

Siguranța pe timp de vară Prima parte

A sosit vara și o dată cu ea a venit și vacanța de vară. Toată lumea se bucură, toată lumea este veselă și se odihnește. Familiile explorează, se relaxează încearcă activități noi și fac noi cunoștințe. Dar trebuie să fii atent/ă și la siguranța copiilor.

Toate activitățile de vară (vacanțe, tabere, excursii, plimbări prin parcuri, statul acasă de unul singur) pot fi experiențe minunate iar copiii se vor simți mai bine dacă cunosc reguli de siguranță simple.

Pentru aceasta poți să faci două lucruri:

1. să îl înveți **cum** să se comporte în anumite situații și
2. să îl înveți reguli de siguranță pentru anumite situații.

Siguranța acasă

Pentru unele familii vara înseamnă că au mai mult timp liber pe care îl pot petrece acasă cu copiii. Astfel ai o ocazie excelentă de a exersa cu copilul cum să stabilească limite și de a recapitula regulile de siguranță despre ce este și ce nu este în regulă să facă când este singur acasă. (Vezi Articolul Singur acasă: http://www.coltulcopiilor.ro/article_singur_acasa.html). Să știi să stabilești o limită poate opri majoritatea problemelor înainte ca acestea să înceapă.

Ce poți face împreună cu copilul:

- Exersează stabilirea de limite: dacă copiii nu te ascultă și îți încalcă limitele (aruncă cu mingea în casă, folosesc cuvinte urâte, etc) spune-le acest lucru pe un ton clar și respectuos. Continuă să stabilești limite chiar dacă opun rezistență.
- Folosește supărarea dintre frați ca o oportunitate de învățare: când un copil este supărat din cauza comportamentului fratelui lui spune-i copilului supărat să stabilească limite respectuoase. Învață-l pe celălalt copil să respecte limitele. Tratează această problemă cu aceeași fermitate pe care o folosești în cazul lovitului sau scuipatului.
- Stabilește limite clare în ceea ce privește agresiunea fizică. Dacă copiii tăi folosesc agresiunea fizică unul împotriva celuilalt când sunt supărați oprește acest comportament. Direcționează copiii către metode mai potrivite și eficiente pentru a își rezolva conflictele.
- Recapitulează regulile de siguranță care se referă la cum răspund copiii la telefon sau la ușă.
- Recapitulează și exersează planurile de urgență. *Ce faci dacă este un cutremur? Ce faci dacă cineva se rănește? Ce faci dacă este un incendiu?* Exersați diferite strategii.

Siguranța în tabără

Este momentul ca cel mic să plece în tabără. Pentru el totul este o distracție și o aventură, pentru tine este o perioadă plină de griji și neputința de a îi fi alături și a-l proteja.

Ce poți face împreună cu copilul:

- Stabilește planuri de siguranță legate de cine îl duce în tabără, cine îl aduce și despre cum să ceară ajutor.
- Asigură-te că știe unde să găsească numerele de telefon dacă are nevoie să sune pe cineva.
- Învață-l despre diferențe: unii oameni sunt gălăgioși alții sunt tăcuți, unii vorbesc mai frumos alții folosesc un vocabular exagerat, etc. Aceste diferențe între oameni sunt normale. Discută cu copilul cum să facă față acestor schimbări care se vor ivi o dată ce pleacă de acasă.

Siguranța în comunitate

Nemaifiind ocupat cu școala copilul are mai mult timp să își viziteze prietenii, să se ducă la cumpărături, la filme sau la spectacole, la bibliotecă sau în parcuri.

Ce poți face împreună cu copilul:

- Înainte de a îi oferi copilului mai multă independență așteaptă să demonstreze acele deprinderi care îl vor ajuta să rămână în siguranță. (de exemplu: copilul tău vrea să meargă singur cu autobuzul. În acest caz trebuie să îi demonstreze că știe ce să facă dacă cineva îl deranjează, că știe să ceară ajutor și să insiste în a cere ajutor dacă este nevoie, că știe să se orienteze și să coboare din autobuz și să ia alt autobuz dacă este nevoie, etc)
- Stabiliți și exersați planuri de siguranță. Important este ca copilul să știe unde se află siguranța și să se îndrepte spre ea nu doar să se îndepărteze de un potențial pericol. Când oamenii se gândesc la siguranță se gândesc la persoane sau locuri familiare. Dar în cazul unei urgențe copilul trebuie să fie capabil să obțină ajutor cât de repede poate. Exersați jocuri de rol în care copilul obține ajutor în cazul în care nu poate să vorbească cu d-stră.
- Dă-i voie copilului să folosească forța fizică. De obicei, copilul tânăr nu se protejează pentru că nu vrea să intre în bucluc. Vorbește cu el deschis când este în regulă să rănească pe cineva pentru ca acea persoană să nu îi facă rău.

Și nu uitați: Mai bine să prevenim decât să tratăm.

SURSE DE INSPIRAȚIE

- Gavin de Becker *"Protecting the gift"*
- Irene Van Der Zande *"The Kidpower Book for Caring Adults: Personal Safety, Self-Protection, Confidence, & Advocacy For Young People"*
- Irene Van Der Zande *"Summer Safety – Kidpower Tips for Families"*
<http://www.kidpower.org/library/article/summer-safety/>