**«Основы безопасности жизнедеятельности детей»**

**Интервью из Газеты «Гомельские ведомости» у педагога-психолога я/с №55 г. Гомеля**

***– Как сформировать у дошкольника навыки безопасного поведения? Этим должны заниматься родители или воспитатели детского сада, психологи?***

– Каждый родитель знает, что, познавая окружающий мир, малыши очень часто попадают в ситуации, которые даже могут угрожать их жизни и здоровью. Мальчикам и девочкам, особенно лет 4–5, важно всё попробовать, примерить, открыть, везде залезть. Мамы и папы должны быть постоянно начеку. Важно следить за ребёнком, но в то же время готовить его ко встрече с возможными трудностями, формировать представление о наиболее опасных ситуациях. Объяснять и рассказывать о необходимости соблюдения мер предосторожности, прививать ему навыки безопасного поведения, особенно в быту. Заниматься этим должны в первую очередь, конечно же, родители. Хотя бы потому, что именно они для ребёнка – первый пример для подражания. Воспитатели, психологи, работающие с детьми в учреждениях образования, также влияют на развитие и воспитание малыша. Мне кажется, к вопросу надо подходить комплексно, совместными усилиями.

***– Как научить ребёнка оценивать ситуации с точки зрения «опасно-неопасно»? Принимать самостоятельно решения? Какие слова подобрать, чтобы объяснить это мальчику или девочке 4–6 лет?***

– Самым эффективным методом научить чему-либо ребёнка такого возраста является игра. В данном случае полезными будут ролевые игры. Вы придумываете роли, раздаёте их детям, а затем задаёте ситуации, из которых нужно найти выход, но самостоятельно! Дети учатся практически всему через подражание, не забывайте показывать правильный пример в поведении.

Понятно и доступно объяснить малышу способы реагирования в опасных ситуациях можно, к примеру, так: «Большинство взрослых хорошие, но некоторые – нет. И, к сожалению, и я, и ты не всегда можем сразу увидеть разницу. Поэтому важно быть осторожным, соблюдать правила безопасности».

***– Что касается общения с другими людьми, следует ли учить ребёнка не разговаривать ни при каких обстоятельствах с незнакомцами на улице, не запугает ли это его, или, наоборот, обезопасит?***

– Пугать, объясняя правила поведения с незнакомцами, не стоит. Родителям я бы порекомендовала игру «Что, если...». С помощью этой забавы дети учатся самостоятельно принимать решения. Вы спрашиваете: «Что, если ты идёшь по тротуару, а кто-то, сидя в машине, предлагает тебе прокатиться?», «Что, если взрослый человек предложит тебе угощение, деньги или ещё что-нибудь, чего тебе очень хочется?» и так далее. Вопросами вы моделируете возможные небезопасные ситуации и в ходе игры подсказываете, что нужно делать.

Мама и папа также должны помочь своему чаду выучить в обязательном порядке своё имя, имена и фамилии родителей, домашний адрес и телефон. Следует разъяснить и научить отличать понятия: «незнакомец», «опасный незнакомец»;  «безопасный незнакомец» – милиционер, кассир, продавец магазина,  «безопасное место» – аптека, почта, библиотека, банк, любое учреждение, «опасное место» – стройка, места, поросшие густым кустарником, подвал, пустырь и тому подобные, «безопасное время суток», «опасное время суток». Пусть ваш малыш знает, куда идти, к кому можно обратиться, кого не следует опасаться, у кого просить помощи в случае непредвиденных ситуаций.

***– Как объяснить ребёнку правила поведения с агрессивными людьми, животными?***

– В идеале должна быть исключена возможность столкновения с подобными ситуациями. Можно побеседовать с малышом о том, как выглядит агрессивный человек, по каким признакам это можно определить и посоветовать ему обходить таких людей стороной, не открывать им дверь и так далее. То же самое с животными. Но в жизни случается всякое. и если ваш сын или дочь всё же столкнулись с такой опасностью, родителю очень важно оценить возможное поведение. Все дети индивидуальны, кто-то цепенеет в ситуации опасности, кто-то, наоборот, мобилизуется. Поэтому рекомендуется, если родитель считает нужным, научить для начала ребёнка навыкам саморегуляции, а затем паре фраз и действий, которые помогут почувствовать себя в безопасности. Например: «Я знаю, как позвонить в милицию», или «Мои родители будут через минуту» и так далее.

***– Когда можно спокойно оставить ребёнка дома одного?***

– Прежде чем оставлять ребёнка дома в одиночестве, стоит удостовериться, что он к этому готов физически, информационно и психологически. Ваше чадо должно уметь заботиться о себе самостоятельно. Если же по приходу домой вы заметили, что сын или дочь напуганы, не спешите повторять эксперимент. И ни в коем случае не стыдите детей словами «ты уже большой, а всё ещё боишься». В таком случае лучшим выходом будет всё-таки дождаться момента, когда ребёнок будет действительно готов к вашему уходу. Одной из самых важных составляющих по-настоящему комфортного пребывания дома без родителей для любого ребёнка – интересное занятие. Не ленитесь и придумайте что-то интересное для его досуга.

***– Какие моменты стоит предусмотреть в быту (балкон, плита, электрические приборы и так далее)?***

– Окна обязательно нужно закрывать, обезопасить розетки, убрать колющие, режущие, легко воспламеняющиеся, химические средства из лёгкого доступа. Касательно плиты – перекрыть газ, провода должны быть изолированы. Пока вы делаете квартиру безопасной, можно в это время объяснять ребёнку, зачем вы это делаете, рассказывать о возможных опасностях, к которым может привести игра с плитой или розетками.

***– Обсуждать ли тему интернета с дошкольниками, объяснять, что долго сидеть за компьютером вредно для здоровья, многие сайты детям посещать нельзя?***

– На мой взгляд, с малышом нужно обсуждать всё. Причём разговаривать с ним  следует, как со взрослым человеком. Это нужно для того, чтобы сын или дочь серьёзно воспринимали информацию, а также для развития самостоятельной позиции. На первом этапе знакомства ребёнка с компьютером родители могут установить правила, насколько часто им можно пользоваться. Время, проводимое в интернете, просто необходимо ограничивать, и самая главная причина – здоровье малыша. Для полного контроля следует расположить компьютер не в детской, а, к примеру, в гостиной.

Повысить уровень защиты данных можно с помощью фильтров, которые легко настроить во многих программах. Доступ к интернету можно ограничить до списка определённых сайтов, которые вы выберете заранее.

***– Как сберечь здоровье ребёнка? Что делать и чего стоит избегать, чтобы организм развивался гармонично с ранних лет?***

– Вполне возможно, что многие родители удивятся, но здоровье их детей зависит не только от того, тепло ли они одеты и не голодны ли. В большей степени гармоничное, как физическое, так и психологическое состояние малыша зависит от внутрисемейных отношений. Зачастую причина постоянных простудных заболеваний, других недомоганий кроется в психосоматическом симптоме. Проще говоря, психосоматика – это когда биологических причин для болезни нет, но они есть на психологическом уровне. Для организма ребёнка болезнь может быть просто способом сообщить родителям о какой-то своей потребности. Например, если нарушены супружеские, женско-мужские отношения в семье, то дочка или сын могут «спасать» эти отношения единственным известным ему способом – болеть, заставляя родителей объединиться.

По-настоящему счастливые и здоровые дети могут быть только в той семье, где нестрашно и неопасно выражать свои чувства. Также очень важно разговаривать со своими родными, искренне интересоваться их эмоциями и переживаниями.

***– Что такое «эмоциональная безопасность»?***

– Эмоциональная безопасность – это состояние доверия, близости, открытости, когда общающиеся люди не ранят друг друга, внимательны друг к другу, поддерживают, заботятся.

Для того чтобы поддерживать состояние эмоциональной безопасности у своего ребёнка, не следует вторгаться в личную зону малыша. Наиболее простой пример: если сын или дочь начали закрывать за собой дверь – стучите, прежде чем войти. Если родители уважают личное пространство и процессы развития своего совсем маленького ребёнка, у них не возникает с ним проблем и позже.