

Система самозащиты ребенка «Феникс»

Автор Дмитрий Новиков

Уважаемые родители!

Прямо сейчас вы делаете большую работу, цена которой — жизнь. Повторяйте эти упражнения и просто иногда просматривайте видео вместе с ребенком, чтобы он «записал» алгоритм спасения в мозг (нейронные связи) и в тело (память тела). Это **8 ключей безопасности** — 8 упражнений, с которыми я знакомлю в данном видео.

Как выглядит алгоритм:

расстояние → крик → свобода → бег

Это то, как ребенок должен действовать в случае угрозы. Множество раз повторите эти слова, чтобы они отложились в памяти малыша.

Расстояние → крик → свобода → бег.

Что это значит:

- **Расстояние.** Незнакомец не должен подходить к ребенку слишком близко (не ближе, чем на расстояние, равное длине двух рук ребенка). Даже если человек просто находится рядом, лучше отойти от него на всякий случай (ключ 1).
- **Крик.** Если незнакомец сокращает дистанцию, несмотря на попытки ребенка отстраниться, и подходит слишком близко, надо кричать и убегать. Крик помогает вернуть себе свое пространство (ключ 2).
- **Свобода.** Если ребенка схватили, его задача — высвободиться любой ценой (6 ключей) и продолжать кричать.
- **Бег.** Когда ребенок освободился от чужих рук, он должен бежать туда, где есть люди, и звать на помощь.

8 ключей безопасности (8 упражнений) для отработки с ребенком

РАССТОЯНИЕ

Упражнение 1. Как кошка

Поиграйте с ребенком в игру. Пусть малыш представит, что он — **кошка**, которую вы пытаетесь поймать, а он не дается. Вы шаг к нему, а он от вас. Вы слева — он отступает вправо.

Покажите ребенку его личное пространство — это длина двух его рук. Объясните, что это пространство — его **личная собственность**, незнакомые люди не имеют права туда заходить без его согласия. В игре он постоянно сохраняет это пространство, чтобы научиться осязать его и сразу чувствовать, когда оно нарушено.

КРИК

Упражнение 2. Кто перекричит

Садитесь напротив друг друга и кричите по очереди — кто громче.

Мы, родители, часто просим своих детей «быть потише». Детям важно знать и испытать на практике, что **кричать им позволено**, а в случае опасности — жизненно необходимо. Напоминайте, что крик — это способ защитить свою собственность (свое пространство) и привлечь внимание, которого боится преступник.

СВОБОДА

Упражнение 3. Снимаем наручники

Схватите ребенка за руку «как наручники» и предложите **попробовать освободиться**. Покажите ему, как это можно сделать — ударить ногой в колено, по суставам, в пах. После этого ребенок берет себя за вторую руку и резко дергает руки к себе, снимая «наручники».

Упражнение 4. Рубим дерево

Схватите ребенка за руку так, чтобы он не мог освободиться. Теперь вы — дерево, которое он должен срубить. Он падает на пол и ногами **«рубит дерево»** — бьет по вашим ногам изо всех сил.

Упражнение 5. Дуга

Схватите ребенка сзади и поднимите. Его задача сейчас — **стать крепкой дугой**. То есть опереться головой и ногами о вас и изо всех сил выгнуться. В таком положении детей крайне сложно удерживать, они просто выскользывают из рук. Вариация — дуга с поднятыми руками вверх. В этом случае ребенок просто сползает вниз.

Обратите внимание, что так делают совсем маленькие дети, когда хотят спуститься на пол с ваших рук (моя дочь так делает регулярно). И это очень эффективно! Извиваться, бить руками и ногами приветствуется!

Упражнение 6. Фу!

Схватите ребенка лицом к себе и поднимите над полом. А он пусть отталкивается от вас руками как можно дальше, бьет и царапается. Задача — **увеличить дистанцию** настолько, чтобы ребенок просто «выпал» из рук.

Упражнение 7. Мешок

Схватите ребенка за шкирку. Его задача — **резко упасть как мешок на пол**, затем сделать резкий разворот всем телом, чтобы высвободиться (играйте до тех пор, пока у малыша не получится «выкрутить» свою одежду из ваших рук).

Упражнение 8. Тигр

Перекиньте ребенка через плечо. Пусть он пробует подняться с плеча и начать царапаться, кусаться и бить по лицу. Иногда дети **впадают в ступор**, потому что это положение тела очень непривычно для них, мы их так не носим. Пусть он запомнит, как действовать.

БЕГ

Расскажите своим детям, что нужно бежать именно в людное место. А не к своему дому или где-то прятаться. Покажите, как правильно звать на помощь.

Объясните **ключевые моменты**:

- Не плачь — так тебя никто не заметит.
- Кричи: «Помогите, это не мои родители!»
- Беги в людное место, проси о помощи конкретного человека.

P. S. Для отработки этих упражнений вам могут понадобиться защитные приспособления ;) Если детям позволить, они становятся очень сильными, агрессивными, своенравными и дерзкими. И это прекрасно! Разрешите им это. Объясните, когда это допустимо (когда их жизни и свободе угрожает опасность). Это может спасти им жизнь.

Пусть все дети этого мира будут в безопасности!

С уважением,
Дмитрий Новиков