



СМОЖЕТ ЛИ МОЙ РЕБЁНОК ДАТЬ СДАЧИ?

10 вопросов, на которые стоит ответить честно · раздел хосинсуль тхэквондо ГТФ

ЧЕСТНЫЙ ОТВЕТ МАСТЕРА

В настоящем стрессе «дать сдачи» не сможет почти никто, кто этого не тренировал, — ни ребёнок, ни взрослый. Адреналин отключает мелкие движения, и выученный приём просто не всплывает в голове. Хорошая новость: ребёнку и не нужно драться. Ему нужно **не растеряться — заметить, отказать, вырваться и уйти к своим**. Проверьте, что из этого он уже умеет.

Отметьте честно. Не спрашивайте «ты знаешь?» — проверьте по подсказке. Да — 2 балла, частично — 1, нет — 0.

№	Вопрос	Да	Частично	Нет
1	Знает ли ребёнок наизусть два ваших номера и 112? Как проверить: Спросите без телефона в руках. «Мама в контактах» не считается	☐	☐	☐
2	Может ли он объяснить, кто «свой», а кто «чужой»? Как проверить: Попросите разложить знакомых: кому можно уйти с ним, кому — только поздороваться	☐	☐	☐
3	Знает ли он, что взрослый не просит помощи у ребёнка? Как проверить: Спросите: «Дядя просит помочь найти щенка. Что сделаешь?»	☐	☐	☐
4	Держит ли он дистанцию с незнакомым взрослым — «рука и шаг»? Как проверить: Медленно подойдите — отступает ли он лицом к вам, а не спиной?	☐	☐	☐
5	Может ли он громко крикнуть «НЕТ! Я ВАС НЕ ЗНАЮ!»? Как проверить: Попросите крикнуть дома в полный голос. Многие дети не могут — им неловко	☐	☐	☐
6	Знает ли он, куда бежать по дороге из школы? Как проверить: Пусть назовёт: магазин, аптека, охранник — конкретные места на маршруте	☐	☐	☐
7	Знает ли он, как вырваться, если схватили за руку? Как проверить: Возьмите за запястье несильно. Дёргает в сторону вашего большого пальца — или тянет на себя?	☐	☐	☐
8	Понимает ли он, что главное — не драться, а уйти? Как проверить: Спросите: «Тебя толкнули. Что делаешь?» Ответ «толкну в ответ» — это «нет»	☐	☐	☐
9	Расскажет ли он вам о неприятной ситуации, даже если сам нарушил запрет? Как проверить: Честно вспомните: ругали ли вы его раньше за такие рассказы?	☐	☐	☐
10	Знает ли он, чего нельзя выкладывать в сеть? Как проверить: Адрес, школа, геометки, фото формы с номером школы. Для детей с телефоном	☐	☐	☐

Мой результат: _____ баллов из 20

16–20 БАЛЛОВ

Хорошая база. Повторяйте раз в месяц, иначе навык уходит за 2–3 недели.

10–15 БАЛЛОВ

Основа есть, но пробелы. В стрессе ребёнок сделает только то, что доведено до автоматизма.

0–9 БАЛЛОВ

Скорее всего, растеряется. Начните сегодня с вопросов 1, 5 и 7 — это 30 минут.

Что сделать с каждым «нет» — по 10 минут

Вопрос	Что сделать вместе с ребёнком
1. Телефоны	Выучите вместе два номера и 112. Проверьте через два дня, потом через неделю
2. Свои и чужие	Нарисуйте три круга: зелёный — семья, жёлтый — знакомые, красный — незнакомые. Разложите 5–6 реальных людей
3. Уловки	Обсудите без запугивания: щенок, конфета, «мама попросила тебя забрать». Правильный ответ: «Нет» — и к другому взрослому
4. Дистанция	Поиграйте: вы медленно идёте на ребёнка, он отступает, не поворачиваясь спиной и не упираясь в стену
5. Голос	Кричите вместе, хором, пока не станет легко. Стеснение уходит, когда кричат все
6. Маршрут	Пройдите дорогу из школы вместе и покажите, куда можно забежать за помощью
7. Захват	Держите за запястье — ребёнок резко дёргает руку в сторону вашего большого пальца, делает шаг назад и кричит «НЕТ!»
8. Уйти, а не драться	Объясните: «Ты защищаешься, чтобы уйти. Всё, что после ухода, — уже не защита»
9. Доверие	Скажите прямо: «Что бы ни случилось — расскажи. Ругать не буду». И сдержите слово
10. Сеть	Проверьте настройки приватности вместе с ребёнком, а не тайно. Уберите геометки

Чего делать нельзя

- Проверять «по-настоящему» — хватать неожиданно на улице или просить знакомого изобразить чужого. Это пугает и разрушает доверие, а не тренирует.
- Пугать: «украдут», «увезут». Страх парализует, а нам нужна реакция.
- Учить «дай сдачи». Это не останавливает травлю, а с 14 лет может закончиться учётом в полиции.
- Ругать за рассказ о неприятной ситуации. Отругали один раз — в следующий раз ребёнок промолчит.

Алгоритм, который стоит запомнить всей семье

ЗАМЕТИЛ → ОТКАЗАЛ → ВЫРВАЛСЯ → УБЕЖАЛ → РАССКАЗАЛ

Ребёнок не дерётся со взрослым — у него нет ни массы, ни времени. Его задача — уйти к безопасному взрослому и всё рассказать.



ХОТИТЕ, ЧТОБЫ НАВЫК СТАЛ АВТОМАТИЧЕСКИМ?

Авторская методика «5 шагов безопасности»: занятия в Академии для детей 6–8, 9–12 и 13–17 лет и онлайн-курс для занятий дома вместе с родителем. Наведите камеру — наша группа ВКонтакте.

8 964 917-68-13

Автор — Давуд Сулейманов, мастер тхэквондо ГТФ, VII дан, член Аттестационно-технического комитета ФТР ГТФ, специалист раздела хосинсуль, ветеран боевых действий, 15 лет в антитерроре, высшее психологическое образование. Академия тхэквондо и самообороны, пгт Яблоновский, ул. Промышленная, 4/3.