведите в таком режиме хотя бы три недели. Считается, что 21 день – минимальный срок для того, чтобы обрести новую

привычку, или отказаться от старой. И если вы продержитесь три недели, то обязательно увидите волшебный результат. Ребенок, который раньше ограничивался ответами «Нормально» и «Сделал я алгебру, сделал» превратится в человека, который спрашивает у вас совета по очень личным вопросам. С остальными членами семьи эти три правила работают еще волшебнее. Вы можете изменить всё, просто перестав быть такими как вчера.

КРУГ ДОВЕРИЯ, ТАЙНЫЕ ПАРОЛИ И ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Детей учат быть вежливыми со взрослыми, никогда не грубить, слушаться и не повышать голоса, помогать старшим. Но это неправильно. Слушаться нужно только тех взрослых, которых вы знаете хорошо. Это родные, учителя, врачи в поликлинике, и все.

Все остальные взрослые – посторонние. Им не обязательно грубить, конечно. Но важно знать одно: каждый нормальный, хороший взрослый человек никогда не обратится на улице к незнакомому ребенку, никогда не позовет незнакомого ребенка куда-то с собой, не попросит о помощи. Исключение из этого правила – очень пожилые бабушки, на них это не распространяется, они вполне могут заговорить с ребенком у подъезда или в лифте и даже попросить о какой-то помощи.

Но это очень старые люди, это важно понимать. Вам может показаться старым и человек лет 55.

И если бы вы были преступником, который хочет причинить какой-то вред ребенку или увести его с собой, вы бы постарались выглядеть как можно привлекательнее и незаметнее.

Больше всего на свете злоумышленник хочет быть незамеченным. Его цель, когда он подходит и начинает разговаривать с ребенком, – чтобы со стороны никто не заподозрил, что он – посторонний. Для этого нужно чтобы ребенок спокойно отвечал, улыбался или кивал, отвечал на какие-то вопросы, шел рядом, а лучше всего держался за руку. Поэтому такие люди могут обра-

титься с какими-то интересными вопросами, представиться соседом, другом родителей, чьим-то папой или мамой, спросить дорогу куда-нибудь, например, у вас в соседнем доме сбербанк или магазин, или аптека, человек, конечно же, знает об этом, поэтому он может завести разговор с этого вопроса.

Мы рекомендуем всем родителям договориться с ребенком с самого раннего возраста о том, что есть добро и зло, есть свои, близкие люди, а есть чужие.

Недавно моя знакомая столкнулась с опасной ситуацией: к двенадцатилетнему однокласснику её сына, выходящему с территории школьного двора, подошла женщина, обратилась к нему по имени, представилась маминой подругой, и сказала, что его мама попала в больницу с аппендицитом и просит срочно привезти ей нужные вещи и деньги. При этом женщина пыталась увести ребенка за руку в сторону неподалёку стоящего автомобиля.

Мама мальчика придумала пароль, известный только им с сыном, поэтому тот поставил в тупик злоумышленницу вопросом об этом самом пароле. И когда преступница не смогла ничего ответить и быстро ушла.

Ну что же, с одной стороны — лучше придумать пароль, чем вообще не готовиться к подобным ситуациям, но, с другой стороны, — эта история говорит о том, что многие из нас совершенно не готовы к появлению хитрых преступников на пути их детей, ни имеют чёткого плана на случай ЧП, и не понимают, что придумывать пароли для незнакомцев — это не самый эффективный способ защиты ребенка от опасности.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

1. У вас должен быть доверенный человек на все случаи жизни: родственник или друг, которого вы проинструктировали, что делать в том случае, если с одним или обоими родителями вдруг произошло что-то плохое. Этот человек (или несколько близких

людей) обязательно должен быть хорошо знаком с вашим ребёнком. У вашего ребёнка должны быть номера телефонов этих доверенных людей, и у них, соответственно, телефонный номер ребёнка.

2. Спокойно, в дружелюбном тоне, без запугивания и нагнетания страха, несколько раз проговорите следующее: никогда, ни при каких обстоятельствах, никакой незнакомый человек не может представляться вашим другом, родственником, сослуживцем, врачом или кем угодно.

3. Важно донести до ребенка главное: **ВЫ НИКОГДА НЕ ОТПРАВИТЕ К РЕБЁНКУ НЕЗНАКОМОГО ЕМУ ЧЕЛОВЕКА И ВЗРОСЛЫЙ НЕ ДОЛЖЕН ОБРАЩАТЬСЯ К ДЕТЯМ ЗА ПОМОЩЬЮ НА УЛИЦЕ.** Не нужно придумывать никаких паролей для подобных случаев, надо просто исключить ситуацию, в которой злоумышленник может обмануть вашего ребенка, представившись кем угодно. Главное правило: никаких диалогов с незнакомцем! Никаких. Ни при каких обстоятельствах. Если кто-то подошёл и начал разговор, ребёнок должен применить правило пяти секунд: прекратить разговор словами «Я вас не знаю, если вы сейчас же не уйдёте, я закричу!» На нашем тренинге дети учатся перебивать любого человека этой фразой уверенным агрессивным тоном.

4. Объясните ребёнку, что если с вами что-то произошло, например, если вы должны были, но не встретили его из школы, не перезвонили, не отвечаете на звонки и смс, задерживаетесь на работе более двух часов, не предупредив, то он должен позвонить выбранному вами доверенному человеку.

5. Не бойтесь проверять, насколько ребёнок готов на практике выполнить все договорённости. Устройте эксперимент. Посмотрите, как поведёт себя ребёнок, если вы не встретите его вовремя. Или если он не сможет с вами связаться. Пусть хотя бы раз он проживёт ситуацию, в которой нужно принимать решения. Мы советуем родителям тех деток, которые прошли наш тренинг, проверять полученные навыки на практике. Можно попросить какого-то приятеля, с которым ребёнок не знаком, подой-

ти и заговорить с ним на улице, представиться вашим другом, попробовать позвать куда-то за собой. В случае, если ребёнок не усвоил урок на все сто, у вас будет возможность на конкретном примере объяснить ему, как нужно поступать правильно. И такой урок – будьте уверены – он запомнит надолго. Если же проверка пройдена, вы будете чувствовать себя гораздо спокойнее.

6. Пароль может пригодиться, если ребёнок попал в беду и не может рассказать вам по телефону, что он в опасности. Именно на этот случай нужно придумать нейтральную кодовую фразу. В этой ситуации вероятны два варианта: ваш ребёнок может отвечать на ваши вопросы односложно, или, если разговор идёт по громкой связи, вы не можете напрямую спрашивать его о местонахождении и окружающих людях. Допустим, ваша дочь поняла, что ей грозит опасность и звонит вам под предлогом «Я приглашу подружку». Такой вариант поведения нужно продумать заранее, рассказать дочери, чтобы, если она оказалась в закрытом помещении или далеко от людей и понимает, что ей уже не уйти без последствий, разыграла роль наивной дурочки, которая мало того, что согласна на все, но еще и хочет позвать подружку. И конечно, услышав в трубке «Ирка, привет», вы сразу же подхватите игру, допуская, что разговор может прослушиваться. Поэтому предусмотрите такой вариант спасения, пусть вы в телефоне будете записаны не как «мама», а по имени. Возможно это спасёт вашу дочь.

7. Научите ребенка использовать функцию SOS-сообщений и голосовой почты, чтобы в том случае, если нападения не удалось избежать, можно было слышать окружающую обстановку.

И ещё: мы не призываем вас запугивать ребенка рассказами о том, что на каждом углу его ждёт маньяк и прочая расчленёнка. Не просим смотреть перед сном всей семьёй «Пилу-3». Но не нужно бояться, что опасаясь незнакомцев, которые подходят к детям на улице, ребёнок сформирует искажённые пред-

ставления о враждебности окружающего мира и станет более неуверенным в себе или менее уважительным к вам.

Понятия добра и зла, хороших людей и плохих, своих и чужих должны быть воспитаны в наших детках как можно раньше. И правила поведения с чужими, спокойно и последовательно заложенные с раннего возраста, помогут и избежать беды, и правильно определять границы доверия. А заранее продуманные варианты поведения в опасных ситуациях могут спасти жизнь вашему ребёнку.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ИЗНАСИЛОВАНИЯ. ЧЕМУ НУЖНО НАУЧИТЬ СВОЮ ДОЧЬ

Мы не можем исключить риск, но сделать несколько разумных вещей для того, чтобы уберечь дочь от изнасилования все-таки нужно.

Правдивой статистики по количеству изнасилований несовершеннолетних нет, хотя бы потому что большинство жертв не обращаются в полицию, а некоторые дети скрывают эту беду даже от своих родителей. Но известно, что в последние пять лет число изнасилований несовершеннолетних резко выросло, и по официальной статистике каждое четвёртое преступление сексуального характера совершается с лицом младше 18 лет.

Ещё одна тенденция последних лет – рост преступлений сексуального характера, совершенных после знакомства с жертвой в интернете. Можно до бесконечности перечислять жуткие факты, которые меня, как маму дочери-подростка, приводят в ужас, но важно знать, что я могу сделать для защиты своего ребёнка.

Чему я учу свою дочь:

1. Никогда не подходи близко и не разговаривай с парнями в припаркованных автомобилях, и тем более не садись в машины – категорически! – даже если там уже находится другая девушка или взрослая женщина.

2. Никакого алкоголя. Ни в незнакомых компаниях, ни рюмочку за знакомство с приятным молодым человеком (кто знает, что может быть подмешано в бокал шампанского), ни где-то на больших вечеринках и в клубах. Это условие кажется сложновыполнимым, особенно если вспомнить собственную юность, но нужно поселить два понятия «алкоголь» и «повышенные меры безопасности» рядом. Пригласить друзей домой, позвонить в середине вечеринки, попросить встретить у клуба поздним вечером.

3. Не стоит приходить в гости к парню, если не намерена заняться с ним сексом. Все просто. Хочешь секса — иди к нему. Не хочешь — иди в кино.

4. Поездки с малознакомыми людьми: с новыми друзьями подруги, с приятелями друга. Ни на дачу, ни в другой город, ни на пикник, ни еще куда-нибудь. Подруга может быть дурой, может быть — завистливой стервой. Мало ли. Это не последняя возможность пикника в твоей жизни.

5. Нет, я не зануда, и да, у тебя отличная фигура. Но это уже даже не мини, и даже не декольте. Твой наряд называется «Трахни меня немедленно!» И к нему полагается пачка презервативов в сумочку. Не забыла? Но если будешь прогуливаться в таком виде ночью или в безлюдных местах, боюсь, что партнёра будешь выбирать совсем не ты.

6. Но уж если приходится идти в темноте по пустынным улицам, то нужно сделать так: в одной руке — ключи, правильно зажатые в кулаке острым концом наружу (в случае нападения бить в глаз или в горло), в другой телефон, лучше кнопочный, с быстрым набором 112 (это телефон службы спасения) наготове. Можно вместо ключа нести шокер или баллончик, но выбранное оружие должно быть проверенным, надёжным и направленным

не на себя.

Совсем большим девочкам, живущим отдельно от родителей, на период учёбы лучше поселиться с одной-двумя соседками.

7. Кто-то всегда должен знать, где ты и куда собралась. Не стоит тихой сапой уматывать в Караганду или в пустыню Гоби. Если что-то случится, то вовремя поднять тревогу эффективнее, зная примерное место дислокации.

8. Мой телефон должен быть записан не как «мама» и даже не как «эта зануда», а по имени. И в том случае, если вдруг понимаешь, что ты круто попала и рядом не самая безопасная компания, и бежать вряд ли получится, то косишь под дуру, улыбаешься и машешь, и из всех своих сил выводишь озабоченные мозги плохих парней к идее «позвать сюда подружку, она клёвая, и ей скучно». Поверь, стоит лишь мне услышать в трубке: «Наташка, привет, чё делаешь?», я моментально соображу, что и каким голосом отвечать, и не забуду, что разговор может происходить на громкой связи.

9. И о виртуальной свободе. Никаких фото в труселях и без никому никогда не высылаем, никаких точных координат своих маршрутов-мест учёбы и проживания не выдаём. Первая встреча с любимым прекрасным незнакомцем только в людном месте в дневное время. Вторая и третья тоже. Дальше – смотри правила 2–5 и ориентируйся по ситуации.

10. Пара-тройка уроков самообороны – это круто. С любой точки зрения. Пара десятков таких уроков, – и ты – почти что женщина-кошка.

Таков мир. Если что-то произойдёт с тобой – это не твоя вина. Но если есть возможность это предотвратить, соблюдая несколько простых правил – глупо отмахиваться и не придавать

этому значения. Полностью от риска они не защитят. Но все-таки...

РОБКИЙ РЕБЕНОК ИЛИ ХРАБРЕЦ: ЧТО ЛУЧШЕ?

Преступники не идиоты, и они прекрасно понимают, что заманивать ребенка шоколадками – не самый действенный вариант обмана. Начало разговора может быть любым.

Если немного упростить, то можно выделить два типа детских характеров – робкие и стеснительные дети, которым сложно дать отпор не только взрослому, но и сверстнику, и активные, храбрые и безбашенные дети, которые могут сами постоять за себя, не терпят нравоучений и хотят, чтобы их воспринимали всерьёз не только ровесники, но и взрослые. И оба типажа – лёгкая добыча для умного преступника.

Если ваш ребёнок – «не боец», если вы понимаете, что ему сложно закричать, ударить кого-то, если вы знаете, что в опасной ситуации он скорее расплечется и растеряется, чем быстро сообразит, как надо действовать, то к таким детям преступники могут подойти проще, чем к сорванцам.

Мы, родители, хотим воспитать в детях послушание, часто запрещаем им кричать или возражать, говорить «нет» и иметь собственное мнение. Конечно, мы не учим на наших тренингах тому, что нужно никого и никогда не слушаться, но очень важно чётко обозначить разделительную черту между своими и чужими.

Поэтому с вежливыми и стеснительными детками мы работаем особенно внимательно, потому что с ними важнее не столько научить их правильному поведению, сколько попрактиковаться не раз и не два в навыках уверенного морального отпора: покричать, натренировать быструю реакцию, помочь избавиться от зажатости, снять барьер, мешающий позвать на помощь и привлечь к себе внимание прохожих.

Очень эффективно всех маленьких детей и робких подрост-

ков ошарашивает критика от незнакомого взрослого. Например, наблюдающий за малышом злоумышленник может подойти и начать строго отчитывать ребенка за то, что тот, допустим, бросил камень, попал мячом куда-то, вышел на дорогу, громко крикнул или «играл в неподобающем месте» — повод может быть любым. Главное — эффект.

Дети, особенно маленькие, до 11–12 лет, воспринимают отчитывающего их взрослого как вполне безопасного, надёжного, авторитетного человека.

Мало кто из детей способен поставить под сомнение такую ситуацию. Они могут мало того что растеряться, но и пойти с незнакомцем «в милицию», «домой к маме», «поговорить о правильном поведении». «извиниться перед девочкой, которую ты обидел». Несколько шагов — и ребёнок за пределами игровой площадки или родного двора.

Происходит это не только с детьми строгих родителей (а мало кто из нас не бывает строгим, не ругается, не кричит на ребенка), но даже и с теми, кто совершенно не привык слышать нотации. Важно, чтобы ребёнок ни в коем случае не повёлся на уловки «грозного» дяди, «сердитой» тёти или «обиженного» дедушки.

Робкий, вечно молча соглашающийся с вами ребёнок — самая лёгкая добыча и для преступников, и для плохих компаний, и для соблазнов в более старшем возрасте. С такими детками бесполезно пытаться их растормошить, а уж тем более ругать их за «бесхарактерность» и приводить в пример кого-то «более уверенного в себе».

Лучший способ — понемногу, в мягкой игровой манере, и, лучше всего, в процессе совместной работы родителей и профессионалов, постепенно двигаться к свободному и уверенному проявлению эмоций и желаний.

Некоторых родителей иногда шокирует наш совет время от времени поощрять проявления своеволия у своего ребёнка, но все-таки лучше, если малыш вырастит в себе умение постоять за себя, поспорить и отстоять своё мнение, чем станет вечно

ведомым и ищущим поощрения окружающих.

Виктимность (склонность стать жертвой преступления) закладывается в детстве, и наша задача — снизить эту самую виктимность, или хотя бы уметь замаскировать её, отодвинуть на второй план, опираясь на полученный на наших тренингах опыт правильной реакции на опасные ситуации и на манипуляции посторонних.

Манипуляция «на слабо». Если в первом случае подход рассчитан на маленьких детей, или на деток постарше, но не особо уверенных в себе (а понять, что перед ним стеснительный и робкий ребёнок преступник может за короткое время), то вариант «на слабо» рассчитан на сорванцов и подростков постарше, причем он хорошо работает как с мальчишками, так и с девочками.

Подростковые претензии на самостоятельность, желание казаться взрослее — отличная «кнопка» для манипуляции. Ярко окрашенные 13–14-летние девочки, мелкий пацанчик с сигаретой в зубах, пытающийся выглядеть крутым — вот лучшие объекты для подобного подхода. Такому мальчишке можно предложить «серьёзное дело», или просто «понаблюдать за ситуацией за углом», или найти кого-то, передать что-то, проследить «вон за тем человеком», выполнить поручение старшего.

Обратившись к девчонке, как к привлекательной девушке, можно польстить ее «взрослому» внешнему виду. А уж сколько случаев, когда двух подруг, которым очень хочется казаться семнадцатилетними, заманивали в подвалы и на стройки со словами «Или вы еще малолетки? Или тебе надо спросить у мамочки?»

С такими детьми, которым очень хочется казаться старше и круче — бесполезно разговаривать о том, что надо выглядеть скромнее, или не поддаваться на провокации. В зависимости от возраста здесь лучше применять методы доверительной беседы, делать ставку на ответственность, как на признак «взрослости», доверять секреты и уметь стать другом, который может спокойно выслушать любую, даже самую шокирующую правду.

Родителям, которым кажется, что они уже потеряли контакт

с ребёнком и не могут его контролировать, можно довериться профессионалу, которому непослушный ребёнок сможет рассказать многое.

Бывали случаи, когда мы даже прибегали к крайним мерам — разрабатывали с родителями специальные эксперименты, во время которых ребёнок попадал в смоделированную нами ситуацию опасности, получая наглядный урок на практике.

Последний вариант, конечно, — не самый этичный способ воздействия на ребенка, но он хорошо работает, если ваша пятнадцатилетняя дочь возвращается пьяной домой в три часа ночи, грубо посылая вас матом, или если сын-подросток ставит выше всего понятия уличной группировки.

Одно время мы рассматривали вариант проведения отдельных тренингов для «слишком зажатых» и «слишком раскрепощённых» детей, потому что и подход, и методы обучения, и даже структура диалога может быть совершенно разная в первом и во втором случае. Но практика показала, что такое разделение не очень эффективно, потому что в группе, как и в жизни, дети разных психотипов существуют вместе, и могут многому научиться друг у друга. Иногда стеснительный ребёнок может увидеть, как легко давать отпор на примере уверенного крикуна, или даже просто скопировать такую модель поведения в опасной ситуации.

Если же ваше чадо — образец тотального непослушания, или, наоборот, во многих ситуациях впадает в «молчаливую кому», мы рекомендуем кроме одного группового тренинга по безопасности пройти еще пару занятий в индивидуальном режиме, чтобы проработать слабые стороны того и другого характера.

«ТРУДНЫЙ ПОДРОСТОК»: ЧТО ДЕЛАТЬ?

Иногда мы можем даже ненавидеть своего ребёнка. Отчаиваться и чувствовать себя совершенно беспомощными. Мат, хлопнуть дверью перед носом, возвращения домой под утро или ночёвки неизвестно где, зависание в соцсетях, полнейшая погло-

щённость компаний или ролевыми играми, постоянные огрызания в ответ на любую просьбу, вопрос или угрозу.

Ребёнок врёт или отмалчивается, воспринимает родителей, как занудных, мешающих врагов, и это обидно, прежде всего. Обидно и страшно.

Можно винить себя – упустили, можно сваливать причины проблем на «дурное влияние», но искать виноватых и сожалеть об упущенном уже поздно.

Надо думать, как восстановить контакт, а ещё точнее – как заново выстроить отношения. И ничего не действует. На ультиматумы ребёнок отвечает «Да пожалуйста! Я уйду из дома! И не надо мне ваших денег! Я вас не просил меня рожать!» На слезы и запах валерьянки реагирует как на дурацкий спектакль. На попытки поговорить как взрослый со взрослым откликается неохотно, опасаясь вспышек злости или манипуляций его чувством вины.

Одна из главных причин возрастных кризисов детей – то, что родители «опаздывают» за взрослением и потребностями детей.

Все настолько привыкли воспринимать кризисы как нечто само собой разумеющееся, что перестали видеть суть, типа «ну всё понятно, у него кризис трёх лет, он потому и орёт, лёжа на полу», или «ну что взять с подростка, они в этом возрасте все «против всех».

А, по сути, «возрастной кризис» – это реакция на непонимание, прежде всего родителей, бессильная реакция человека, который зависим, ограничен в возможностях, несвободен в выборе, человека, которого воспринимают вчерашним, а он уже изменился. Он уже больше знает, большего хочет, и думает совсем не о том, о чем думал несколько месяцев назад.

Возрастные кризисы это не ветрянка, а запрос на ответственность, на личное пространство, на уважение, на появление новых авторитетов и приоритетов, на закрытую дверь и пароль.

Это у родителей кризисы, на самом-то деле. Кризис потери права собственности, потери тотальной привязанности, потери

титула «самого главного в мире человека», потери контроля, в том числе и над информацией, которая поступает ребенку. Кризис появления еще одного полноценного оценочного мнения в доме. Кризис ненужности. Кризис невозможности выбрать между позициями «друг» и «авторитет».

Опережая «возрастные кризисы», или хотя бы не сильно тормозя, родителям можно их вообще избежать, их просто не будет, что бы там ни писали учебники по детской психологии.

Когда родители «трудных» детей уговаривают своих сорванцов и хулиганок (обычно с большим трудом) встретиться с профессионалом из нашей команды, мы сразу предупреждаем, что не сможем передать взрослым ту информацию, которую получим от ребенка. Иначе о доверии не может быть и речи.

И чаще всего, (простите за такую неудобную правду), в помощи и работе нуждаются сами родители.

Наверное, процентах в 80-ти причиной плохих отношений в семье является неумение, нежелание и даже иногда невозможность матери или отца взять на себя ответственность, взглянуть на ребенка с другой точки зрения, изменить своё поведение, безжалостно оценить себя со стороны. Чаще всего именно наши манипуляции, наши постоянно повторяемые реакции, слова, интонации, охи-вздохи, слезы и угрозы ставят стену, через которую им, детям, не пробиться, даже если и есть желание.

Они знают нас наизусть, они видят наши слабости, наши проблемы. Мало кто из нас может быть примером для подражания. И звать к чувству благодарности, долга или вины – совершенно бесполезно. Равно как и читать нотации, запугивать, бить, лишать чего-то или наоборот – подкупать.

Возможно, мы сами воспитаны в системе, очень ограниченной в своих методах. И при всём при этом мы никому не позволяем критиковать наши педагогические способности, наше отношение к детям, наши взгляды и способы общения. Никто же лучше нас не знает, как воспитывать ребенка.

Мы не спорим.

Но мы и не воспитываем ваших детей. И не учим вас жить.

Мы ни на чьей стороне.

Тогда в чём же смысл нашей работы?

Вам и вашему ребёнку нужен мост. Или хотя бы мостик. Понимание и желание понять. Силы и надежда для того, чтобы начинать договариваться.

Поэтому работу свою мы выстраиваем следующим образом:

– Сначала общение с ребёнком. Без родителей. Достаточно чаще всего одной – трех встреч для того, чтобы понять, что мешает подростку идти на контакт, какие проблемы, обиды и главное – объективные причины – заставляют его вести себя таким образом. Затем появляются условия, обстоятельства, в которых ребёнок готов договариваться.

– Дальше (или параллельно) – встреча с родителем. Мы выясняем, что обижает, оскорбляет и злит взрослого. Какие варианты налаживания контакта он считает допустимым, а какие нет. Точно определяем его условия, на которых он действительно сможет последовательно, не срываясь, слушать, слышать, понимать.

– Третий этап: мы садимся за стол переговоров, достраиваем середину моста и договариваемся об условиях перемирия и правилах мирной жизни.

Дальше, как правило, не всё сразу становится гладко, но ситуация меняется радикально в лучшую сторону.

При желании, с людьми, которые нацелены на осознанность и устранение причин, а не только на работу со следствиями, мы продолжаем периодически работать и поддерживаем связь. Кое-какие тонкости, чудесные техники и эффективные методы раскрывать в этой статье мы не будем (всё-таки главная наша цель – замотивировать вас набрать наш номер и начать работу), но суть вы можете понять, примерить к своей ситуации и моральным возможностям и принять решение попробовать.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ТРЕНИНГ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

Когда я начала вести тренинги по безопасности детей, работать со специалистами, узнала реальную статистику уличных нападений на детей, краж, изнасилований, мошенничества, начиталась обо всех кошмарах, пережитых родителями – был момент, когда захотелось просто перестать этим заниматься. Даже появилось что-то вроде суеверного страха притянуть что-то плохое своими мыслями.

И самое неприятное открытие заключалось в том, что я обнаружила, что практически ничего не сделала для того, чтобы подготовить свою дочь к возможным опасностям.

Только наставления из серии «Никогда не общайся с незнакомыми» и «Если кто-то подойдёт – кричи и убегай» и прочие советы типа «Не заходи одна в подъезд».

Не хочется думать о плохом, я понимаю. И кажется, что как ни готовься, как ни предусматривай проблемы, – от всего не застраховаться. Это как водить машину – можно быть идеально осторожным, соблюдать все правила, не превышать скорость, но вдруг какой-то пьяный идиот протаранит твой автомобиль, выскочив на красный.

Всё так. Но наша задача состоит в том, чтобы собрать настоящий концентрат практического опыта, свести в единую простую схему самые эффективные правила безопасности, и особенно то, что мы как-то не догадываемся делать, или откладываем на потом.

Нам, родителям, нужно самим защищать своих детей. Договориться с ребёнком на случай внештатных ситуаций о том, кому звонить, куда бежать, какое кодовое слово говорить по телефону, если нет возможности прямо сообщить о беде, как вести себя там, где легко дать отпор злоумышленнику (на улице, в людных местах), и как вести себя, если нет возможности ни убежать, ни позвать на помощь.

Наш тренинг нужен детям для того, чтобы сделать знание

умением, всё просто. Чтобы в ситуации, когда на улице подходит посторонний, ребёнок не слушал его, развесив уши, а чётко отмечал расстояние безопасности, сразу (в первые две секунды) осмотрелся по сторонам, сразу же (через пять секунд) ответил уверенным голосом «Я вас не знаю. Я не буду с вами разговаривать. Если вы сейчас же не уйдёте, я закричу» и дальше по плану – по очень чёткому плану – потому что именно первая минута, по сути, и является решающей.

Преступник отступит почти со стопроцентной вероятностью, если попадёт в ситуацию, когда ребёнок совершенно не ведётся на уловки и занимает агрессивно-оборонительную позицию. И этому проще научить на групповых занятиях или на индивидуальном занятии со специалистом, потому что такой тренинг запоминается гораздо подробнее и оседает в памяти чётким алгоритмом.

Еще один важный момент – в родительских объяснениях слишком много эмоций. На тренинге мы сосредотачиваемся на уверенности, на понимании того, что даже чувствуя страх и неуверенность, можно быть отважным, можно напугать злодея, можно быть невежливым, даже если перед тобой совершенно безобидный с виду, улыбающийся человек, который просит о помощи.

Нам не нужно, чтобы ребёнок боялся, но и нельзя допустить излишней самоуверенности. Главное – убрать зажим, ступор, панику, оцепенение, и только проработанный навык может помочь там, где все советы и наказания вылетают из головы.

В этом есть и игровой момент, в том, чтобы осмотреться у подъезда, замечать детали, фиксировать машины на проезжей части (не притормозила ли какая-то, не едет ли позади), вычислять безопасные маршруты, сворачивать туда, где светло и больше людей, помнить наизусть не только номера телефонов доверенных людей, но и служб спасения.

Опасность важно осознавать, но акцент делать не на состоянии жертвы, а на собранности и внимательности.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МОШЕННИКОВ

1. Используя данные из соцсетей (имя-фамилия, номер школы, место работы родителей, путешествия или покупки, контактные данные близких родственников или друзей), можно сочинить множество правдоподобных историй. Убедитесь, что вы не рассказали о себе все каждому преступнику в соцсетях, уберите все контактные данные, уберите с аватарки фото с детьми (именно такие фото являются критерием выбора для мошенников, которые хотят обмануть ребенка).

2. Кто-то из родителей попал в беду/в больницу/в аварию (называют имя-отчество родителей, называют по имени ребенка, представляются другом кого-то из родителей), просят или впустить в квартиру, чтобы собрать нужные вещи и документы, или просят ребенка собрать деньги, вещи и ценности и принести в условленное место (например к супермаркету, или просто к машине у подъезда).

3. Мошенники звонят детям, которые находятся одни дома, и говорят, что звонит сотрудник полиции, что на их квартиру сейчас будет совершено нападение. В связи с этим просят собрать все ценное, что есть в доме и выйти на улицу, дабы избежать налета и ущерба. Дети собирают все золото, деньги, выходят на улицу, где естественно у них все это отбирают.

4. Подростки очень часто попадают на удочку «возможность подработать»: передать пакет с документами, донести что-то куда-то, покараулить вон на том углу, выгулять собаку, купить что-то в магазине и отнести в автомобиль. Обычно достаточно пообещать сумму в 500 рублей, чтобы ребенок не отказался «легко заработать за пять минут».

5. Отправка смс с номера из списка контактов, с помощью взлома соцсетей через специальные сервисы мошенники полу-

чают доступ к списку контактов, и ребенок может получить смс с номера «мама» или «папа». Поэтому предупредите ребенка, что при получении необычного смс он должен сначала перезвонить вам и убедиться лично.

6. На улице, чаще к девочкам-подросткам, подходят гадалки и колдуньи. Сейчас в ростом популярности программ вроде «Битвы экстрасенсов» дети очень охотно верят в разных ясновидящих, действительно могут испугаться «грозящей беды» и порчи и принести из дома ценности.

7. В интернете неоднократные случаи мошенничества с «выигрышем». Лотерея, выигрыш в онлайн-игре, участие в конкурсе с несложными вопросами. Далее ребенку сообщают, что он выиграл ценный приз (айфон, ноутбук, планшет) и просят сообщить домашний адрес для доставки приза и номер телефона. Перезванивают «представители компании», поздравляют с выигрышем. Для получения приза нужно оплатить доставку или процент от стоимости (налог). Дети часто могут воспользоваться банковской картой родителей, перевести деньги на виртуальный кошелек или на мобильный телефон.

8. Блокировка аккаунта с просьбой отправить смс на указанный номер. И вообще практически все смс на короткие номера чреватые списаниями крупных сумм.

9. Осторожно!!!! Вирус!!!!

Сущность вируса – переадресация со страницы запрашиваемого ресурса на фиктивную, скопированную с настоящей. Подмена осуществлялась для самых популярных ресурсов Рунета: Яндекс, Рамблер, Майл, ВКонтакте, Одноклассники.

Набирая на «зараженном» компьютере адрес одного из указанных ресурсов, пользователь попадает на сервер-подмену, где ему предлагается страница для входа в систему (имя и пароль). С учетом того, что в адресной строке указано кор-

ректное имя, а внешний вид скопирован с оригинального сервера, у большинства пользователей не возникает подозрений в подлинности страницы.

После ввода имени и пароля отображается иная страница, где уже говорится о необходимости «подтверждения» или «активации» учетной записи за смс на короткий номер, стоимость которого минимальная или якобы бесплатная.

Таким образом, злоумышленники не только снимают денежные средства со счетов абонентов, но и получают логин и пароль доступа пользователя к указанным популярным ресурсам, что позволяет им в дальнейшем отправлять от имени «жертвы» различные сообщения.

10. Звонок в квартиру.

- Слесарь или ремонтный рабочий, горгаз.
- Сосед снизу, которого вы затопили;
- Плохо с сердцем/вызвать скорую/дать воды;
- Отключение электричества, ребенок может открыть дверь, чтобы проверить щиток.
- Доставка продуктов, курьер с письмом или посылкой/телеграмма;
- Врач, соцработник.
- Пустите сходить в туалет/позвонить.
- Это не ваши вещи?/велосипед/котенок/ключи.
- Доставка подарка курьером (особенно в новогодние каникулы).

11. На улице:

- помощь взрослому или пожилому человеку (показать дорогу, поднести сумку/домашнее животное до машины, передать что-то кому-то, помочь найти кого-то);
- друг/коллега родителей просит с ним пойти куда-то;
- предложение заработать (передать что-то, поднести что-то, показать дорогу).
- сняться в кино, пройти кастинг на телешоу, дать интервью для детской передачи, поучаствовать в конкурсе.

ГЛАВА 3. ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА-ПАРОЛИ-ЯВКИ

БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ И УСТРОЙСТВА ДИСТАНЦИОННОГО НАБЛЮДЕНИЯ И ОПОВЕЩЕНИЯ

Посмотрим, что придумали специалисты для того, чтобы мы могли дистанционно наблюдать за нашими детьми и точно знать все адреса-пароли-явки. Не будем углубляться в морально-этический аспект, а просто пробежимся по тройке лидеров простых и доступных каждому родителю дистанционных систем наблюдения.

GPS трекеры. Это специальные приспособления-маячки разных форм и размеров: брелок, детские часы, визитка и другие приспособления. Выбор функций зависит от трекера: одни просто пересылают информацию о местонахождении, другие позволяют включать режим голосового контроля.

Преступники, похищающие детей, обычно избавляются от мобильных телефонов, так что GPS-трекер в виде часов или брелочка в кармане одежды значительно увеличит шансы определить координаты ребенка в случае беды.

Сервис «GPS трекер для детей»¹ поможет отследить буквально каждый шаг ребенка с помощью спутниковой навигации GPS/ГЛОНАСС. Кроме того, родители могут моментально узнавать, если ребенок раньше покинет школу, отклонится от привычного

¹ <https://www.gdemoi.ru/gps-monitoring/family/kids/>

пути домой, уйдет далеко гулять или сам позовет на помощь, нажав тревожную кнопку «SOS»

Как это работает?

Местонахождение ребенка постоянно контролируется как с помощью технологий GPS (спутниковая навигация), так и LBS (по базовым станциям, сетям WiFi). В качестве «маячка» может выступать специальное устройство – GPS трекер¹ или фирменное мобильное приложение для смартфона на Android или iPhone NAVIXY Трекер².

Каждый родитель имеет защищенный доступ в личный кабинет, в который можно войти всегда и везде – с компьютера, планшета или смартфона.

Основные возможности:

- Посмотреть текущее местонахождение онлайн
- Отобразить маршрут движения и историю событий за нужный период времени
- Создать гео-зоны, например, «Дом», «Школа», «Лагерь»
- Настроить уведомления о важных событиях – на телефон и Email

Кроме веб-интерфейса и мобильных приложений, можно воспользоваться и простым SMS-запросом адреса и координат. Подробные электронные карты с указанием улиц и номеров домов помогут быстро сориентироваться, где находится ребенок и при необходимости прийти к нему на помощь.

Выбираем GPS трекер для ребенка

Сегодня существует два вида «GPS-маячков» для контроля местонахождения ребенка с высокой точностью (по сигналам GPS):

1. Персональные GPS-трекеры. Специальное устройство-мая-

¹ <https://www.gdemoi.ru/gps-monitoring/gps-treker/?type=people>

² <https://www.gdemoi.ru/gps-monitoring/mobile/>

чок, которое имеет компактные размеры и малый вес. GPS-трекер можно разместить в портфеле или в кармане верхней одежды ребенка. Он имеет практичный корпус, «тревожную кнопку», долго работает от заряжаемого аккумулятора. Ряд моделей могут заменить телефон.

Некоторые родители могут положить трекер, например, в форме кредитной карточки, в рюкзак или одежду, незаметно для подростка.

Например, трекеры-«карточки» имеют толщину 5–6 мм, а вес – 40 г. У них нет никаких проводов, поэтому прятать его легко. При своей миниатюрности GPS трекеру для детей характерен ряд уникальных функций:

- Одной подзарядки достаточно для его автономной работы на протяжении 9 месяцев.
- Находясь в «спящем режиме», маячок не отправляет сигналы, что позволяет экономить его энергию.
- Найти этот прибор просто невозможно, если правильно его спрятать.
- Он ловит любые сигналы, в том числе и отраженные.
- Работает с мобильниками, независимо от их модификации.
- Быстро и легко устанавливается без интегрирования и абонплаты.

Установка GPS трекера для детей

После покупки прибора, оснащаете его СИМ-картой своего оператора сотовой связи. Обязательно заряжаете маячок и надежно прячете в нужном месте. Дети постоянно находятся в движении, поэтому очень важно предотвратить потерю устройства для слежения. На этом установка GPS трекера для безопасности детей закончена.

Теперь переходим к несложным настройкам. Связываете прибор со своим мобильником при помощи СМС-команды. Задаете временной интервал, через который хотите получать сообщения с координатами местонахождения ребенка. Данный показатель можно изменить в любое время, воспользовавшись SMS-

командой. То есть вся подготовительная работа занимает не более пяти минут, зато вы обеспечите спокойствие себе и безопасность детям, избавив семью от многих неприятностей.

2. Мобильные приложения. Устанавливается на смартфон или планшет ребенка, работающий под iOS или Android. Приложение NAVIXY Трекер активирует GPS-приемник и может быть гибко настроено родителем, чтобы обеспечивать необходимую подробность маршрута и длительность работы от аккумулятора.

Услугу «Ребёнок под присмотром» предлагает большинство операторов, для этого нужно отправить запрос на сайте компании, или через смс-сервис. Можно посмотреть текущее местонахождение на карте, получить смс с точными координатами, проверить количество звонков и смс, время использования приложений, баланс счета и даже заряд батареи телефона. Стоимость услуги около 100 рублей в месяц.

Программа-шпион для мобильного на основе Android (для iPhone тоже есть подобные программы, и не одна). Контролирует и шпионит за всем-всем, можно читать смс-переписку, журнал звонков, узнать о местоположении, слушать телефонные разговоры и даже устроить онлайн-прослушку, подключив микрофон смартфона. Всё это можно делать незаметно для ребенка, не нарушая работу программ. Чтобы подключиться к большинству программ, нужно зарегистрироваться на их сайтах, установить приложение на нужный смартфон, оплатить услугу и далее — просматривать все данные на сайте. Оплата — около 400–500 рублей в месяц, или около 2000 рублей в год.

Жаль, конечно, что чудеса техники не позволяют нам оказаться рядом с ребенком в долю секунды. Но принять заранее все возможные меры гораздо разумнее, чем отмахиваться от мыслей о плохом.

Родители-параноики, читающие смс и прослушивающие каждый звонок ребёнка, — не лучший вариант, но положить в карман ребенка брелок или визитку и обучить его правильно и без

заминки реагировать на каждого незнакомца — это минимум, который может спасти жизнь.

Для ограничения доступа в интернет, можно воспользоваться программой «Интернет Цензор», — это средство родительского контроля, позволяющее ребенку свободно путешествовать по безопасным ресурсам Сети, но строго закрывающее доступ к страницам с нежелательным содержанием.

Программу «Интернет Цензор» можно скачать на сайте www.icensor.ru¹.

Она бесплатна, проста в установке и не предъявляет высоких требований к ресурсу компьютера. База сайтов, посещение которых программа разрешает (так называемый «белый список») регулярно пополняется и корректируется. Все необходимые обновления «Интернет Цензор» будет скачивать автоматически, вам об этом беспокоиться не придется. Если вы готовы разрешить ребенку доступ к ресурсам, которые не прошли отбора, их можно без труда добавить в список. Так же легко и ввести дополнительные ограничения, если вы считаете критерии «Интернет Цензора» слишком мягкими. Программа позволяет выбрать подходящий уровень фильтрации в зависимости от возраста ребенка и его интересов.

Эта программа блокирует доступ не только к порносайтам, но и к страницам тоталитарных и деструктивных сект, экстремистских группировок, радикальных асоциальных объединений, а также ко всем страницам, несущим потенциально опасную для ребенка информацию. Закрытыми для несовершеннолетнего пользователя станут онлайн-казино, сайты знакомств, социальные сети, содержимое которых не контролируется.

Задать вопросы о работе программы, пообщаться с ее создателями, а также родителями, уже установившими «Интернет Цензор» можно на сайте www.icensor.ru.

¹ <http://www.icensor.ru/>

САЙТЫ И КОНТАКТЫ ЦЕНТРОВ И ПОРТАЛОВ ДЕТСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Портал о детской безопасности. <http://bezopasnost-detej.ru>

Сюда – читать полезные статьи по всем основным направлениям защиты детей – от психологических проблем до техники безопасности в школе.

Портал детской безопасности МЧС РФ «Спас-экстрим». <http://www.spas-extreme.ru>

Сюда за методическими пособиями, в Школу Безопасности, за уроками основ безопасности жизнедеятельности, можно посетить на сайте с ребенком – все очень мультяшно и доступно.

Ресурс Общественной палаты РФ по поиску пропавших детей + полезная информация. www.nedopusti.ru¹

Сюда можно сообщить о противоправном контенте на интернет-сайтах, о случаях жестокого обращения с детьми и о пропавших детях.

88005055123 – Горячая линия национального мониторингового центра помощи пропавшим и пострадавшим детям.

Добровольный поисковый отряд «Лиза Алерт» – оперативный поиск пропавших детей. <http://lizaalert.org> (495) 646 86 39 – круглосуточный телефон; 8800 700 5452 – горячая линия из любого региона.

Сюда можно сообщить о пропавших и найденных детях, принять участие в розыске.

Центр консультирования по детской безопасности «Стоп-Угроза». www.stop-ugroza.ru²

Здесь учат детей защищаться от педофилов и мошенников

¹ <http://www.nedopusti.ru/>

² <http://www.stop-ugroza.ru/>

на улице и в интернете + внеклассные занятия в школах, бесплатные семинары для родителей, индивидуальная работа с жертвами нападений. Сюда можно обратиться, чтобы обезопасить ребенка от возможной беды. +7 963 75–530–57

МОО «Союз социальной защиты детей». <http://www.uscc.ru>

Сюда – за помощью неблагополучным семьям, беспризорным детям и детям-инвалидам. (495) 4564004

Справочник социальных организаций Москвы, в том числе документы, ресурсы, организации по округам, благотворительные организации и многое другое. <http://www.kszn.ru>

ВАЖНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ МОСКВЫ

112 – Экстренная служба; 101 – Пожарные; 102 – Полиция; 103 – Скорая помощь; 104 – Служба газа

Московская служба спасения (495) 937–99–11

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА:

«Горячая линия» Департамента социальной защиты населения города Москвы (круглосуточно) (495) 623–10–59

«Горячая линия» по решению проблем беспризорных несовершеннолетних (499) 201–06–50 (с 9.00 до 18.00)

Служба круглосуточной экстренной помощи детям и их семьям (ГУ «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Красносельский») Единая диспетчерская служба (499) 975–27–50

Детский телефон доверия (495) 607–17–19

Детский телефон доверия Департамента образования Москвы (495) 624–60–01, 8–800–200–01–22

ЗДОРОВЬЕ:

Врачебно-консультативный пульт станции скорой и неотложной медицинской помощи города Москвы им. А. С. Пучкова
(495) 628–00–03 – дежурный врач (круглосуточно)
(495) 632–96–80 – дежурный врач-педиатр

Справка о госпитализации больных
В течение суток (495) 445–57–66
За прошедшие сутки и более – (495) 445–01–02, (495) 445–02–13

Бюро регистрации несчастных случаев при ГУВД г. Москвы
(495) 688–22–52

Акушерско-гинекологическая помощь (495)
681–00–60 (круглосуточно)

Психиатрическая помощь (495) 625–31–01 (круглосуточно)

Глазная скорая помощь (детская) (499) 237–19–71

Стоматологическая помощь (детская) (499) 148–55–22

«Телефон доверия» по вопросам наркомании ВИЧ/СПИДа
(495) 421–55–55

Информационно-справочная служба по вопросам алкоголизма, наркомании и игромании (499) 126–04–51 (пк-пт с 10.00 до 19.00)

«Горячая линия» Управления фармации Департамента здравоохранения города Москвы: (495) 652–82–37 (пк-чт с 8.00 до 17.00, пт с 8.00 до 15.45, перерыв с 12.30 до 13.15, сб, воскр. – выходные дни)

Телефон неотложной психологической помощи 051

Московская служба психологической помощи (499) 173–09–09

«Горячая линия» Департамента здравоохранения города Москвы

(499) 251–14–55 – по вопросам лекарственного обеспечения (пк-пт с 8.00 до 20.00, сб, воскр – выходные дни)

(499) 251–83–00 – дежурный (круглосуточно)

ОДИН ДОМА, НА УЛИЦЕ, В МЕТРО. ПАМЯТКА ДЕТЯМ

1. Присвоить основным телефонным номерам кнопки быстрого набора: родители, сосед или друг, живущий неподалёку, скорая помощь, полиция.

2. Никому не показываем дорогу, не провожаем, не выполняем ничьих просьб, не соглашаемся, если предлагают заплатить.

3. Оставляем включенным свет, если нет никого из взрослых дома, занавешиваем окна, если первый этаж.

4. Всегда запираем дверь, если выходим в магазин или куда-то «на пару минут».

5. Если звонит в дверь посторонний нужно посмотреть в глазок и сказать: папа сейчас придет, ему что-то передать? Если человек не ушел, сразу звонить родителям.

6. Не брать трубку, если звонок с незнакомого номера. Поднимаемая трубку, не называй своего имени или имени звонящего.

7. Никогда и никому не говори, что ты дома один.

8. Если просят назвать адрес под любым предлогом, спра-

шивают, когда вернется домой кто-то из взрослых, не называй, попроси перезвонить позже.

9. Никаких ключей на шее и на брелке, на поясе или рюкзаке.

10. Если кто-то пытается взломать дверь: звонить родителям, звонить в полицию, нужно кричать с балкона «Пожар»!

11. Если в дом проникли — не сопротивляться, не угрожать. Пусть вор спокойно вынесет все, что ему нужно.

12. Лифт — если кто-то заходит — подойти к почтовому ящику, или достать мобильный телефон и подождать, пока человек уедет.

13. Если оказался в лифте с посторонним, не поворачивайся спиной и нажимай кнопку ближайшего этажа.

14. Если за тобой едет машина — нужно развернуться и бежать в противоположную сторону.

15. Если потерялся — ждать на месте, никуда ни с кем не ехать. Зайти в первый же попавшийся магазин или кинотеатр, больницу или аптеку, в отделение милиции, т.е. в любое учреждение, попавшее на пути и попросить связаться с родителями по телефону.

16. Если кто-то из родителей вышел из вагона метро, электрички раньше, а ты остался, то нужно выйти на следующей станции и ждать в центре зала. Если кто-то из родителей, наоборот, уехал, то оставаться на этой станции и никуда не уходить.

17. Всегда звонить перед уходом из дома, куда пошёл, во сколько вернешься и с кем будешь.

ЕСЛИ ПРОПАЛ РЕБЕНОК: ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Постарайтесь держать себя в руках и не впадайте в панику. Каждая деталь или слово, которое вы вспомните, в дальнейшем помогут поискам. Крайне важны любые сведения, которые предшествовали пропаже ребенка. Это и как начался день, что делал пропавший, что говорил перед уходом, куда собирался, был ли он там и во сколько ушел.

2. Незамедлительно начните обзванивать знакомых и близких людей, которые, по вашему мнению, могут знать о планах ребенка. Лично обойдите дома, где живут друзья и родные, у которых мог задержаться ваш ребенок. Опросите друзей ребенка на предмет выяснения информации о намерениях и планах подростка.

3. Постарайтесь выяснить, где в последний раз видели вашего ребенка, не дожидаясь помощи полиции, осмотрите места сбора местной молодежи, спортивные и детские площадки, гаражи, ближайший лесопарк расположенные недалеко от вашего дома.

4. Если принятые меры не привели к желаемому результату, необходимо обратиться в отдел внутренних дел по месту жительства.

Информация о безвестном исчезновении человека может быть передана в полицию и по телефону. Оператор дежурной смены службы «02» обязан принять сообщение¹ или по просьбе звонящего назвать телефон дежурной части ближайшего территориального ОВД.

Дежурным категорически запрещено отказывать в приеме заявлений об исчезновении человека – независимо от продолжительности его отсутствия и места предполагаемого исчезновения.

При обращении в отдел внутренних дел вам необходимо:

- при себе иметь документы, удостоверяющие вашу личность, и документы, содержащие сведения о пропавшем ребенке;
- вспомнить приметы пропавшего ребенка (рост, телосложение, цвет волос, черты лица, особенности походки, жестикуля-

¹ http://petrovka38.ru/citizen/incident/lost_civil/

ции);

– особые приметы (наличие и расположение шрамов, родимых пятен, татуировок, физических недостатков, травм);

– вспомнить приметы одежды (верхней, нижней); приметы вещей, которые находились у пропавшего ребенка.

К заявлению вы должны приложить фотографию, сделанную незадолго до исчезновения. Она должна наиболее полно говорить о внешности пропавшего.

Постарайтесь спокойно ответить на все вопросы, которые зададут вам в полиции, даже если они покажутся вам странными. Для эффективного розыска первичная точная информация может иметь решающее значение в розыске.

Не скрывайте информации о подозрительных друзьях вашего ребенка, плохих привычках, а также о конфликтах пропавшего с вами, в школе. Вспомните малейшие детали, был пропавший чем-то расстроен или напуган, и не показалось ли вам его поведение в последние дни странным.

Если вам показалось, что вы видели человека, который, по вашему мнению, может быть причастен к исчезновению ребенка, расскажите о нем сотруднику полиции и постарайтесь подробно описать его.

Вспомните, не было ли в последние дни странных звонков, не замечали ли вы, что ребенок не хотел подходить к телефону.

Постарайтесь подключить к поиску ребенка как можно больше ваших друзей, знакомых и сослуживцев.

Обратитесь в редакцию местного телевидения с просьбой показать фотографию пропавшего в ближайшем выпуске новостей. Если несчастье случилось в сельской местности, обращайтесь в районный радиоузел. Посоветовавшись с органами полиции, разместите информацию о происшествии в интернете или других СМИ.

Если ребенок пропал за городом или в лесу, нужно организовать для его поисков как можно больше людей, в том числе работников лесхозов и спасателей МЧС. Не прекращайте поиски даже в ночное время.

Если вам позвонил кто-то с требованием выкупа, постарайтесь уточнить, у него ли ваш ребенок, или это лишь желание сорвать куш на вашем горе. Поэтому назовите любую примету, которой нет у вашего ребенка, и если человек опровергнет вашу информацию, тогда требуйте поговорить с ребенком. О разговоре с вымогателями обязательно поставьте в известность сотрудников полиции, чем бы вам ни угрожали звонившие.

Если же звонящий говорит, что видел вашего ребенка, уточните, по каким именно приметам он его запомнил, поставьте обязательно вопросы-ловушки, например, у моего ребенка большая родинка на правой кисти. Звонящий тут же с вами соглашается, значит, он либо заблуждается, либо хочет получить вознаграждение, обещанное за ценную информацию. Но если человек называет приметы, которые не сообщались в ориентировке, уточните его имя и фамилию, адрес и телефон.

*Дорогие родители! Надеюсь, это пособие было для вас полезным. Если у вас возникли какие-то вопросы, пожелания, напишите нам, в «Стоп-Угрозу»: stopugroza@ya.ru
Наш сайт: www.stopugroza.ru¹
На все ваши вопросы ответим по телефону: +7 963 75–530–57*

¹ <http://www.stopugroza.ru/>

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора	3
Глава 1. Золотые правила безопасности	5
От трёх до восьми. Магия игры: чтобы малыш не пропустил наши советы мимо ушей	5
Выход в Большой Мир. Как научить безопасному поведению ребёнка 8–12 лет	9
От 12-ти и старше. Договариваемся с подростком	13
Главный алгоритм правильного поведения с незнакомыми людьми на улице	20
Итоги первой главы	21
Глава 2. Несколько вдохновляющих статей	27
Магия открытых ушей: родителям и не только	27
Круг доверия, тайные пароли и главные правила безопасности	30
Важные правила безопасности	31
Как избежать изнасилования. Чему нужно научить свою дочь	34
Робкий ребенок или храбрец: что лучше?	37
«Трудный подросток»: что делать?	40
Зачем нужен тренинг по безопасности	44
Основные приемы мошенников	46
Глава 3. Полезные адреса-пароли-явки	49
Безопасный интернет и устройства дистанционного наблюдения и оповещения	49
Сайты и контакты центров и порталов детской безопасности	54
Важные телефоны для родителей Москвы	55
Один дома, на улице, в метро. Памятка детям	57
Если пропал ребенок: что делать?	58

Лия Шарова

Стоп-Угроза. Дети в безопасности
Как защитить своего ребенка от похитителей и мошенников