



儿童自我保护 能力训练全书



主 编：于 帆 侯志伟

父 母
必 读

★ 孩子的能力，重在父母的培养和平时的训练。

★ 自我保护能力是孩子免受外界伤害必备的生活技能。



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社





儿童自我保护 能力训练全书

ERTONG ZIWO BAOHU NENGLI
XUNLIAN QUANSHU

主 编 于 帆 侯志伟

插 图 杜东东

编 委 于 帆 侯志伟 刘 莹 杜东东

吴 梅 鹿 萌 刘 梅 于富强

于凤莲 曹烈英 于国锋 王春霞

晏 丽 杜芹芹 关小雪 王海天

APETIME
时 代 出 版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童自我保护能力训练全书/于帆,侯志伟主编.
合肥:安徽科学技术出版社,2011.8
(父母必读)
ISBN 978-7-5337-4883-8

I. ①儿… II. ①于…②侯… III. ①儿童教育:安
全教育 IV. ①G611

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 238734 号

儿童自我保护能力训练全书

于 帆 侯志伟 主编

出版人:黄和平 策划编辑:王 宜 责任编辑:王 宜
责任校对:程 苗 责任印制:梁东兵 封面设计:冯 劲
出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场,邮编:230071)
电话:(0551)3533330
印 制:安徽新华印刷股份有限公司 电话:(0551)5859178
(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:13.5 字数:211 千
版次:2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4883-8

定价:28.00 元

版权所有,侵权必究

内 容 简 介

儿童是活泼的、可爱的,同时也是幼稚的、容易受到伤害的。有效地保护自己的孩子,让其安全、健康地成长,是为人父母的最为重要的责任之一。为了提高孩子的自我防范与自我保护意识,父母要不断地对孩子进行自我保护教育,不断培养他们的自我保护意识并传授他们自我保护及安全求助的知识。这种教育对于父母来说,是最为直接的,也是最有必要的;而对于孩子来说,则是最有效的。本书主要针对出行、玩耍、交通安全、突发紧急情况等孩子生活中存在的各种安全隐患而编写,例如,一个人在家遇到陌生人敲门怎么办,在路上遇到抢劫怎么办,在商场与家人走散怎么办……设定具体情景告诉孩子到底该怎样做才能最大程度地保护自己。对孩子的保护,“预防”是重中之重,而本书能够快速提高孩子的自我保护意识与自我保护能力!



序 言

自我保护能力是一个人在社会中保存个体生命的最基本能力之一,为了有效地保护孩子的身心健康和安全,使孩子顺利成长,父母应该从孩子幼年起就加强对他们的自我保护教育,培养和提高孩子的自我保护能力。

在日本,小学专门开有自我保护课,第一课就是老师带着孩子们大喊:“着火了,救命啊!”我们一向把家比喻成安全的港湾,可是孩子受到的一些伤害就是在家发生的。一位6岁的女孩和妈妈在家捉迷藏,躲在窗帘后让妈妈找,结果由于窗户没有关严而从6楼跌下不幸身亡;还有的孩子因为急着喝水就踮起脚去端热水喝,结果把自己烫伤……

让孩子学会自我保护并不等于社会、家庭、学校就可以放松对孩子的保护;社会对孩子的保护永远是第一位的,但孩子的自我保护也同样重要。因为在生活中很多孩子受到故意伤害,侵犯者并不是什么陌生人,大多是孩子身边的亲人或熟识的人。

对孩子的自我保护教育是具体的,且具有可操作性。要让孩子多接触社会,并通过书籍、电视或讲故事的形式让孩子逐步了解社会上一些不健康、有危害的现象,让孩子学会区分善意和恶意的行为,即便是孩子要助人为乐,也要对超出自己能力范围的事情直接拒绝,例如陌生人委托孩子与他一起寻找丢失的物品等。此外,还要让孩子掌握一些急救的方法,例如,记住一些急救电话,遇到坏人跟踪就往人多的地方跑并寻找警察帮助。

让一些中国和日本的3~6岁学龄前儿童住进同一个宾馆。大多数日本孩子入住后的第一件事就是一定要找到安全出口,以防火灾等不测发生;而大多数中国孩子首先想到的就是开电视机、如何布置自己的小屋,不会优先考虑这些自我保护措施,这主要与家长对孩子的教育,尤其是自我保护教育的缺失有关。

家长可以通过问孩子以下的问题来测试孩子的自我保护能力如何:





1. 你一个人在家时有人敲门，说：“我是修水管的。”你们家水管确实坏了，从猫眼里也看到来人穿着修理工的服装并带着修理工具，你会怎么想？然后会怎么办？

2. 你经过一栋楼时，楼里有一位和蔼的阿姨向你招手说：“小朋友快来看看这只小狗多可爱，好可爱的小狗啊！”你看到她面前确实蹲着一只小狗，你会走过去吗？为什么？



3. 你和爸爸妈妈去游乐场所、商场时走丢了，找不到爸爸妈妈了，你会怎么办？是自己哭泣着找爸爸妈妈还是请别人帮助？如果请人帮助，准备找谁帮助，为什么？

4. 自己在家时，一位自称是爸爸妈妈同事的人敲门，你会开门请他进来吗？为什么？

5. 不小心划破了手，伤口在流血，你会怎么办？

6. 爷爷奶奶或姥姥姥爷突然倒地，你叫他们也不应，推也推不动，你会怎么办？

也许孩子的回答并不能令你满意，那就赶紧采取措施，多和孩子一起讨论发生紧急情况的处理方法。对于孩子的安全教育，我们不能再采取像“老母鸡护小鸡”那样的方式，发现墙上有钉子，就把钉子拔掉，是不能让孩子学会保护自己的。

本书就是教你如何通过各种训练来提高孩子的自我保护能力，别忘了，父母是孩子的第一任老师！孩子是否具有自我保护意识、是否掌握了包括急救常识在内的自我保护知识，是他们健康成长的一个重要保证！





目 录

第一章 家庭里的自我保护	1
危险,别在厨房玩耍	1
防止意外烧伤、烫伤	3
不要爬窗台、阳台	6
不要用手摸电扇	9
电源插座不要碰	11
不要穿滚轴鞋上、下楼梯	13
安全乘坐电梯	15
活动演练:阳台上的安全	17
小游戏:家庭自我保护	18
第二章 一人在家的自我保护	21
记者调查:“小鬼”如何当家	21
遇到陌生人来访	23
陌生人打电话询问家庭情况	27
陌生人强行闯入	29
外出归来发现家中有小偷	32
家中突然停电	34
家中失火	36
燃气泄漏	40
水管破了	42
雷雨天要关电器	43
游戏与情景演练	46
第三章 校园路上的自我保护	49
放学接你回家的人换了	49





放学路上遭抢劫	52
陌生人盛情邀请你	56
熟人与你玩“绑架游戏”	58
警惕“可怜”陌生人	61
告知你家里出事的陌生人	64
情景演练	66
第四章 交通安全要牢记	68
安全过马路	68
雷雨天的行路安全	71
安全乘车	73
坐车迷路	76
不要翻越护栏	78
不要在公路上玩耍	79
不要在铁路上玩耍	82
不要躲在车底下玩耍	84
通过铁路路口的注意事项	86
小游戏安全过马路	87
第五章 突发紧急情况	90
上、下楼梯逃生	90
遭遇拥挤人群	92
被人跟踪	94
在公共场所遇到火灾	96
不小心落水	99
被困在电梯里	102
走丢了	105
问题讨论：走丢了	107
第六章 保护好自己的身体	108
认识自己的身体	108
保护自己的隐私部位	110





勇于拒绝不当的碰触	112
拒绝“身体游戏”	114
拒绝美食的诱惑	115
在公交车及公共场所如何避免性骚扰	117
情景演练	119
第七章 野外郊游要当心	121
旅行中对陌生人保持警惕	121
野外迷路	123
野外虫子不要乱捉	125
野外植物不能乱摸	126
路边的蘑菇不要采	129
不要在冰冻河面上滑冰	130
马蜂窝不要捅	132
野外遇火	134
户外避雷	137
情景对话一:野外,你会辨别方向吗	139
情景对话二:野外溪水不要轻易喝	140
第八章 常见伤害自救	142
被动物咬伤	142
球打到眼睛	143
吃东西噎住了	145
鱼刺卡在嗓子里	147
食物中毒	149
鼻腔里进了异物	151
异物进入眼睛	153
牙齿磕掉了	154
游泳腿抽筋	156
耳朵里飞进了小虫子	159
耳朵进水	161





脚扭伤	162
流鼻血	164
割破手指	166
手指被套住	167
扎刺了	169
头部外伤	171
冻伤了	173
第九章 外出时的自我保护	175
外出将行程告知父母	175
受人威胁时一定要说出来	176
不接受陌生人的任何物品	178
避免单独去偏僻、危险地带	180
碰到打斗不围观	182
安全游戏游乐场	183
断了的电线不要摸	187
不要碰室外高压设备	188
小游戏:外出自我保护	189
第十章 遇到自然灾害的自我保护	191
遇到地震	191
遇到火山爆发	194
遇到冰雹	196
遇到泥石流	197
遇到海啸	199
遇到洪水	201
遇到山崩	203
遇到沙尘暴	204
活动演练:地震来了	206





第一章 家庭里的自我保护

危险, 别在厨房玩耍

由于孩子分辨事物能力弱, 自我保护意识差, 因此看似安全的厨房里仍有可能对孩子造成一定的伤害。尤其是3岁以下的孩子, 应尽量避免进厨房, 家长不宜带着孩子炒菜、做家务, 更不要让其在厨房玩耍。孩子往往会在好奇心的驱使下, 不经意地伤害到自己。如: 在厨房里孩子很容易被玻璃装饰柜子里的东西所吸引, 如果孩子自己去打开, 就很容易被玻璃门夹住手; 孩子单独在厨房灶炉旁等处, 容易玩火造成烧伤或者燃气中毒。此外, 厨房里往往会放置各种刀具、铁勺、叉子、玻璃及其他金属条片等尖锐利器, 如果这些东西被孩子轻易拿到, 他们就会玩耍摆弄, 可能会造成割伤、刺伤, 甚至发生戳伤眼睛等意外伤害。因此, 家长要在现有基础上, 把厨房收拾得更安全, 并一定做到:

1. 厨房里的一些家用电器, 不使用时应拔掉插头, 以免孩子偶然开动。
2. 把菜刀、剪刀等锋利尖锐的器械放到孩子够不着的地方。平时不大用的危险器械, 应该放进碗柜锁起来。
3. 如果使用燃气灶, 一定要记得把开关牢牢关闭。尤其是不使用时, 一定要记得关闭总开关, 以免孩子无意中打开燃气, 发生危险。
4. 只要你端起滚烫的东西, 无论是什么, 一定要先看看孩子在什么位置, 绝对不要端着滚烫的东西从他头顶掠过。
5. 不要在盛装食物的容器内放不能吃的东西。孩子好奇心强, 进入厨房后会自己动手拿食物吃。他们很可能认为容器里装的是食物, 把里面的东西放进嘴里。
6. 把去污粉、洗洁精、家具清洁剂、蟑螂杀虫剂和其他危险物品, 都放进橱柜的高处或孩子够不着的地方。





7. 在使用微波炉加热时,不要让孩子靠近微波炉,千万不要让他站立在微波炉前头部正对着加热区,否则,容易影响孩子健康。

8. 最好不要在厨房里放置凳子,防止孩子利用凳子来取高处的危险物品。

9. 厨房里最好使用加盖垃圾桶,这样可以更好地避免孩子从垃圾桶里取出危险垃圾,如变质丢弃的食物、玻璃瓶等。

【案例】

王女士在厨房做饭,正好来了一个电话,她就赶忙跑去接电话。当她挂了电话返回厨房时,发现4岁的女儿脚踩着小板凳,手拿着比自己小手大出好几倍



的菜刀在案板上切菜。女儿在小凳子上摇摇晃晃,随时都有可能摔下来。而且女儿的力气小,菜刀又重,她每次提起菜刀都显得很吃力。王女士赶紧走过去把女儿抱出厨房,并对孩子说:“你现在年龄还小,还不到学做菜的时候,厨房的一些工具都可能会伤到你。刚才你就差点从小凳子上摔下来,等你长大以后妈妈再教你做菜,好吗?”女儿认真地点了点头。

模拟训练:

情景模拟一:

妈妈正在厨房做饭,燃气灶上烧着水,你一个人在客厅玩。这时电话铃突然响了,妈妈急忙跑去接电话,在妈妈接电话的时候,你看到厨房里的水开了。

孩子应对练习:

我要告诉妈妈水开了,自己千万不要去碰燃气灶,也不要弄开水,否则很容易被开水烫伤。





情景模拟二：

厨房里的香味吸引了你，你趴在厨房的门边上向里望，妈妈正端着热气腾腾的餐盘往外走。



孩子应对练习：

看到妈妈端着食物出来，我就要马上到餐桌前坐好，等待妈妈把香喷喷的饭菜端上桌。如果我在妈妈身边乱跑，就有可能被饭菜烫伤。

防止意外烧伤、烫伤

孩子大多数都爱动而且动作协调性较差，在家里很容易发生烫伤、烧伤等意外事故，特别是在夏天，儿童穿着减少，烫伤的事故就逐渐增加。这除了父母对孩子照看不周之外，也与孩子缺乏一定的自我保护意识有关。烧伤、烫伤的意外事故是非常危险的，轻则会带给孩子难忍的疼痛，重则会留下终身的瘢痕或者残疾甚至危及生命。不过，如果平常注意预防，掌握一些烫伤的急救常识，就可以避免烫伤，或者可以减轻烫伤的程度。

为了避免类似的意外事故发生，家长应该注意以下几点：

1. 家长在给孩子洗澡时一定要多加留意，应该先放冷水再加热水。如果先放热水后加冷水，在倒入热水后，家长又去提冷水，如果这时站在一旁的孩子迫不及待地把手伸进去或将双脚踏入盆里，就会由此引起烫伤。家长洗衣服时，也不





应该先倒开水,孩子跑来跑去,不慎跌入盆里容易被烫伤。同时家长也要教育孩子,看见滚烫的冒热气的水盆不要去碰,不要在开水盆附近玩耍,以免发生事故。

2.孩子的好奇心强,又好动,总爱攀高爬低,特别爱到桌面上去抓弄东西,有时稍不留神,刚刚端上来的热菜、热茶、粥汤之类的就会被弄翻,这样也可能引发烫伤。因此,家长要嘱咐孩子:对于刚盛出来的热饭、热汤等,不要擅自翻弄、



触碰。如果想食用就告诉爸爸妈妈,让他们盛到小碗里,等凉一会儿再吃。另外,不要让孩子触碰暖水瓶,以防止碰倒水瓶溅出开水洒到身上。

3.有些家庭因地方窄小,常把取暖炉放在门口或楼梯附近。孩子调皮,常在门口或楼梯口跑来跑去,不小心在炉边摔倒,就有可能被炉子或炉子上的水壶烫伤。对于这些情况,家长要常教导孩子,经过火炉时要小心。

4.不要让孩子玩弄家中的燃气开关,以防止燃气泄漏引起烧伤。父母要告诉孩子万一自己真的被烧伤、烫伤了,也不必紧张,以免手忙脚乱。首先要脱离热源,千万不要去揭受伤部位的衣物、袜子等,应该先用冷水冲 10~30 分钟,这样可以减轻疼痛,降低受伤程度;然后再脱去衣物,或用剪刀小心剪开。如果皮肤仅仅有点红肿,而范围比较小,没有起水疱,用烫伤膏涂抹即可,也可暂时涂抹牙膏以缓解疼痛。如果烫伤部位出现水疱,不要挑破,用干净纱布覆盖,再用绷带包扎好。对于面积较大的烫伤,则应用干净的棉质毛巾或纱布包住受伤部位,及时到医院上药治疗。

【案例】

放暑假了,爸爸妈妈决定带着 6 岁的甜甜一块出去旅游。甜甜听到这个消息后,心里别提有多高兴了,她兴奋地围着屋子蹦蹦跳跳,一不小心碰倒了放在桌子上的暖水瓶,开水顿时洒到了她的小腿上。甜甜疼得立即大哭起来,爸爸迅





速抱起甜甜,把烫伤的部位在水龙头下冲了10分钟左右,然后将她的长裤袜脱下来,立即送甜甜去医院治疗。医生为甜甜敷了点药后,称赞甜甜的爸爸对烫伤的急救处理及时有效,大大减轻了孩子烫伤的程度,她的腿伤恢复后也不会留下明显的瘢痕。



模拟训练:

情景模拟一:

你独自一人在家玩耍,口渴了,于是搬来小板凳准备去拿桌子上的热水瓶倒水喝,不料小板凳被踩歪了,热水洒在了脚上。



孩子应对练习:

烫伤后,我会立即到自来水龙头前,用自来水冲烫伤部位10分钟以上。因为刚烫伤时,热度还没有渗入内部,深部的组织还没有被烫坏,越早冲洗,对组织的损伤就越小,以后治疗起来也就比较快,不容易落疤。如果烫伤比较严重,就要及时给父母打电话,让他们带我去医院。



情景模拟二:

周六早上,妈妈急着去单位加班,她为你煮好粥后放在了餐桌上,嘱咐你洗完脸自己盛饭,吃完了在家玩。



孩子应对练习:

我要先把盖子拿下来,让粥凉一凉再盛,把粥盛到碗里后,先用勺子少舀一点放到嘴里尝一尝,感觉温度合适后再开始吃。

不要爬窗台、阳台

孩子天真活泼,好奇心强,对“外面的世界”特别感兴趣。他们常常喜欢趴在窗前向外看,有时甚至跑到阳台上去玩,从阳台处向下探身。而现在大多数家庭都住在高层楼房里,如果不注意,孩子爬上窗台,或者溜到阳台上去玩,这对于他们来说是极不安全的,很容易发生意外。特别是年龄较小的孩子,不知深浅,更要特别小心。



因此,家长要注意以下几点:

1.不要和孩子到阳台上去玩,更不能将孩子独自留在阳台上。如果孩子经常阳台上,就会形成习惯,在家长不注意的时候独自跑到阳台上玩耍,容易发生危险。

2.要经常对孩子进行安全教育,告诉孩子不要独自一人到阳台上去,也不要趴在窗口向外看。

3.家长要随时检查窗户和阳台,注意关好窗户或封好阳台,以免孩子发生意外。

4.不要在窗台前放凳子,以防孩子踩着凳子去开窗户。

如果孩子不慎从阳台上掉下来,且受伤严重,应采取急救措施,疾速送往医院抢救。在送往医院的过程中要细心保护,特别要注意轻轻搬动,以免使内脏出血加重,或使受损的关节损伤加重。如小孩头部受伤,即使是在医院治疗中,也要特别注意小孩的精神变化、呼吸节律;如有异常,应及时请医生组织抢救。





【案例一】



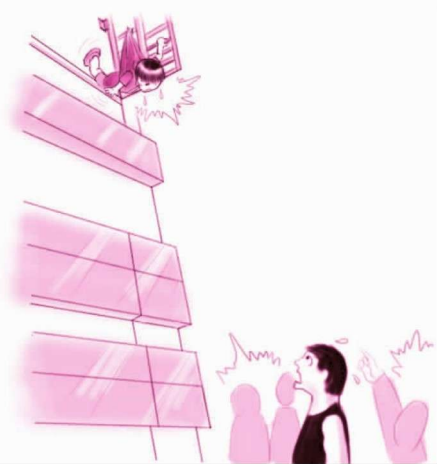
济南市一名4岁的小女孩在保姆的带领下到四楼邻居家玩,好奇的小女孩跑到了阳台,踩着一只木凳就想往外看,由于阳台未封,小女孩一头栽下去,当场死亡。在青岛市也曾发生过类似的一幕,一位保姆让一个两岁的小男孩在阳台午睡,因未将窗户关好,小男孩醒后在窗口玩耍,不慎坠楼造成脑部重伤。

【案例二】



2008年10月18日晚,在大连市某居民楼3楼阳台上上演了惊险一幕,牵动了周边数百名群众的心。一名6岁大的男孩疑因失足从自家阳台坠下后,幸好衣服挂在阳台防盗网的支架上,挣扎中男孩子的头部卡在阳台防盗网的间缝里,整个人悬在了半空中。

该居民楼处于闹市街巷,楼下遍布大排档和商铺。当晚9时40分许,楼下有人突然抬头看到3楼防盗网上正悬挂着一个小男孩。只见男孩双手在不停地晃动,似乎想要抓住防盗网支架,以此支撑摇摇欲坠的身体。因为防盗网间缝不到10厘米宽,只容得下他的脖子移动,男孩始终一动不动,既上不去又下不来。男孩的家里只有他一人,且家门已被反锁了。时间一分一秒地过去,见到男孩在半空中痛苦地挣扎着,有人忙着撬开大门,有人拿出手机报警求助并寻找男孩的家人。



最后消防人员赶到,经过分析后制定了紧急营救行动,两名消防员先是用手将男孩托起,并使男孩的力量全落在消防员手上。另外3名消防员迅速启动液压剪对防盗网铁架进行破拆,不到4分钟,男孩肩膀上的两根铁架被剪断,随后消防员将男孩安全地抱回阳台。此时,居民楼下数百名群众纷纷鼓掌喝彩。

进入男孩家中后,他们发现,由于长时间悬挂在空中,男孩已经吓得脸色惨

