

# КАК РЕБЕНКУ ОБЩАТЬСЯ СО ВЗРОСЛЫМИ?

Для детей нет ничего очевидного, а чтобы самостоятельно определять, кому можно доверять, а кому нет, нужен опыт

Задача родителей — объяснить ребенку, в чем разница между близкими взрослыми и посторонними, рассказать, как с ними общаться, и в каких случаях стоит обратиться за помощью к близкому человеку

## НЕ ВСЕ ВЗРОСЛЫЕ — ЗНАЧИМЫЕ

Значимый взрослый — это человек, с которым у ребенка выстроены доверительные и уважительные отношения. Не каждый взрослый в жизни ребенка — значимый. Значимыми взрослыми могут быть родители, близкие родственники и друзья семьи, учителя

Поэтому важно объяснять детям, что взрослый — не значит безопасный, и нельзя доверять незнакомому человеку на улице так же, как родителю

## ВЗРОСЛЫЕ НЕ ВСЕГДА ПРАВЫ

Взрослый всегда превосходит ребенка по силе, власти и опыту. Поэтому окружающие могут ждать от ребенка, что он/а будет их уважать. Но часто под уважением подразумевается что-то свое. Например, что слово взрослого достаточно авторитетное и важное, чтобы ребенок принял/а его на веру без объяснений

Важно объяснять ребенку, что задавать вопросы и выражать свое мнение — это то, что можно делать в уважительных отношениях со взрослыми

## СКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, ЧТО ВСЕГДА ГОТОВЫ ПОДДЕРЖАТЬ

Даже если ребенок умеет отстаивать границы и определять, каким взрослым нужно доверять — он/а все равно может столкнуться с трудностями в общении

Поговорить о трудностях, рассказать о сомнениях или поделиться переживаниями с родителями ребенок может только в доверительных отношениях. Это такие отношения, в которых не будут давить, осуждать и ругать за ошибки, а поддержат, предложат помощь и утешат

## РАССКАЖИТЕ, КАК И К КОМУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Когда у ребенка не получается защитить себя, обратиться за помощью может быть стыдно или страшно — вдруг взрослые не поймут или откажут. Расскажите, что это нормально, обсудите, у кого можно просить помощи. Например, в школе можно обратиться к любому учителю

Если рядом нет знакомых взрослых, можно позвонить родителям или родственникам, чтобы они сказали, что делать, или приехали. Позаботьтесь о том, чтобы их номера всегда были под рукой

## РАССКАЖИТЕ РЕБЕНКУ, КАК МОЖНО ПРЕКРАТИТЬ РАЗГОВОР

Если ребенок чувствует, что общение с человеком доставляет дискомфорт, вызывает тревогу или чувство страха, у него/нее должна быть возможность сказать об этом. Объясните, что он/а имеет право остановить разговор и уйти

Поделитесь с ребенком фразами, которыми он/а может пользоваться в таких ситуациях:

- Мне неприятно, отойдите, пожалуйста
- Извините, я не хочу продолжать этот разговор

## БУДЬТЕ НА СТОРОНЕ РЕБЕНКА

Если кто-то сообщает, что ребенок нагрубил взрослому, спокойно выслушайте человека и задайте уточняющие вопросы, чтобы понять, что произошло. Например, спросите, что именно сказал ребенок и после чего это произошло

Обсудите ситуацию с ребенком наедине — спросите, что произошло и выслушайте его или ее версию событий. Если вы считаете, что ребенок был не прав — не ругайте, а поговорите об этом вместе и решите, как можно поступить в другой раз

