

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i> .....	7
<b>ГЛАВА 1. ОБУЧАЕМ БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	11
<b>ГЛАВА 2. ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ</b> .....	17
<b>ГЛАВА 3. ГРАНИЦЫ — ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ</b> .....	29
Как отстаивать личные границы? .....	34
Как формируются личные границы ребенка? .....	39
<b>ГЛАВА 4. КРУГИ ОТНОШЕНИЙ</b> .....	47
Создаем «круги отношений» .....	49
Круг: «Я» .....	50
Гнев .....	60
Радость .....	70
Грусть .....	78
Страх .....	85
Удивление .....	95
Сексуальная безопасность .....	105
Круг: «Семья» .....	108
Круг: «Друзья» .....	116
Круг: «Знакомые» .....	137
Круг: «Помощники» .....	140
Круг: «Незнакомцы» .....	145
<b>ГЛАВА 5. ОДИН ДОМА</b> .....	155
В каком возрасте? .....	158
Как уходить? .....	159
Прорабатываем страхи ребенка .....	161

<b>ГЛАВА 6. РЕБЕНОК ГУЛЯЕТ ОДИН</b> .....	165
Чему нужно научить ребенка, прежде чем отпустить одного на улицу? ..	167
Ребенок и дорога. ....	169
Бездомные собаки. ....	170
Игры на площадке .....	171
Самостоятельное возвращение из школы. ....	172
Усвоил ли ребенок правила? .....	173
<b>ГЛАВА 7. РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ</b> .....	177
Родительский контроль. ....	179
Правила безопасности в общественном транспорте .....	181
Что делать, если ребенок все-таки потерялся? .....	183
<b>ГЛАВА 8. ТРЕВОЖНЫЙ РОДИТЕЛЬ: КАК БЫТЬ?</b> .....	187
Самоанализ тревоги. ....	190
Экспресс-способы снижения тревоги .....	192
<b>ГЛАВА 9. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ</b> .....	195
Как вести себя в таких ситуациях? .....	197
<b>ГЛАВА 10. БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ</b> .....	201
Как внедрять гаджеты в жизнь ребенка и семьи. ....	203
Про подростков. ....	206
Тест на определение уровня номофобии .....	208
Тест на компьютерную зависимость .....	210
Правила пользования гаджетами .....	212
Ограничение времени использования. ....	213
Следим за контентом .....	214
Поведение в интернете. ....	216
<b>ГЛАВА 11. ОНЛАЙН-ДРУЗЬЯ</b> .....	219
Что нужно сказать ребенку о знакомствах в интернете? .....	221
Чек-лист для общения в онлайн-пространстве. ....	222
Что может подстергать ребенка в интернете? .....	224
Как помочь ребенку? .....	228
Интернет и психоэмоциональное состояние. ....	228
<i>Рекомендуемые книги и фильмы</i> .....	230
<i>Заключение</i> .....	234
<i>Список литературы</i> .....	235
<i>Алфавитный указатель</i> .....	236