

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	7
ГЛАВА 1. ОБУЧАЕМ БЕЗОПАСНОСТИ	11
ГЛАВА 2. ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ	17
ГЛАВА 3. ГРАНИЦЫ — ОСНОВА БЕЗОПАСНОСТИ	29
Как отстаивать личные границы?	34
Как формируются личные границы ребенка?	39
ГЛАВА 4. КРУГИ ОТНОШЕНИЙ	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
ГЛАВА 5. ОДИН ДОМА	155
В каком возрасте?	158
Как уходить?	159
Прорабатываем страхи ребенка	161

ГЛАВА 6. РЕБЕНОК ГУЛЯЕТ ОДИН	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
ГЛАВА 7. РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ	177
Родительский контроль.....	179
Правила безопасности в общественном транспорте.....	181
Что делать, если ребенок все-таки потерялся?.....	183
ГЛАВА 8. ТРЕВОЖНЫЙ РОДИТЕЛЬ: КАК БЫТЬ?	187
Самоанализ тревоги.....	190
Экспресс-способы снижения тревоги.....	192
ГЛАВА 9. ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ	195
Как вести себя в таких ситуациях?.....	197
ГЛАВА 10. БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ	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
ГЛАВА 11. ОНЛАЙН-ДРУЗЬЯ	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