

## Әр бала білуі тиіс қауіпсіздік жайлы 9 ереже

Бала есейген сайын өз бетінше жүруге құмар болады. Ал ата-аналардың міндеті — баланы өрт кезінде, немесе күмәнді адамдармен кездесу сияқты қауіпті жағдайларда өзін қалай ұстауы керек және не істеуі керек екенін түсіндіріп, үйрету. Балалар психологы және психотерапевті Ольга Пыхова карапайым ережелерді автоматты түрде жасайтын деңгейге жеткізуді насихаттайды.

### 1. Баланы қорқытпаңыз

Оған «бір бала орманда жоғалып кетіпті» деген сияқты қорқынышты әңгімелер айтпаңыз. Қорқыныш баланы үрейлендіріп, әрекет етуге шектейді және бәрін бақылауда ұстауға бейімдейді. Бұл әңгімелер оған қауіптің алдын қалай алу керек екенін немесе қиын жағдайда не істеу керек екенін үйрете ме? Әрине, жоқ.

### 2. Балаға әлем әрқилы екенін айтыңыз

Әлемде зұлымдық та, мейірімділік те бар екенін айтыңыз. Кейбір адамдар екіжүзді болатынын да түсіндіріңіз. Кэмпит беріп, мейірімді көрінетін аға шын мәнінде зұлым болып шығуы мүмкін. Ал асханада үстіңе компот төгіп алған бала – өмірлік досыңа айналуы мүмкін. Мұндай әңгімелер кем дегенде балаға барынша қырағы болуға әрі дұрыс ойлауға көмектеседі.

### 3. Ережелерді жаттауды барынша қызықты етіңіз

Көп жағдайда балалар не істеуге болмайтынын біледі, бірақ оны қалай істемеу керектігін біле бермейді. Қауіпті жағдайға қалған бала абдырап қалмас үшін нақты ережелерді білуі керек. Оларды құрастырғанда нақты бір істерге екпін қойыңыз.

Мектеп жасына дейінгі балаларға ойын түрінде үйретсе тез қағып алады. Мысалы, өрт сөндіруші, полицей және т.б. болып ойнау. Алты-жеті жасар балалармен бала бақшада, мектепте, және үйде психолог Людмила Петрановскаяның «Что делать если» және «Что делать если-2» кітаптарын оқуға болады.

Одан үлкенірек балаларға «Қауіпсіздік сабақтары» қызық болады. Онда арнайы плакаттарды оқып қана қоймай, видеоға түсірілген кейстерді де шешуге болады (бұл балаларға өте ұнайды). Оқушылар қателерді қуана табады және әрекет ету ережелерін жақсы меңгереді.

10 жастан үлкен балаларға қауіпті жағдайларды тудырып, кейін соны талқылауға болады. Жалпы кез келген жастағы балалар қауіпсіздік шаралары мен ережелері жайлы мультфильмдерді көргенді ұнатады.

#### 4. Нақты жағдайларды талдаңыз

Егер өрт болса

Не жағдай болмасын, шығатын жер табу. Кез келген ғимаратқа кіргенде баланың назарын эвакуация жоспары қайда ілініп тұрғанына аудартыңыз, карта бойынша жөн табуды үйретіңіз. Суға малынған мата (орамал, жең, бет орамал) түтінге уланып қалмай, демалуға мүмкіндік береді. Түтіндеу кезінде жүресінен отырып жүру немесе еденде жорғалап жүру керек, себебі төмен жақта түтін азырақ. Өрт кезінде киім-заттарды тастап, тек баспалдақпен түсу қажет. Бәрінен өмір қымбат!

Баланы бөгде адам алып кетпекші

Бөгде адам баланы алдап алып кететін көптеген роликтер ата-аналарды қатты қорқытады. Ал балаларға бәрі қызық. Балаңыз бір жаққа бармас бұрын міндетті түрде сізге ескертуі керек екенін үйретіңіз. Өзіңіз де мұқият болыңыз. Баланың қауіпсіздігіне, әсіресе мектепке дейінгі балалардың қауіпсіздігіне сіз жауап бересіз. Егер балаңызды біреу алып кетпек болса, жанына жақындап, мәселенің анық-қанығын анықтаңыз.

Бала қажет кезде «жоқ» деп айтуға дағдыланса тіпті жақсы. Бөгде адамдардың қандай әрекеттері (мысалы, халық көп жиналған жерден кетуді сұрауы, көндірмек болуы) күмән тудыруы керек екенін айтыңыз. Жетіден асқан балаларға кілтсөз айтуды үйретіңіз, егер кездесу орны өзгерсе хабарласуды үйретіңіз.

Бала лифте тұрып қалса

Апат кезінде диспетчерге қалай хабарласу керегін айтыңыз. Ойнап хабарласуға болмайтынын түсіндіріңіз, себебі шынымен апат болғанда диспетчер көмекке асықпауы мүмкін. Егер көмек қолы кешігіп жатса, сыртқы киімді шешу қажет, лифт кабинасында ыстықтап, ауа жетіспей кетуі мүмкін. Киімді жерге төсеп, отыруға да болады, сіз бұл үшін ұрыспайтыныңызды айтыңыз. Осылайша бала көмек күтіп отырып күшін сарпымайды және лифт қозғала бастаса қауіпсіздікте болады.

Абайлаңыз – иттер!

Жабайы иттердің адамға тап беруі жиі кездеседі. Қауіптің алдын алу үшін балаңызға қараңғы жерлерді, тастанды үйлерді айналып жүруге үйретіңіз. Егер оны иттер қоршап алған болса, қатып тұрып қалу маңызды екенін айтыңыз. Арпылдап тұрған ит өз шекарасында бөгде адамдарды көргеніне ызалы екенін айтады. Одан қашып кетуге болмайды. Барлық іс-әрекеттер байсалды және баяу болуы керек. Ит қауып алса ересектерге айту қажет.

#### 5. Балаңызға көмек сұрауды үйретіңіз

Бала бақшада, мектепте, қосымша сабақтарда, метрода, көшеде кімнен көмек сұрау керек екенін алдын ала айтып қойыңыз. Балаңызға ең алдымен формадағы қызметкерлерді – полицейлерді, өрт сөндірушілерді, дәрігерлерді, дүкен мен аэропорт қызметкерлерін іздеу керегін айтыңыз.

#### 6. Үйіңіздің кіреберісіне байланыс телефондарын іліп қойыңыз

Анасының, әкесінің, көршілердің, басқа да туған-туыстардың, жедел қызмет телефондарын жазып қойыңыз. Бала нөмірлерді жатқа білсе тіпті жақсы. Бұл тізімді үйдің басқа жерлеріне жазып қоюға да болады, жазу үстелінің астына, дәретханаға. Балаңыздың ұялы телефоны әрдайым қуаттаулы болғанын қадағалаңыз.

#### 7. Оның дайындығын тексеріңіз

Қандай да бір келеңсіз жағдайда жедел қызмет операторына ол өзінің аты-жөнін, тұрғылықты мекен-жайын (қай жерде тұрса, сол жердің мекен-жайын), жанындағы үлкендерді, болған жағдайды түсіндіре алуы тиіс.

#### 8. Баланың физикалық мүмкіндіктерін нығайтыңыз

Жақсы физикалық дайындық — тез жүгіру, өрмелей алуы, секіре алуы және т.б. — шын мәнінде өмірін сақтап қала алады. Себебі кейбір жағдайларда жүгіру маңызды (мысалы, егер біреу ұрса немесе өрт басталса), ал басқа жағдайларда бір орында тұру (егер адасып қалса немесе иттер тап берсе) маңызды.

#### 9. Өзіңізден бастаңыз

Әдеттен тыс жағдайларда миыңды іске қосып, әрекет етуге, көмек сұрауға және қабылдауға дайын екеніңізді көрсетіңіз. Ата-ананың міндеті — баланы әлемнен қорғау емес, әлемде өмір сүруге үйрету. Өзіңізді және балаларыңызды қорғаңыз!