

# ДЕТСТВО БЕЗ ОПАСНОСТИ

ИСТОРИИ В СТИХАХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ

**ЮЛИЯ БЕЛИКОВА**

СОСНОВАТЕЛЬ АКАДЕМИИ БЕЗОПАСНОСТИ  
ОЛЬГИ БОЧКОВОЙ, ПЕДАГОГ



За аватаркой может быть и друг, и враг, поверь мне!  
Он может правду говорить, а может лгать. Проверим?

Школа безопасности для детей и взрослых

Юлия Беликова

**Детство без опасности. Истории  
в стихах для детей от 7 до 10 лет**

«Феникс»

2023

УДК 087.5:614  
ББК 68.9я7

**Беликова Ю. К.**

Детство без опасности. Истории в стихах для детей от 7 до 10 лет /  
Ю. К. Беликова — «Феникс», 2023 — (Школа безопасности для  
детей и взрослых)

ISBN 978-5-222-40704-2

Хотите, чтобы ребёнок действовал правильно в сложных ситуациях? Книга рассказывает о разных случаях из жизни детей в годы первой активной самостоятельности – с 7 до 10 лет – и на этих примерах учит читателей основам безопасного поведения. Что делать, если потерялся? Что важно знать, самостоятельно перемещаясь по городу? Как общаться с незнакомыми в жизни и онлайн? Как строить отношения со сверстниками без конфликтов? Житейские истории и простые рифмы «Детства без опасности» помогут ребёнку понять и запомнить важные правила защиты себя.

УДК 087.5:614  
ББК 68.9я7

ISBN 978-5-222-40704-2

© Беликова Ю. К., 2023  
© Феникс, 2023

## Содержание

Вступление	6
Опасный незнакомец	7
Потерялся	9
Один дома	10
Памятка друга	12
Планшет	13
Правило купальника (песня)	15
Пожар	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# **Юлия Константиновна Беликова**

## **Детство без опасности: истории в стихах для детей от 7 до 10 лет**

© Юлия Беликова, текст, 2022

© Алексей Беликов, иллюстрации, 2022

© ООО «Феникс»: оформление, 2022

© В оформлении книги использованы иллюстрации по лицензии Shutterstock.com, 2022

## Вступление

Когда я стала мамой, мой мир изменился. Мысли, чувства, тревоги, планы, мечты, образ жизни – всё стало иным. Большинство прошлых проблем потеряли свою важность, зато банальная сыпь на попе легко становилась причиной бессонных ночей.

С рождением второго ребёнка я стала немного спокойнее, поскольку «натренировалась». И то, что пугало раньше, перестало тревожить, если это находилось в зоне моего опыта и ответственности. Вывод: я спокойна тогда, когда распознаю проблему и чётко понимаю, что делать.

Дети подрастают и становятся более самостоятельными. Тревоги выходят на новый уровень. Теперь моего знания, что делать, мало, ведь я не могу всегда быть рядом, а у детей всё ещё так мало опыта!

### **Важно понимать!**

Волноваться за своего ребёнка – нормально.

Спрятать его от всех опасностей мира – невозможно.

Запугивать, запрещать, читать нотации – вредно и неэффективно.

Вывод: чтобы успокоиться самим, необходимо научить ребёнка самостоятельно распознавать опасность и защищать себя. Научить и натренировать. Так, чтобы не было страшно отпускать его или оставлять одного.

Это как раз возможно! Просто раньше нас этому не учили.

Счастье, что сейчас я работаю с Ольгой Бочковой – моей давней подругой и лучшим, не побоюсь этого слова, экспертом по детской безопасности в нашей стране. Вместе мы развиваем Академию безопасности, в которой учим детей вовремя распознавать опасные ситуации и эффективно из них выходить.

Правила и инструкции, которые я даю в книге, основаны на методике Академии безопасности Ольги Бочковой и соответствуют важнейшим принципам: обучать без запугивания и запретов, системно, на практике, в игре.

Мои стихи рассчитаны на детей 7–10 лет – это годы первой активной самостоятельности. Описанные истории и примеры понятны большинству детей этого возраста. Сложные, а порой и страшные темы объясняются максимально просто.

Стихотворный ритм добавляет динамики и делает процесс изучения правил непохожим на привычные уроки в школе или бесконечные нотации родителей.

Рифма помогает запоминать, рассказывать правила другим в формате считалочек или даже песен<sup>1</sup>.

Благополучное завершение каждого стихотворения снимает напряжение, вселяет уверенность и мотивирует: «Я тоже буду в порядке и смогу себя защитить, если стану придерживаться правил и потренируюсь!»

Кстати, о тренировках. Практика в обучении безопасности важна не менее теории. Очень много информации о том, как тренироваться, вы найдёте на официальном сайте нашей Академии [www.bochkova.academy](http://www.bochkova.academy), а также в наших блогах и социальных сетях.

А сейчас я рада пригласить вас в мир, где дети уверены, а родители спокойны. Читайте «спасения строчки для сына и дочки» и оставайтесь в безопасности!

---

<sup>1</sup> Правила интимной безопасности собраны в формате песни с вирусным припевом, где чётко определяются границы дозволенного, – в книге это стихотворение «Правила купальника». Такой формат выбран для того, чтобы табуированную тему сделать максимально доступной для понимания, запоминания и распространения. Чтобы защитить от растления и насилия как можно большее количество детей. Песня скоро выйдет, и мы обязательно поделимся ею на всех официальных страницах Академии безопасности Ольги Бочковой.

## Опасный незнакомец

Яне грустно на качелях —  
Маме некогда качать:  
Маме надо крошку Лёлю  
На коляске укатать.  
Мама ходит вокруг площадки,  
Распевая «баю-бай».  
Яна слышит голос сладкий:  
«Покачаю я, давай?»  
Милый дядя незнакомый,  
На футболке – добрый ёж.  
«Я Сергей, сосед по дому,  
Ты меня не узнаёшь?»  
Яна как-то застеснялась,  
Что не помнит, кто такой,  
А качели закачались  
Сильной дядиной рукой.  
«Слушай, – он сказал, – дружок,  
Жарко... Может, в магазин  
За мороженым? Мы очень  
Быстро... Маму угостим!»  
Дядя хочет взять за руку,  
Хоть не получил ответ.  
Только Яна без испуга  
На весь свет как крикнет: «Нет!!!  
Нет!!! – И руки убирает,  
Ловко пряча за спиной. —  
Нет! – И мигом убегает. —  
Нет! Не трогай! Нет! Чужой!»  
Мама Янин крик узнает  
И средь грохота гранат.  
Мама песни петъ бросает,  
Мчится – волосы назад!  
Янин крик привлёк внимание,  
Все спешат её спасать.  
Незнакомец в шоке замер,  
А потом рванул бежать.  
Всё, ему уже не скрыться,  
Но неважно нам, что с ним.  
Нам у Яны поучиться  
Важно правилам простым.  
Если вдруг зовёт куда-то  
Незнакомый человек,  
Будь то тётя или дядя,  
Будь то русский или грек,  
Будь то взрослый иль ребёнок,

Будь то бабушка иль дед,  
Есть один ответ, запомни:  
Руки за спину – и «Нет!».  
«Нет!» – и отходи подальше  
Или даже убегай!  
«Нет! Чужой!» – кричи без фальши  
И внимание привлекай.  
Обязательно запомни:  
Там, где люди и светло,  
Там тебе всегда помогут  
Незнакомому назло.  
Как бы он ни улыбался,  
Ни грозил иль ни спешил,  
Не ведись и не стесняйся!  
Уходи и расскажи!  
Взрослый сможет разобраться,  
Что к чему и кто куда.  
Ты же будешь оставаться  
В безопасности всегда!



## Потерялся

Плачет Ваня у фонтана:  
Потерялась в парке мама!  
Ваня, не переживай!  
Слушай и запоминай!  
Если мама вдруг исчезла,  
Не сходи, Ванюша, с места.  
Правило один гласит:  
Взрослый ищет, деть стоит!  
Следом правило второе,  
Очевидное, простое:  
Посмотри по сторонам!  
Может, мама где-то там?  
Если нет, то номер три:  
Маму громко позови!  
«Ма-а-ма-а-а!» – прокричи скорей.  
Мамы мчат на крик детей!  
Ну а если всё так вышло:  
И не видно, и не слышно,  
Даже если голосить, —  
Время помощи просить!  
У кого? Запомни, Ваня:  
Полицейский и охранник,  
Мама с малышом, кассир —  
Смело их помочь проси!  
Только помни даже с ними:  
Уходить нельзя с чужими,  
Лучше сразу их просить  
Твоей маме позвонить!  
Номер помни назубок,  
Чтобы сделали звонок,  
Громкую включили связь...  
Маму слышишь? Вот и класс!  
Маме расскажи, ты где.  
Мама прибежит к тебе.  
«Ведь так не бывает на свете,  
Чтоб были потеряны дети!»<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Дина Непомнящая, «Мама для мамонтёнка».

## Один дома

В дверь звонят, а я один...  
Я не растерялся!  
Я уже не в первый раз  
Сам с собой остался.  
– Кто? – спросил я через дверь.  
– Это служба газа!  
Открывай, а то, поверь,  
Все погибнут разом!  
Я хотел скорей открыть,  
Чтоб спасти планету.  
«Нужно маме позвонить...» —  
Вспомнил вдруг совет я.  
– Я сейчас! – И телефон  
Мамин набираю.  
Только недоступен он...  
Хм... Не унываю!  
В дверь стучат, звонят, кричат,  
Только я не сдамся!  
У меня есть план, и я  
Натренировался!  
Я смотрю в свой лист ЧС<sup>3</sup>,  
Там есть всё, что нужно:  
Номера соседей, ДЕЗ<sup>4</sup>  
И спасенья службы.  
Я решил сперва набрать  
Номер 104,  
Дать свой адрес и узнать,  
С газом что в квартире.  
«Нет аварии у вас, —  
Мне сказали в трубке. —  
Всё исправно: свет и газ, —  
Это чьи-то шутки!»  
«Класс! – подумал я. – Не зря  
Мы тренировались».  
А меж тем за дверью все  
Вдруг ретировались.  
Тут и мамочка пришла,  
Искренне краснея,  
Что на связи не была:

---

<sup>3</sup> Лист ЧС – список контактов, которые помогут ребёнку сориентироваться в чрезвычайной ситуации: номера телефонов родителей, соседей, живущих рядом родственников, экстренных служб, участкового, управляющей компании и т. д.

<sup>4</sup> ДЕЗ, или «Дирекция единого заказчика» – организация, часто отвечающая за предоставление коммунальных услуг. Эти функции также могут выполнять управляющие компании. Важно указать в листе ЧС телефон именно той организации, которая обслуживает ваш дом.

Села батарея.  
Маме я всё рассказал  
Про звонки и газы,  
Строго-настрого сказал  
Быть всегда на связи!  
Мама нежно обняла,  
Чуть шмыгнув в платочек:  
«Вот теперь я поняла:  
Вырос мой сыночек!»  
А ещё такой P.S.  
От меня ловите:  
Вы свой личный лист ЧС  
Под рукой держите.  
Это список всех, кто вам  
Вмиг спастись поможет.  
Вы повесьте его там,  
Где найти несложно.  
Вдруг за дверью вам не врут  
И случай чрезвычайный?  
Тренируйтесь! Там и тут.  
Вот спасенья тайна!

## Памятка друга

Моё тело – моё дело!  
Управляю им умело.  
Если хочешь подружиться,  
Уважай мои границы.  
Трогать – только с позволения,  
Мой отказ – не оскорбление,  
Обнимать – так добровольно,  
Прикасаться – так не больно,  
Говорить – в лицо и честно,  
Всё без грубости, без лести.  
Сплетням нет! И нет секретам,  
Нет угрозам – помни это!  
Дружишь – не манипулируй  
И других не изолируй.  
Попроси, не принуждай,  
Разрешу – тогда играй.  
На слабо не поведусь,  
Не хочу – так откажусь.  
Уважай мои желания,  
В дружбе важно понимание.  
И в конце скажу страницы:  
И твои я чту границы.  
Только так и ты, и я —  
Настоящие друзья!

## Планшет

Отец мне подарил планшет,  
Ведь мне сегодня девять!  
Теперь я выйду в интернет  
И буду вайны делать.  
Я выйду в Лайки, Телеграм,  
Тик-ток, Ютьюб, ВКонтакте.  
Свой блог создам и свой канал.  
Я честный блогер, так-то!  
Я буду стримить вам про всё  
Теперь и днём и ночью.  
Я покажу своё лицо,  
Семью и жизнь воочию.  
Я покажу и мамин шкаф,  
И папину машину!  
И как пройти в наш дом – лайфхак  
Сниму крутейшим стримом!  
Мне нечего скрывать от вас  
И незачем скрываться.  
С подписчиками я готов  
В любой момент встречаться.  
Я розыгрыш устрою вам  
И подарю подарки.  
Я всё куплю и всё отдам —  
Я щедрый, мне не жалко!  
И будет мир у ног моих —  
Я блогер-миллионник!  
Вот мой пароль, и вот мой ник.  
Спеши ко мне, поклонник!  
Мой папа прочитал мой пост...  
Планшет забрал обратно.  
«Мир интернета так не прост!  
Давай учиться, ладно?»  
Оказывается, если я  
Всё сделаю, как выше,  
Рискует вся моя семья!  
Об этом я не слышал...  
И понеслось: логин, пароль,  
Настройки, вирус, фейк,  
Мошенник, хейтер, бот и тролль,  
Закрытый круг друзей.  
Защита данных, интранет,  
Аккаунт, профиль, чат...  
Что можно стримить, а что нет,  
Кому что отвечать.  
Как встретить друга из Сети

И точно ли он друг,  
К кому за помощью идти,  
Если взломали вдруг.  
Как незнакомца блокирнуть  
И как отсеять спам,  
Как избежать опасных групп,  
Что манят тут и там.  
Как распознать развод и как  
Отстроить классный блог...  
Теперь я знаю! «Папа, пап,  
Спасибо, что помог!»  
У интернета нет границ,  
Границы у меня.  
И среди тысячи страниц  
Моя защищена.  
Теперь спокойно папа спит,  
Я в нете – без проблем.  
Суть безопасности в Сети  
Освоить нужно всем!

## Правило купальника (песня)

Всем малышам должно быть известно,  
Что это такое – интимное место.  
Я вам легко расскажу про него:  
То, что под купальником, – это оно!  
Интимная зона как личная тайна,  
Мы прикрываем её не случайно,  
Мы защищаем границы тела,  
Ведь твоё тело – твоё дело!  
Правило купальника  
Мне теперь знакомо:  
Всё, что под купальником, —  
Интимная зона.  
Если попросят тебя: «А покажи!» —  
Нет! Беги и всё расскажи!  
Если границы твои нарушают:  
Трогать, смотреть те места предлагают,  
Просят пофоткать или заснять...  
Стоп! Опасность! «Нет» – и бежать!  
Если тебе посмотреть предлагают  
То, что трусы и купальник скрывают, —  
Это тоже преступное дело.  
Стоп! Опасность! И беги смело.  
Правило купальника  
Мне теперь знакомо:  
Всё, что под купальником, —  
Интимная зона.  
Если попросят тебя: «А покажи!» —  
Нет! Беги и всё расскажи!  
Вовсе не важно, кто нарушитель —  
Взрослый, ребёнок, тренер, учитель,  
Родственник или просто знакомый;  
В школе, в саду, на улице, дома;  
Вежливо или против воли,  
Силой или ты сам позволил, —  
Правило будет одно, запиши:  
Нет! Беги и всё расскажи!  
Правило купальника  
Мне теперь знакомо:  
Всё, что под купальником, —  
Интимная зона.  
Если попросят тебя: «А покажи!» —  
Нет! Беги и всё расскажи!  
Что же можно всенепременно?  
Раз – лечение, два – гигиена!  
Все места, что уж там говорить,

Нужно мыть и можно лечить.  
Доктор может окинуть взглядом,  
Главное – чтобы мама рядом!  
Ну и, конечно, как старше станешь,  
Сам границы свои расставишь.  
Правило купальника  
Мне теперь знакомо:  
Всё, что под купальником, —  
Интимная зона.  
Если попросят тебя: «А покажи!» —  
Нет! Беги и всё расскажи!



## Пожар

Пахнет гарью, в доме дым...  
Понимаю: мы горим.  
Паники не нужно нам,  
У меня есть чёткий план!  
Первый пункт такой, гляди:  
Если можешь, уходи!  
Я хватаю телефон  
(благо прямо рядом он)  
И бросаюсь на площадку.  
На площадке всё в порядке,  
Только лестница в дыму,  
Где горит – я не пойму.  
В лифт нельзя, пешком – опасно:  
Вдруг огонь внизу? Не ясно.  
Значит, пункт второй смотри:  
Прячься от огня внутри,  
«112» набирай  
И спасенья ожидай.  
Дверь закрыл не на замок,  
Чтоб пожарный войти мог,  
И быстрее на балкон —  
Самый безопасный он.  
Нос и рот прикрыл шарфом,  
На балкон приполз ползком,  
Дверь прижал, заткнул все щели.  
Ух, ура, мы всё успели!  
А теперь – открыть окно  
И звонить пожарным, но  
Я не вижу телефон —  
Видно, где-то выпал он.  
Что ж, прорвёмся! Без стеснения  
Будем требовать спасенья  
Прям с балкона. Я ору:  
«Эй! Пожар!!! Пожа-а-а-ар! Горю-ю-ю-ю-ю!»  
На девятом этаже  
Плохо слышно нас уже,  
Но я упорный, не сдаюсь  
И за жизнь свою борюсь!  
Я в окно кидаю ловко  
Тряпки, шторы и толстовку —  
Всё, что было под рукой.  
Я кричу, машу рукой.  
И – ура! – привлёк внимание.  
Люди поняли задание  
И в пожарную звонят,



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.