

Круги отношений и безопасность детей.

«Круги отношений: как рассказать детям о личных границах»

Личное пространство ребенка — мир, в котором должно быть безопасно и спокойно. Методика «Круги общения» — ваш помощник. Обсуждая вопрос каждую неделю, вы сможете помочь маленькому человечку установить границы личного пространства. Ребенок научится различать опасные и неопасные ситуации, применяя полученный игровой опыт в жизни.



Такая визуальная инструкция рассчитана на детей 5-10 лет. Эти разноцветные круги помогают ребёнку освоить очень важную вещь: понятие личных границ и как надо их охранять.

Вы можете вместе с ребенком начертить, вырезать данные круги и разместить на листе формата А4 в горизонтальном виде: круг 1 (фиолетовый) — диаметр 3 см, круг 2 (синий) — диаметр 4 см, круг 3 (зеленый) — диаметр 5 см, круг 4 (желтый) — диаметр 6 см, круг 5 (оранжевый) — диаметр 7 см, круг 6 (красный) — диаметр 9 см.



А можно подготовить схему-инструкцию для раскрашивания или воспользоваться готовым шаблоном (см. в конце)

1. ФИОЛЕТОВЫЙ круг — это круг, обозначающий личное пространство ребенка.

«Это ты и твое тело. Это все твоё и принадлежит тебе. Взрослые люди только помогают тебе расти и развиваться».

Но! ни один взрослый человек не может нарушить твое личное пространство (находиться близко, притрагиваться) без твоего согласия. Если кто-либо из окружения причиняет нам дискомфорт (неважно, дедушка усадил на колени или мама подруга требует «поцеловать тетю в щечку») мы не должны стесняться сказать об этом и сказать «нет», «стоп». Но ты тоже не можешь нарушать личное пространство других людей — твоих друзей и одноклассников, твоих родителей и родственников. Назовем этот круг — «круг Я».

2. СИНИЙ круг называется «Family» или «Семья».

«В этом кругу живут самые близкие тебе люди, с которыми ты общаешься постоянно. Это мама и папа, братья и сестры, бабушки и дедушки, дяди и тети.

Но! Ты должен понимать, что у каждого человека в твоей семье тоже есть свое личное пространство. Ты должен уважать личное пространство членов твоей семьи, а они не должны пересекать границы твоего личного пространства».

3. ЗЕЛЁНЫЙ круг называется «Friendship» или «Дружба».

«Зелёные отношения — это отношения с друзьями, это те с кем тебе нравится общаться. Ты не должен нарушать личное пространство друзей, ты не должен обнимать своих друзей, если они этого не хотят, не должен садиться к ним на колени, не должен целовать их в щечку (если дружат — мальчик и девочка). Но и твои друзья должны соблюдать границы твоего личного пространства».

4. ЖЁЛТЫЙ круг - «Acquaintance» или «Знакомые».

«Желтые отношения — это отношения со взрослыми и детьми, которых ты знаешь не очень хорошо. Иногда ты разговариваешь с ребятами на детской площадке, с которыми живешь в одном доме или ходишь в музыкальную школу, секцию, кружок».

Но! Нельзя заставлять разговаривать других детей, задавать им много вопросов, если они сами не хотят этого. Иначе ты нарушишь их личное пространство. Если же малознакомый человек нарушит твое личное пространство, ты действуешь по алгоритму «Три шага». (см. ниже)

5. ОРАНЖЕВЫЙ круг называется «Community helpers» или «Профессиональные помощники».

«Это люди, которые могут помочь, если тебе нужно, но они не наши друзья. Это воспитатели, учителя, полицейские, врачи, и другие. Иногда их можно отличить по специальной форме. Ты можешь обратиться к ним за помощью, если оказался один и понял, что попал в опасную ситуацию».

6. КРАСНЫЙ круг, который называется «Strangers» или «Незнакомцы».

«Это все люди, с которыми ты не знаком (даже если они говорят тебе, что хорошо тебя знают). Конечно, не все чужие люди плохие. Но ты же не знаешь, какой перед тобой человек - плохой или хороший».

Поэтому с ним нельзя разговаривать, рассказывать о себе и своих близких, отвечать на вопросы, нельзя никуда с ним идти или садиться в машину, брать конфеты, не идём «искать собачку» и не помогаем найти улицу, потому что взрослые никогда не должны просить помощи у детей».

Алгоритм «Три шага»

Шаг первый

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

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

Шаг второй

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

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

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

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

Шаг третий

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

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

Дополнительные рекомендации:

✓ Предположим, вы рассказали ребёнку о личном пространстве и о границах (начиная с личного "я" и заканчивая "незнакомцы"), о правилах поведения, и даже схему кругов рассмотрели. Достаточно этого? Нет. Рассказать о границах - этого мало. Чтобы он усвоил всё на «отлично», чтобы в жизни смог применять, необходимы многократное повторение и закрепление. Только тогда в критический момент ребёнок не растеряется, сможет постоять за себя.

✓ Начинать обучение стоит с раннего возраста. И главное тут – как вы ведёте себя, какой пример подаёте. Обнимаете, например, малыша, а он отстраняется, говорит вам *«пусти!»* - отпустите (вероятно, сейчас у него есть причины для такого отказа, и с ними стоит считаться).

✓ Если вы сами, даже самые близкие, члены семьи уважаете личное пространство ребёнка, он тоже будет подспудно усваивать границы личного «я» и что *«никто не имеет права в них вторгаться без моего разрешения»*.

✓ Приятельница в восторге от вашего малыша, хочет конфеткой угостить или взять его на руки (а он не хочет, сопротивляется)? Не надо настаивать – убеждать, что «тётя хорошая». Не доверяет малыш малознакомому человеку – поддержите его настороженность.

Как ещё обучать? Разными способами, и чем больше их будет, тем лучше:

❖ Используйте детские **сказки**. Тот же классический «Колобок» - прекрасный пример, как не надо вести себя с незнакомцами. *«Зачем колобок с лисой разговаривал?»*, - задавайте вопросы и обсуждайте, *«как надо было ему себя поведсти»*, чтобы не пропасть.

❖ Обучайте в *игре*. Можно разыгрывать разные сценки с игрушками, с детьми постарше – пантомимы, маленькие спектакли, задавая тему в названии: «Сердитый сосед», «К тебе подошёл незнакомец», «В лифт захожу, и вдруг...».

❖ Можно с ребёнком играть в «*Почемучки*» (а ещё лучше – с группой детей). Подготовьте много вопросов, касающихся личного пространства и поведения. А в другой раз устройте конкурс рисунком, или историй на ту же тему (и коллективное обсуждение их).

❖ Создавайте и используйте *подходящие ситуации*. Ребёнок рисует – *а кого ты рисуешь, это знакомый, друг или нет?* Смотрите вместе мультфильм – потом его обсудите, проведите параллели с жизненными ситуациями, в которые ваш ребёнок тоже может попасть.

❖ Подавайте *пример и комментируйте* свои действия. Идёте, например, вместе по тротуару. И рассуждаете (а ещё лучше – спрашиваете), «*почему опасно идти у самого края*». Даже можно посоревноваться: кто больше опасностей назовёт. И/или вспомнить какой-то случай (как машина притормозила и девочку чуть не затащили туда).

Дети редко задумываются о последствиях, а ваши вопросы, игры, задания, комментарии постепенно приучат ребёнка обдумывать заранее: «*что будет, если я сделаю так-то и так-то*», «*как будет правильно поступить*».

Приучайте **ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ**. Малышам это в голову не приходит, дети постарше стесняются. А ребёнок должен уметь убежать, закричать, на помощь позвать.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ. Вовлекайте ребёнка как в игру, так и в активное действие «Кто громче крикнет», «Как узнать полицейского», «Какой-то парень схватил тебя за руку, что делаешь ты?».

УБЕДИТЕСЬ в том, **ЧТО** ребёнок **УСВОИЛ ПРАВИЛА**. Например, попросите кого-нибудь (кого сам ребёнок не знает) попробовать его увести за собой. Вот сидит ваша дочка на лавочке, ждёт маму из магазина. «Незнакомец» подходит и говорит: «*Ты чего здесь сидишь, тебя мама там ждёт, пойдём скорее*». Пойдёт или нет?

Если же вдруг окажется, что у ребёнка все правила вылетели из головы, **не осуждайте его, не критикуйте**. Просто сделайте выводы: плохо усвоен урок, в том-то и том-то надо ещё потренироваться.

Итак, задача взрослого – не просто вложить в голову ребёнка определённые правила, а **ПРИУЧИТЬ ИХ ВСЕГДА ВЫПОЛНЯТЬ**. Что надо для этого? Повторение и закрепление, практические тренировки. Тогда они превратятся в привычку. А то, что привычно – то сработает «на автомате» в нужный момент.

КРУГИ ОТНОШЕНИЙ

БЕЗОПАСНОЕ ДЕТСТВО

