

Карта безопасных взрослых

Печатные карточки с людьми, местами и фразами обращения за помощью дома, в школе, на секции и в цифровой среде.

Карта безопасных взрослых отвечает не на вопрос «кто хороший вообще», а на практический: к кому ребёнок может подойти в конкретном месте, что сказать и что делать, если первый взрослый не помог. Заполняйте её вместе после чтения пошагового разбора для родителей. Каждый указанный взрослый должен знать о своей роли и быть реально доступным. При непосредственной опасности ребёнок уходит к людям и обращается за срочной помощью, а не ищет карточку.

Как выбрать безопасных взрослых?

1. Назовите по два доступных человека для дома, школы и регулярной секции.
2. Спросите ребёнка, с кем ему действительно удобно говорить.
3. Получите согласие каждого взрослого и объясните, какую помощь ожидаете.
4. Запишите имя, место, способ связи и запасной вариант.
5. Обсудите, что взрослый не должен требовать секрет о небезопасном прикосновении, угрозе или вреде.
6. Пересматривайте карту при смене школы, кружка или семейных контактов.

Безопасный взрослый слушает, благодарит за рассказ, не обвиняет ребёнка, объясняет следующие шаги и привлекает других ответственных людей, когда это необходимо. Он не обещает абсолютную тайну ценой безопасности.

Как выглядит основная карта?

MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

Карта безопасных взрослых

Где	Имя взрослого	Как найти или связаться	Первая фраза	Если не помог - иду к
Дома / семья	_____	_____	«Мне нужно рассказать важное»	_____
Школа	_____	_____	«Это повторяется, мне нужна помощь»	_____
Секция / кружок	_____	_____	«Мне небезопасно рядом с...»	_____
Онлайн-ситуация	_____	_____	«Мне пришло сообщение, которое меня пугает»	_____
Дорога / общественное место	_____	_____	«Я потерялся / мне угрожают, помогите вызвать...»	_____
Если рядом никого нет	Экстренные службы	112	«Мне угрожают, я один»	Детский телефон доверия, 8-800-2000-122

Два номера впишите в карту сразу, они одинаковые по всей России. 112 - единый номер вызова экстренных служб; он работает даже при нулевом балансе и без сим-карты. 8-800-2000-122 - детский телефон доверия: бесплатно с мобильного и городского, круглосуточно, анонимно, во всех регионах. Туда звонят и дети, и взрослые. Проговорите с ребёнком разницу: 112 - когда опасность прямо сейчас, 8-800-2000-122 - когда страшно, обидно или непонятно, к кому идти.

Для младшего ребёнка добавьте фотографию только на домашнюю распечатку и не публикуйте карту. Для школьника можно указать кабинет и время. Подросток участвует в выборе и хранит копию так, чтобы она не стала предметом насмешек или чужого доступа.

Какие фразы можно вырезать отдельно?

- [] «Это случилось не один раз».

MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

Карта безопасных взрослых

- [] «Мне угрожают, и я боюсь идти один».
- [] «Я не хочу рассказывать при всех».
- [] «Пожалуйста, объясните, что вы сделаете дальше».
- [] «Я уже говорил, но это продолжается».
- [] «У меня есть сообщения или скриншоты».
- [] «Мне нужна помощь связаться с родителем».

Ребёнок может показать карточку вместо длинного рассказа. Взрослый не должен требовать идеальной хронологии сразу. Сначала безопасность и спокойное место, затем необходимые уточнения.

Что делать, если первый взрослый не помог?

Заполните лестницу заранее:

Попытка	К кому обращаемся	Как фиксируем обращение	Кто сопровождает ребёнка
1	_____	дата, кратко что сообщили	_____
2	_____	письмо или встреча	_____
3	_____	следующий ответственный уровень	_____

Фраза «я уже сказал учителю, ничего не изменилось» не завершает маршрут. Родитель берёт на себя дальнейшую письменную коммуникацию, уточнение плана безопасности и контроль результата. Не отправляйте ребёнка снова и снова доказывать историю в одиночку.

MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

Карта безопасных взрослых

Как потренироваться без пугающей инсценировки?

Прочитайте сказку о Тише и слове «стоп», затем разыграйте только обращение к взрослому: ребёнок выбирает карточку, взрослый отвечает «спасибо, что рассказал», спрашивает о непосредственной безопасности и объясняет следующий шаг. Не разыгрывайте нападение и не проверяйте силу голоса.

- ☐ Ребёнок знает минимум двух взрослых.
- ☐ Взрослые подтвердили, что готовы помочь.
- ☐ Есть запасной маршрут, если первый человек недоступен.
- ☐ Ребёнок знает: доказательства полезны, но помощь не нужно заслуживать.
- ☐ Карта хранится приватно и обновляется.
- ☐ При угрозе взрослые действуют сразу.

Другие материалы собраны в теме «Буллинг». Карта не гарантирует реакцию учреждения и не заменяет профессиональную или экстренную помощь. Её задача - сделать первый и следующий контакт конкретным, а ответственность взрослых - довести защиту до результата.

РОДИТЕЛЮ

Взрослые заранее подтверждают готовность помочь. Карта не перекладывает безопасность на ребёнка и не заменяет срочные действия при угрозе.