

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 песен¹.

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, 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!

¹ 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!»²

² 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 ЧС³,
Там есть всё, что нужно:
Номера соседей, ДЕЗ⁴
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:

³ 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.

⁴ 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.