



## КЛЮЧИ БЕЗОПАСНОСТИ:

как подготовить ребенка к сложным ситуациям

Емельянова Ольга Николаевна Директор АНО СПЦ «Фокус»



**Профессиональный стаж  
в области психологии 27 лет**

**психолог-консультант, клинический  
(медицинский) психолог**

**Международные сертификаты:  
немедицинская психотерапия,  
«Обучающий психотерапевт по  
методу символдрамы»/IGKB;**

**Травматерапевт, специализация –  
«Интегративная психотерапия  
психической травмы» /IGKB,**

© Емельянова Ольга-психолог



# Типичные риски для детей младшего школьного возраста: статистика и анализ

- *Для детей младшего школьного возраста типичны риски в разных сферах: ЗДОРОВЬЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТА И СОЦИАЛИЗАЦИЯ.*
- *Статистика и анализ этих рисков связаны с исследованиями, которые выявляют негативные последствия для детей в разных контекстах.*

(<https://panor.ru/articles/factory-riska-zabolevaniy-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta/9974.html>)  
cyberleninka.ru (<https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskie-i-sotsialno-pedagogicheskie-riski-ispolzovaniya-detmi-mladshego-shkolnogo-vozrasta-tsifrovyyh-ustroystv-empiricheskoe>)  
dspace.kpfu.ru

([https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/33118/Socializaciya\\_mladshego\\_shkolnika\\_kak\\_pedagogicheskaya\\_problema.pdf?sequence=-1](https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/33118/Socializaciya_mladshego_shkolnika_kak_pedagogicheskaya_problema.pdf?sequence=-1))  
infourok.ru (<https://infourok.ru/prichiny-narusheniya-zdorovya-mladshih-shkolnikov-4536274.html>)  
bursosh1.obramur.ru  
(<https://bursosh1.obramur.ru/upload/iblock/ba6/g5af73k29o1or88792pd19azy55cgw0t.pdf>)



# Типичные риски для детей младшего школьного возраста: статистика и анализ

**ЗДОРОВЬЕ**

- **СТАТИСТИКА:** по данным НИИ гигиены и профилактики детских заболеваний, почти 90% детей школьного возраста имеют те или иные отклонения физического и психического здоровья. Некоторые проблемы: нарушения зрения и осанки; гастриты и неврозы; травмы, респираторные и кишечные инфекционные заболевания.
- **АНАЛИЗ:** ухудшение здоровья школьников связано с интенсификацией учебного процесса, перегрузками и переутомлением. Уже имеющиеся отклонения углубляются, становятся хроническими.

infourok.ru (<https://infourok.ru/prichiny-narusheniya-zdorovya-mladshih-shkolnikov-4536274.html>)irzar.ru (<https://irzar.ru/wp-content/uploads/2024/02/ser.-shkolnaya-mediczina-i-gigiena.-chast-1.pdf>)

- **СТАТИСТИКА:** по различным данным, число неуспевающих школьников превышает 30% от общего числа учащихся и составляет от 15% до 40% в начальных классах.
- **АНАЛИЗ:** стойкие затруднения в обучении рожают новые проблемы: нарушения поведения, обострение имеющихся и возникновение новых нервно-психических расстройств.

<https://www.dissercat.com/content/psikhologicheskie-osobennosti-detei-gruppy-riska-s-trudnostyami-obucheniya-i-povedeniya-mlad>

**ОБРАЗОВАНИЕ**



# Типичные риски для детей младшего школьного возраста: статистика и анализ

- **СТАТИСТИКА:** по данным опроса, проведённого в 2019 году среди российских младших школьников, около половины респондентов проводят за гаджетами ежедневно 1–3 часа, а в выходные дни у 18% респондентов экранное время составляет более 3 часов.
- **АНАЛИЗ:** чрезмерное использование гаджетов может привести к негативным последствиям для физиологического развития (гиподинамические нарушения, нарушения осанки, проблемы со зрением) и психического развития детей (рассеянность внимания, эмоциональная нестабильность, низкая произвольность и др.).  
[bursosh1.obramur.ru\(https://bursosh1.obramur.ru/upload/iblock/ba6/g5af73k29o1or88792pdl9azy55cgw0t.pdf\)](https://bursosh1.obramur.ru/upload/iblock/ba6/g5af73k29o1or88792pdl9azy55cgw0t.pdf)
- **СТАТИСТИКА:** исследования социологов и психологов показывают, что дети ограничены в общении друг с другом, со сверстниками из-за большой занятости в школе и в кружках по интересам. Это затрудняет освоение нравственно-этических норм и взаимоотношений, формирование коммуникативной компетентности, толерантности, эмоциональной отзывчивости.
- **АНАЛИЗ:** современные дети мало участвуют в деятельности детских и подростковых общественных организаций, лишены возможности приобрести опыт коллективных взаимоотношений: сотрудничества и взаимопомощи, бескорыстного труда на благо общества.

[dspace.kpfu.ru\(https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/33118/Socializaciya\\_mladshego\\_shkolnika\\_kak\\_pedagogicheskaya\\_problema.pdf?sequence=-1\)](https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/33118/Socializaciya_mladshego_shkolnika_kak_pedagogicheskaya_problema.pdf?sequence=-1)  
[prodlenka.org \(https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/544969-socializacija-detej-mladshego-shkolnogo-vozra\)](https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/544969-socializacija-detej-mladshego-shkolnogo-vozra)

ИНТЕРНЕТ

СОЦИАЛИЗАЦИЯ



**КЛЮЧИ БЕЗОПАСНОСТИ:  
создание безопасной среды в классе**

# Что такое безопасная среда и почему она важна для развития и обучения детей?

- **ФИЗИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ** (безопасность помещений, оборудования, безопасность на территории школы).
- **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ** (поддержка, уважение, отсутствие травли и дискриминации).
- **СОЦИАЛЬНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ** (построение позитивных отношений, развитие навыков общения и сотрудничества).
- **ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ** (безопасное использование интернета и социальных сетей).



# КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ БЕЗОПАСНОЙ СРЕДЫ В КЛАССЕ



# ЧЕК-ЛИСТ:

## ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В КЛАССЕ

*Пример*

- Учащиеся знакомы с правилами безопасного использования интернета.
- Педагог обучает учащихся, как распознавать и избегать онлайн-угроз (например, фишинг, кибербуллинг).
- Учащиеся знают, к кому обратиться за помощью в случае проблем в интернете.
- Педагог контролирует использование интернета в классе.
- Родители информированы о правилах цифровой безопасности.
- Используются безопасные образовательные ресурсы.
- Регулярно проводятся беседы о цифровой грамотности и ответственности.
- В классе действует политика конфиденциальности.



# Создание "карты рисков"

*«Карта рисков» – это визуальный инструмент, который помогает определить и оценить потенциальные опасности для детей в определенной местности.*

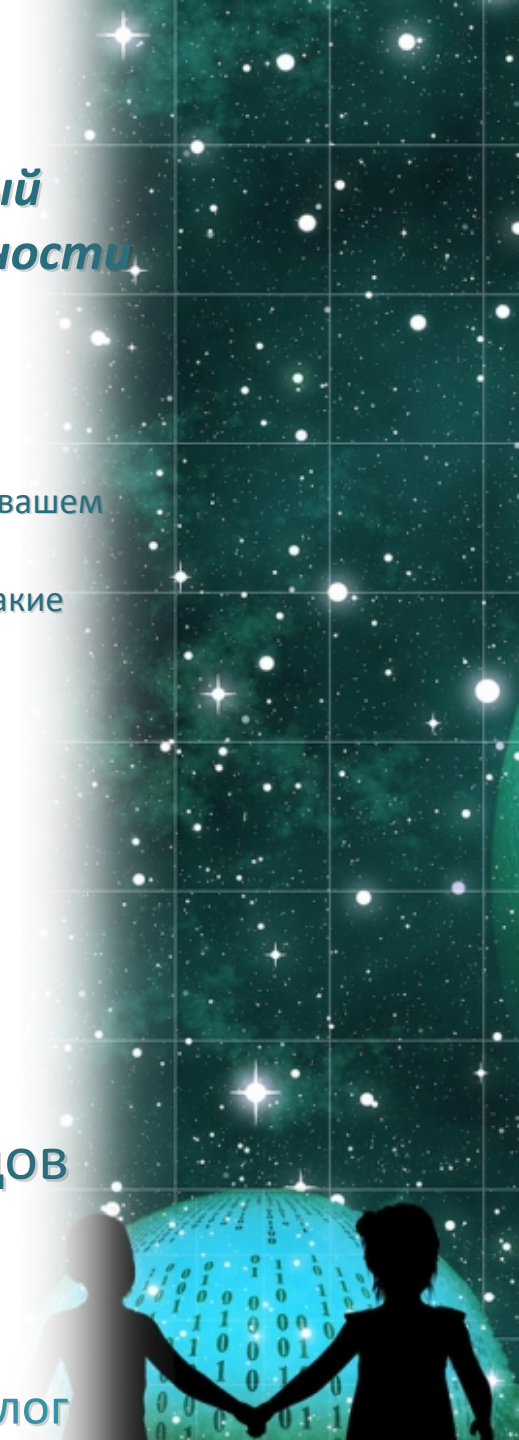
## **СБОР ДАННЫХ: Что можно сделать?**

- **АНАЛИЗ СТАТИСТИКИ:** Обратитесь в местные правоохранительные органы или социальные службы для получения статистики о происшествиях с участием детей в вашем районе (если такая информация доступна).
- **ОПРОС ЖИТЕЛЕЙ:** Проведите опрос родителей, учителей, жителей района о том, какие места они считают наиболее опасными и почему.

## **ОСМОТР ТЕРРИТОРИИ:**

Пройдитесь по району, обращая внимание на:

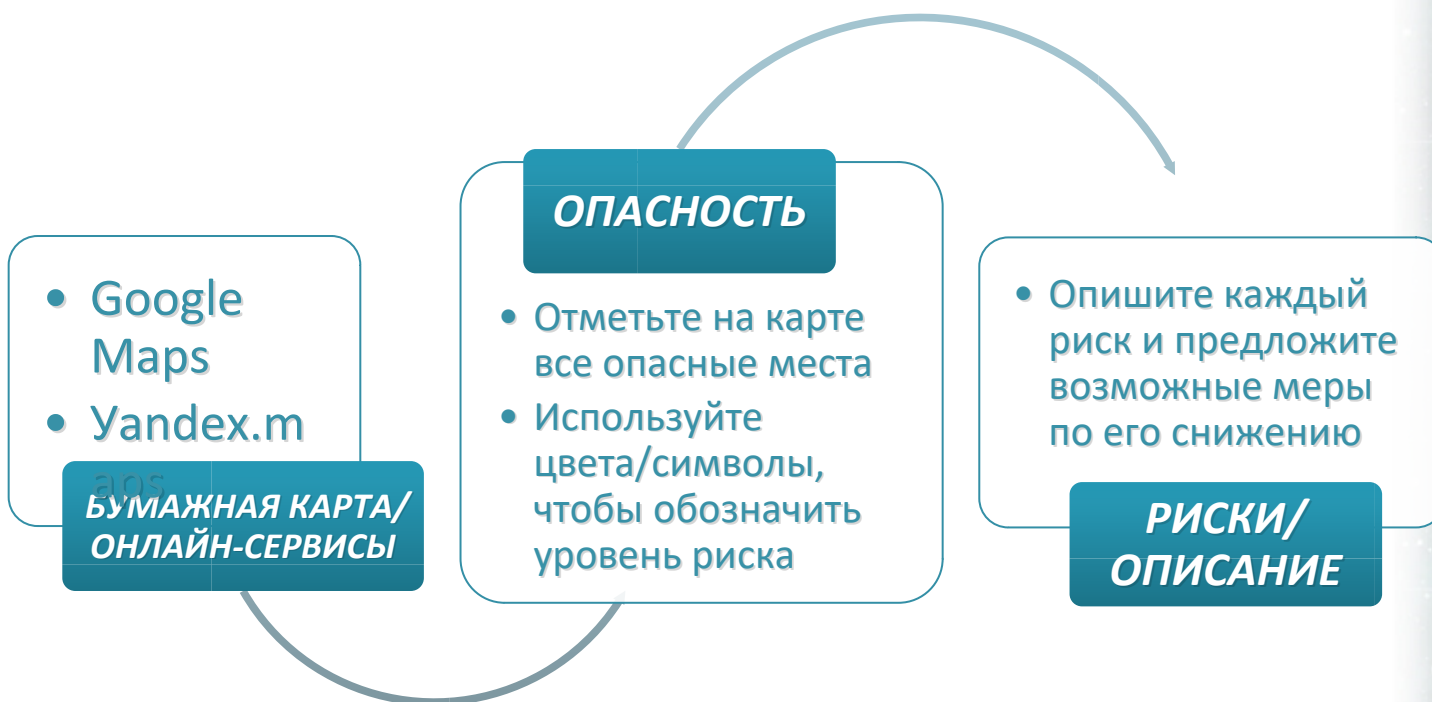
- Плохо освещенные места
- Заброшенные здания
- Безлюдные парки и игровые площадки
- Оживленные дороги без пешеходных переходов
- Водоемы без ограждений
- Места скопления асоциальных элементов



# Создание карты

## Оценка рисков:

Для каждого потенциально опасного места определите вероятность возникновения инцидента и тяжесть последствий.  
Например: "Неосвещенный парк вечером – высокая вероятность нападения, средняя/высокая тяжесть последствий".



# Разработка сценариев для классных часов с использованием интерактивных методов

- *ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*: "Что делать, если...", "Опасный незнакомец".
- *СОЗДАНИЕ ПЛАКАТОВ И ПАМЯТОК* с правилами безопасности.
- *РОЛЕВЫЕ ИГРЫ*: отработка навыков отказа от опасных предложений.
- *«ПРАВИЛО ТРЕХ "НЕ"»*: как научить детей не бояться просить о помощи



# Правило трех "НЕ"

- Правило трех "НЕ" – это прекрасный инструмент, чтобы научить детей не бояться просить о помощи. Вот как его можно представить, а также
- **Цель:** Научить детей распознавать ситуации, когда им нужна помощь, и смело обращаться за ней, несмотря на стеснение или страх.
- Три "НЕ" помогают ребенку понять, что не нужно делать, чтобы потом не пришлось жалеть;



# Правило трех "НЕ"

## **НЕ МОЛЧИ!**

- Если что-то случилось, не держи это в себе. Расскажи взрослому, которому доверяешь.
- Объясните, что молчание может усугубить проблему.

*Пример:* "Если тебя кто-то обижает, не молчи, расскажи учителю или родителям."

## **НЕ СТЕСНЯЙСЯ!**

- Просить о помощи – это нормально. Все иногда нуждаются в помощи.
- Нет ничего стыдного в том, чтобы признать, что ты чего-то не знаешь или не можешь.

*Пример:* "Если ты потерялся, не стесняйся спросить дорогу у полицейского или у мамы с ребенком."

## **НЕ БОЙСЯ!**

- Не бойся, что тебя накажут или будут ругать за то, что ты попал в сложную ситуацию.
- Важно рассказать правду, чтобы взрослые могли тебе помочь.

*Пример:* "Если ты случайно разбил вазу, не бойся рассказать, мы вместе придумаем, как все исправить."

**КАК ОБУЧАТЬ ДЕТЕЙ ПРАВИЛУ ТРЕХ "НЕ"?**

© Емельянова Ольга-психолог



# Правило "НЕТ, УБЕГАЙ, РАССКАЖИ":

- **НЕТ:** Ребенок должен уметь говорить "нет" взрослым, которые просят его о чем-то, что вызывает у него дискомфорт.
- **УБЕГАЙ:** Если кто-то пытается схватить ребенка или преследует его, он должен бежать в безопасное место (дом, магазин, к знакомому взрослому).
- **РАССКАЖИ:** Ребенок должен рассказать взрослому, которому он доверяет (родитель, учитель, родственник), о случившемся.
- **"Не разговаривай с незнакомцами":** Объясните, кто такой "незнакомец". Подчеркните, что добрый вид не гарантирует добрых намерений.
- **"Знай свой адрес и телефон родителей":** Ребенок должен четко знать свой адрес и номер телефона родителей, чтобы в случае необходимости сообщить его.
- **"Встреча с родителями после школы/кружка":** Четко определите место и время встречи после занятий. Если что-то меняется, родители должны предупредить ребенка.



# Примеры Чек-листов для детей начальной школы:

## **ЧЕК-ЛИСТ "Я ПОТЕРЯЛСЯ":**

- Я остановился и не паникую.
- Я ищу человека в форме (полицейский, охранник) или маму с ребенком.
- Я говорю им, что потерялся и называю свое имя и телефон родителей.
- Я жду помощи рядом с этим человеком.
- НЕ ухожу с незнакомцем, даже если он говорит, что знает моих родителей.

## **ЧЕК-ЛИСТ "МЕНЯ КТО-ТО ОБИЖАЕТ":**

- Я говорю обидчику **"ПРЕКРАТИ!"** громким голосом.
- Я ухожу от него.
- Я рассказываю об этом учителю или родителю.
- Если это происходит снова, я снова говорю "Прекрати!" и снова рассказываю взрослому.
- НЕ молчу, даже если мне стыдно или страшно.

# Темы классных часов для 1-4 классов:

## **1 КЛАСС:**

- "Я и дорога: безопасный путь в школу" (правила перехода дороги, светофор).
- "Один дома: правила безопасного поведения" (не открывать дверь незнакомцам, не играть с опасными предметами).

## **2 КЛАСС:**

- "Безопасность в интернете: защита личной информации" (что можно и нельзя рассказывать в интернете).
- "Электроприборы: осторожность прежде всего" (правила использования электроприборов).

## **3 КЛАСС:**

- "Здоровый образ жизни: правильное питание и гигиена" (профилактика заболеваний).
- "Конфликты и их решение: как договориться с друзьями" (мирное разрешение споров).

## **4 КЛАСС:**

- "Безопасность в социальных сетях: общение с незнакомцами, кибербуллинг" (как защитить себя в интернете).
- "Ответственность за свои поступки: профилактика правонарушений" (почему нужно соблюдать законы).

# О безопасности в интернете

- Используйте игровые формы обучения (например, квесты, викторины).
- Привлекайте к проведению уроков/бесед специалистов (психологов, представителей правоохранительных органов).
- Создайте в классе "уголок безопасности в интернете" с полезной информацией и памятками.
- Регулярно напоминайте детям о правилах безопасного поведения в интернете.
- Будьте в курсе новых тенденций и угроз в интернете, чтобы своевременно информировать детей и родителей.

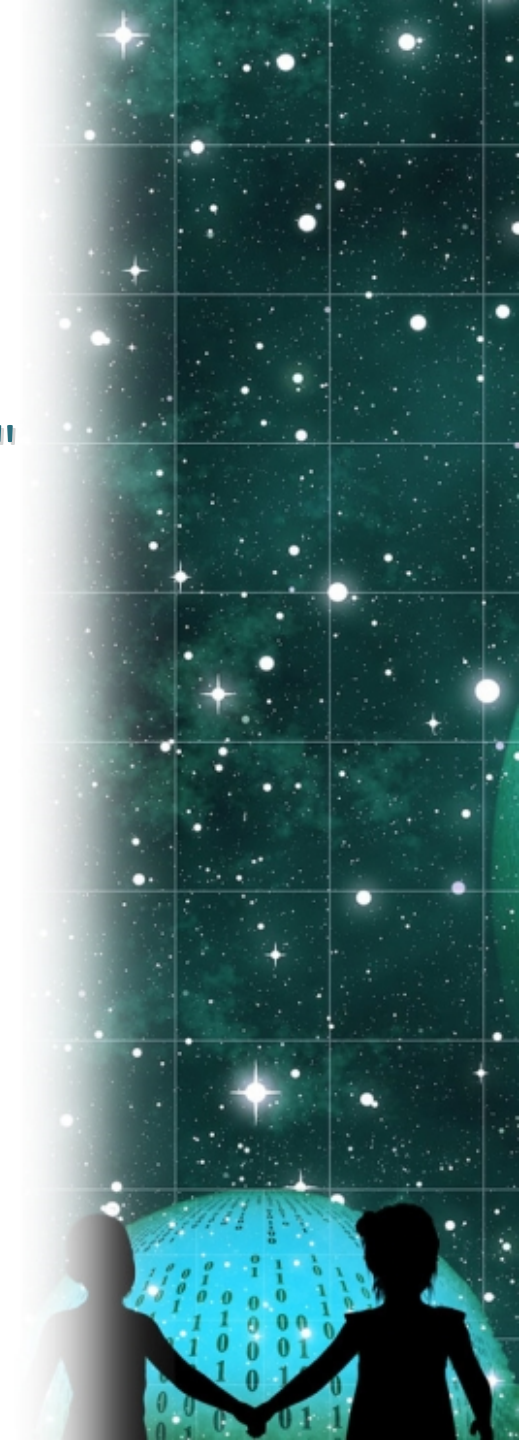


# Кейс 1: "Друг в игре"

- СИТУАЦИЯ: Ребенок знакомится в онлайн-игре с "другом", который просит прислать фотографии или выйти на видеосвязь. "Друг" обещает подарки или секреты.

## *Вопросы для обсуждения:*

- Почему эта ситуация может быть опасной?
- Что нужно сказать ребенку о знакомствах в интернете?
- Какие признаки указывают на потенциальную опасность?
- Как научить ребенка отказываться от таких предложений?



# Кейс 2: "Смешное видео"

- **СИТУАЦИЯ:** Ребенок получает ссылку на "смешное видео" от незнакомого контакта. Видео содержит непристойный контент или ведет на вредоносный сайт.

## **Вопросы для обсуждения:**

- Почему нельзя переходить по ссылкам от незнакомцев?
- Как объяснить ребенку, что такое непристойный контент?
- Какие последствия могут быть у перехода по опасной ссылке?
- Как научить ребенка сообщать о подозрительных ссылках?



# Безопасность в интернете для младших школьников (7-10 лет):

## **ЧЕК-ЛИСТ №1: ОБЩЕНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ**

- Никогда не общайся с незнакомцами.** Если кто-то незнакомый пишет тебе, не отвечай и сразу расскажи об этом взрослому (родителю, учителю).
- Не сообщай личную информацию.** Не говори никому в интернете свое настоящее имя, фамилию, адрес, телефон, школу, пароль.
- Будь вежлив.** Пиши другим так, как хотел бы, чтобы писали тебе.
- Не отправляй свои фотографии (селфи) незнакомцам.**
- Если разговор в интернете заставляет тебя чувствовать себя некомфортно или страшно, сразу прекрати его и расскажи взрослому.**
- Не верь всему, что читаешь в интернете.** Не все, что написано в интернете - правда! Сомневаешься - посоветуйся со взрослым.
- ПОМНИ:** люди в интернете не всегда те, за кого себя выдают. Они могут обманывать!



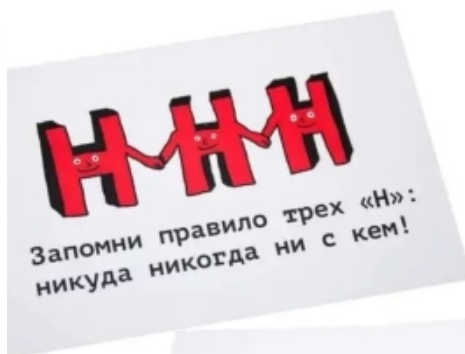
# Безопасность в интернете для младших школьников (7-10 лет):

## **ЧЕК-ЛИСТ №2: ИГРЫ В ИНТЕРНЕТЕ**

- Играй только в те игры, которые разрешили твои родители.
- Не покупай ничего в играх без разрешения родителей. Даже если это кажется супер-выгодным предложением!
- Не общайся с незнакомцами в онлайн-играх.
- Не договаривайся о встречах в реальной жизни с людьми, которых ты встретил в игре. Это может быть опасно!
- Если кто-то в игре просит у тебя личную информацию, не сообщай ее и расскажи взрослому.



# Методические материалы



# Методические материалы

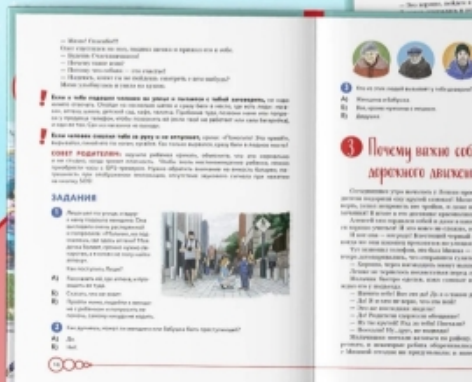
**В комплекте**

- + 60 важных вопросов с яркими иллюстрациями
- + Книжка-энциклопедия с подробными ответами



## ВНУТРИ:

- простые примеры-истории, которые помогут ребенку легко усвоить правила безопасного поведения дома, на улице и в интернете
- месты и практические задания после каждой главы



6 Что Тв можешь сделать, если твоего одноклассника постоянно обижает группа детей?



- Для детей от 6 до 12 лет
- Для учителей и школьных психологов
- Нужна в каждом классе, в каждом доме



Отметь правильные ответы:

- Побить его обидчиков
- Сделать вид, что всё в порядке
- Сказать учителю
- Убежать
- Сказать родителям
- Сказать однокласснику, что он сам виноват
- Посоветовать однокласснику не обращать внимания
- Сказать школьному охраннику



# Методические материалы



Оригинальные шаблоны для презентаций:

<https://presentation-creation.ru/powerpoint-templates.html>



## КОНТАКТЫ:

**olga21emel@mail.ru**

**8 905 198 21 85**

**WhatsApp/Telegram**

**<http://fokus21.ru>**

