



# 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!»

---

<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.

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!

# 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 петь 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 вниманье 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!



# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ .....	3
Опасный незнакомец .....	6
Потерялся .....	9
Один дома .....	11
Памятка друга .....	14
Планшет.....	15
Правило купальника (песня).....	18
Пожар .....	20
Подъезд и лифт.....	23
Перепалка .....	25
Опасные манипуляции.....	27
Дорога домой .....	30
Случай в транспорте .....	33
Виртуальный друг .....	37
Правила встречи с другом из Сети .....	41
Ябеда? .....	44
Давка.....	47
Помогите бабушке.....	50
Надёжный пароль.....	53
Личные границы .....	56
Интимные фото.....	61
Не играют .....	65
Точно готов!.....	68