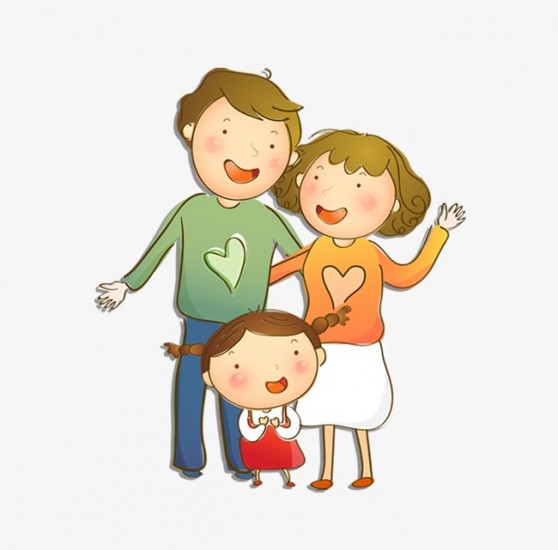
**СЕМЬЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ**

******Ваши близкие — самые важные люди в вашей жизни, так что вполне естественно обеспечить их безопасность. Существует минимальный набор правил, соблюдение которых поможет обеспечить вашу безопасность, вашего дома и близких людей. Для обеспечения безопасности семьи необходимо соблюдать ряд правил и норм, являющихся основой поведения.

***Что могут сделать родители для безопасности ребёнка:***

**- Не запугивайте ребенка**.

Малыша – «бабайками» и прочими персонажами, подросшего ребенка – ужасными рассказами о маньяках и чрезвычайны происшествиях. Лучше обеспечьте его информацией о том, что люди бывают разные, что плохие люди могут быть весьма приятными и хорошими внешне, о безопасном поведении в разных ситуациях и телефонах экстренных служб**.**Говорите прямо с ребёнком о сексуальном насилии, об опасностях виртуального общения, приводите примеры, показывайте фильмы, покупайте книги. Важно, чтобы ребёнок понимал, что безопасность важнее правил приличия.

**- Научите правилу «Нет-Уйди-Расскажи».**

Это значит, что в ответ на домогательство и другие предложения незнакомцев нужно сказать твёрдое «нет»; затем немедленно отойти от этого человека, не пытаться переубеждать или спорить; сразу сказать о произошедшем близким.

**- Договоритесь с ребёнком о специальном кодовом слове**, которое он может произнести, когда вы ему позвоните, и это будет для вас сигналом, что за ним нужно ехать и выручать.

**- Создавайте** **доверительные отношения** с ребёнком, чтобы он не боялся рассказать вам обо всем, что с ним происходит, о потенциально и реально опасных ситуациях. Ребенок должен знать, что его просто выслушают, поддержат, не будут давать советы, не будут кричать, что он разочаровал, расстроил, что вы сможете выдержать любые его эмоции. Многие из детей боялись рассказать родителям о проблеме, боясь, что родители не справятся или только сделают хуже.

**- Формируйте здоровые границы личности в семье.** У детей, чьи личные границы не уважались и чьи интересы не учитывались, слишком высоки шансы оказаться жертвой в любых отношениях. Ребенок должен иметь право говорить «нет», «мое» когда это нужно, в том числе родителям, позволять себе задавать неудобные вопросы, уметь быть критичен к разной информации. «Неудобные дети» в большей безопасности, чем дети «послушные».

**- Давайте ребёнку** **возможность отдыхать.** Иногда родители специально загружают ребенка, чтобы у него не появлялось время «на ерунду». И тот, не имея возможности расслабиться дома, ищет другие способы, которые выходят за рамки нормы.

**- Не впадайте в тотальный контроль.**Постепенно делегируйте чаду ответственность за его жизнь. Важно, чтобы ребенок, особенно подросток, мог иметь свое мнение и влияние хоть на что-то в своей жизни. В противном случае он будет на стороне искать места, где сможет «рулить» своей жизнью. Что касательно интернет-пространства, не впадайте в крайности – не запрещайте, не забирайте гаджеты, а **договаривайтесь**. 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 чётко договориться о временных рамках использования гаджетов.

**- Помогите создать ту среду**, в которой ребенок будет искать и выбирать позитивные объекты влияния (учителя, тренеры, сверстники), развивать свои защитные качества личности, психологическую устойчивость.

**- Прививайте и культивируйте ценность заботы о своём теле.** Уважайте тело ребенка, не шутите на эту тему, особенно с подростком. И своим примером показывайте, как важно положительно относиться к своему телу, регулярно заботиться о нем (зарядки-тренировки, сбалансированное питание, душ и т.д.). Часто именно через телесные повреждения подростки «выводят» накопленное внутри напряжение, невозможность высказать свои чувства и переживания вовне. Детям помладше важно понимать, что посторонним людям нельзя прикасаться к их телу и сразу же рассказывать родителям о любой попытке это сделать.

**- Заботьтесь о своей ресурсности и реализованности**. Задайтесь вопросом: а есть ли в вашей жизни радость, несмотря на все проблемы и трудности? Показываете ли вы ребенку, как справляетесь с трудностями, сохраняете ли оптимизм или все время ноете и жалуетесь? Многие дети боятся взрослеть. Они не верят, что во взрослой жизни их ждет что-то хорошее. А если так, то нет смысла ценить и беречь эту жизнь. Станьте маяком для ребенка, чтобы он, отправляясь в свое плавание, мог ориентироваться на ваш свет.

Подумайте обо всех возможных угрозах, с которыми вы можете столкнуться в домашних условиях, таких как пожар, несчастные случаи, взломы. Опасные последствия, в частности, может вызвать воздействие [угарного газа](https://vidzimo.ru/domovodstvo/co-ugarnyj-gaz.html).

Учите своих детей, домочадцев, что им нужно делать в случае, если кто-то пострадал или, когда злоумышленник залезет в ваш дом.

1. Запишите номера чрезвычайных горячих линий, друзей семьи, соседей, которым можно позвонить, чтобы получить помощь, и держите их в доступном месте.
2. Научите ребенка, как нужно оказывать первую помощь себе и близким в чрезвычайных ситуациях, или при мелких травмах. Обучите правилам использования огнетушителя и других защитных средств.
3. Создайте план эвакуации на случай пожара и убедитесь, что все пожарные выходы открываются изнутри, но защищены снаружи, чтобы предотвратить кражу со взломом.

4. Объясните детям правила использования бытовых, электрических, газовых приборов и постоянно следите за соблюдением безопасности. Не позволяйте устраивать игры с опасными вещами, такими как ножи, вилки, электрические устройства. Не прибегайте просто к запрету, а постарайтесь научить детей, что и для чего мы делаем, почему нужно делать именно так.