

# ЛИЯ ШАРОВА

детский психолог, педагог,  
ведущий специалист  
по детской безопасности

## ОСТОРОЖНО – ВЗРОСЛЫЕ!

СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ



ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



УЛОВКИ ВЗРОСЛЫХ



Детская  
безопасность  
и границы  
в общении  
от 5 до 10 лет

**Лия Шарова**  
**Осторожно – взрослые!**  
**Детская безопасность**  
**и границы в общении**  
**(от 5 до 10 лет)**

Серия «Безопасность и взросление  
детей. Книги психолога и  
педагога Лии Шаровой»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74052807](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74052807)*

*Осторожно – взрослые! Детская безопасность и границы в общении  
(от 5 до 10 лет): Эксмо; Москва; 2026  
ISBN 978-5-04-247787-4*

### **Аннотация**

Вторая книга в серии ведущего эксперта по детской безопасности в России, педагога и психолога Лии Шаровой. Поможет детям безопасно общаться в реальной жизни и интернете.

Мы учим ребенка быть вежливым и послушным, но при этом не объясняем, когда действительно важно поступать наоборот.

Автор просто и ненавязчиво объясняет: как распознать опасность, что отвечать и кому можно доверять.

Внутри вас ждут увлекательные истории Макса и Ники и их друзей, а также знакомство с важными понятиями: Правило взрослых, Круги доверия и собственные «суперсилы». После каждой главы – упражнения, вопросы и тесты для закрепления знаний.

Герои расскажут, как действовать, если:

- незнакомец предлагает пойти с ним или просит о помощи;
- на улице близкому человеку требуется срочная помощь;
- новый знакомый по переписке просит что-то сделать;
- подростки уговаривают участвовать в сомнительной аванюре;
- чужой родитель угрожает вашему ребенку;
- друг оказался в опасности.

# Содержание

Глава для родителей	9
Собака Плюша и её щенки	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Лия Шарова**  
**Осторожно – взрослые!**  
**Детская безопасность**  
**и границы в общении**  
**(от 5 до 10 лет)**

© Шарова Л., текст, 2026

© Гладких О., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

\* \* \*





# ЛИЯ ШАРОВА

## ОСТОРОЖНО – ВЗРОСЛЫЕ!

# Глава для родителей

Вторая книжка из серии, которую вы сейчас держите в руках, посвящена такой непростой для многих родителей теме, как социальная безопасность. Её задача – не только научить ребёнка распознавать возможную опасность в общении с посторонними и даже знакомыми взрослыми, но и закрепить на практике несколько очень важных навыков.

Надеюсь, что вы уже прочитали вместе с ребёнком первую книжку из нашей серии. Если нет, то ничего страшного, но будет здорово, если вы начнёте с неё. Во-первых, потому что герои наших книжек, Ника и Макс, уже многому научились в первой части, и ребёнку будет интересно слушать или читать о новых приключениях знакомых персонажей.

А во-вторых, без такой важной основы, как понимание ценности уважения к себе, развития здоровой самооценки и умения защищать личные границы в общении с друзьями и близкими, очень трудно освоить следующий этап – уверенное поведение с посторонними и малознакомыми взрослыми.

В каждой главе этой книжки мы с вами не только последовательно разберём основные правила безопасности в общении с разными взрослыми, но и раскроем основные заблуждения наших детей. А также здесь вы найдёте примеры практических тренировок, которые ребёнок, скорее всего, захо-

чет попробовать вместе с нашими героями.

В этой книге мы повторим тему кругов доверия и Правило Взрослых, научимся распознавать уловки и выучим нужные фразы, которые ребёнок сможет говорить взрослым. Освоим две суперсилы: «Быстрые ноги» и «Громкий голос», поймём, какие места в городе опасны и безопасны, разберём, что делать, если потерялся, научимся просить о помощи у более безопасных взрослых.

И конечно, я снова сделаю акцент на доверительном общении с родителями, которые умеют слушать, реагировать спокойно на любую, даже самую неприятную правду и понимают, что самое главное – сделать так, чтобы ребёнок не рос с установкой «лишь бы родители не узнали».

А ваша задача – как можно чаще болтать с ребёнком во время прогулок, после просмотра мультиков или фильмов, тренировать раскрепощённость, чтобы снять зажатость и стеснительность, и хвалить и поощрять размышления, пусть они и будут ошибочными. Любое правило можно рассказать пятью-десятью вопросами, избежав «объяснений», при этом ребёнку будет интересно, а вы увидите все его заблуждения и слабые места в понимании реальности.

Несколько советов для того, чтобы и эта книжка, и тема безопасности в целом стали ребёнку интересны.

1. Выбирайте время, когда ребёнок готов послушать одну главу из книжки или хотя бы пару страниц. Лучше это делать вечером перед сном или в то время, когда

ребёнок не занят своими любимыми играми.

2. Не говорите о том, как это важно, опасно, полезно, не запугивайте страшилками и не нагнетайте серьёзности.

3. Не играйте в строгую училку, превращая книжку в школьный урок с вопросами «Расскажи, что ты запомнил?» и замечаниями «Не отвлекайся!», «Сначала дочитаем, а потом играть».

4. Следуйте за ребёнком, ловите его интерес к историям и вопросам из книжки. Лучше вы подробно обсудите один абзац, чем он просто прослушает пять страниц.

5. Безопасность – это не то, что можно «запомнить раз и навсегда». Пусть темы поведения с разными взрослыми, уверенности в себе, практических навыков помощи себе и другим, возможных ловушек и сложных ситуаций станут увлекательными и регулярными. Болтайте во время прогулки, просмотра кино или мультиков, после непростых ситуаций с ребёнком или его друзьями и поощряйте свободное мышление, а не готовые правильные ответы. Чем больше ребёнок будет говорить сам, ошибаясь и фантазируя, тем лучше его мозг запомнит все правила безопасности и тем больше у него будет мотивации следовать этим правилам.



# Собака Плюша и её щенки

Июль в этом году выдался очень солнечным и жарким, и бабушка Маргарита Павловна всё чаще недовольно охала, выходя на прогулку со своими внуками. Она садилась в тенёк, обмахиваясь самодельным веером из тонкой картонки, но уже спустя полчаса сдавалась и возвращалась домой, занимая наблюдательный пост на балконе.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.