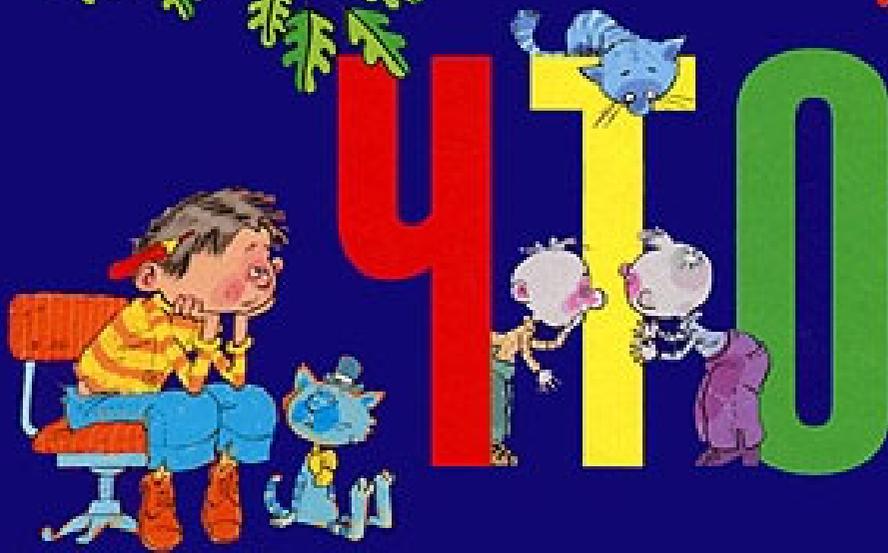
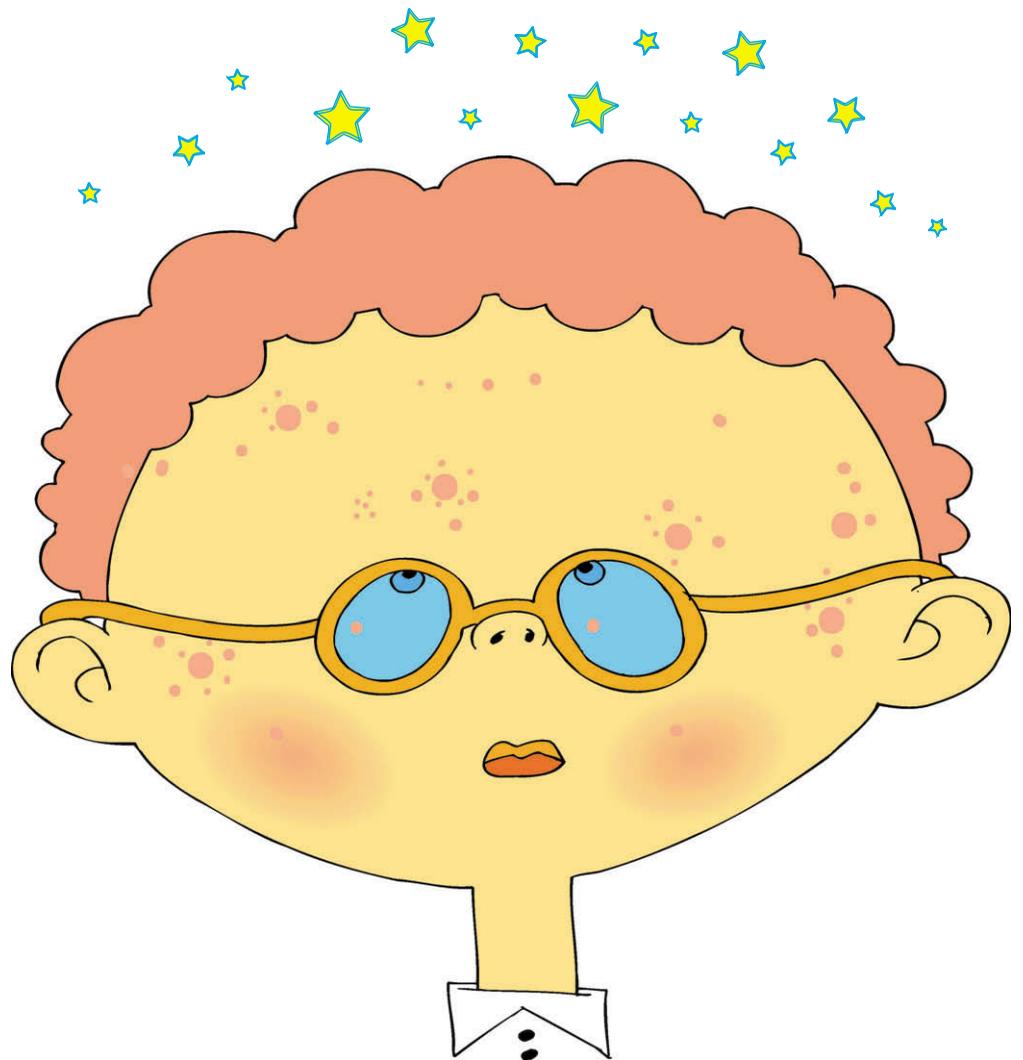


Аванта
Мир, начинающийся





Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ

.....

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

Рисунки
**АНДРЕЯ
СЕЛИВАНОВА**

.....



МОСКВА

МИР ЭНЦИКЛОПЕДИЙ АВАНТА+

АСТРЕЛЬ

УДК 159.9
ББК 88.8
П29

Издано при финансовой поддержке Федерального агентства по печати
и массовым коммуникациям в рамках
Федеральной целевой программы «Культура России».

Главный редактор А. Голосовская
Дизайн Е. Евлахович
Л. Ковальчук
Художник А. Селиванов

Петрановская, Л. В.
П29 Что делать, если... / Людмила Петрановская;
худ. Андрей Селиванов. – М. : Мир энциклопедий
Аванта+, Астрель, 2012. – 287, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-98986-650-2 («Мир энциклопедий Аванта+»)
ISBN 978-5-271-42489-2 («Издательство Астрель»)

Известный детский психолог в увлекательной форме расскажет
вашему ребёнку, как правильно поступать в сложных ситуациях,
с которыми он сталкивается в повседневной жизни, а красочные
забавные картинки помогут ему преодолеть страх и избежать опас-
ности.

УДК 159.9
ББК 88.8

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 – литература научная и производственная.

Подписано в печать 14.06.2012. Формат 60 × 84/8.
Гарнитура FranklinGothic. Бумага офсетная.
Усл. печ. л. 33,48. Тираж экз. Заказ № .

Издание подготовлено при техническом содействии
ООО «Полиграфиздат».

ISBN 978-5-98986-650-2 («Мир энциклопедий Аванта+»)
ISBN 978-5-271-42489-2 («Издательство Астрель»)

© Петрановская Л. В., текст
© ООО «Мир энциклопедий Аванта+»



СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ! 10

ВВЕДЕНИЕ 16

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ 26

НЕ УСПЕЛ ВЫЙТИ ИЗ ВАГОНА МЕТРО 30

ТЫ ОДИН ДОМА, А В ДВЕРЬ ЗВОНЯТ 36

ТЕБЕ ПОВСТРЕЧАЛИСЬ ЧУЖИЕ СОБАКИ 44

ТВОЯ КОШКА ЗАЛЕЗЛА НА ДЕРЕВО 52

СЛИШКОМ ЖАРКО 56

СЛИШКОМ ХОЛОДНО 66

ПОГОДА СТАНОВИТСЯ ОПАСНОЙ 74

ТЕБЯ ДРАЗНЯТ РЕБЯТА 78

С ТОБОЙ НИКТО НЕ ДРУЖИТ	92
ТЕБЯ СИЛЬНО ОБИЖАЮТ	106
ПРИСТАЁТ НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК	116
ТЫ БОИШЬСЯ ТЕМНОТЫ И МОНСТРОВ	134

ЧАСТЬ 2

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!	150
ВВЕДЕНИЕ	154

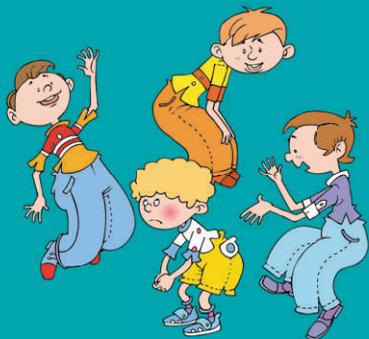
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ТЫ ПОРАНИЛСЯ	160
В ДОМЕ ВЫКЛЮЧИЛИ СВЕТ	180
ЗАСТРЯЛ В ЛИФТЕ	186
В ДОМЕ НАЧАЛСЯ ПОЖАР	194
ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ	204
ТЫ ХОЧЕШЬ СОБАКУ, А РОДИТЕЛИ ПРОТИВ	210
УЧИТЬСЯ ТРУДНО	220
У ТЕБЯ ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ	240
ТЫ НЕУСИДЧИВЫЙ И РАССЕЯННЫЙ	246

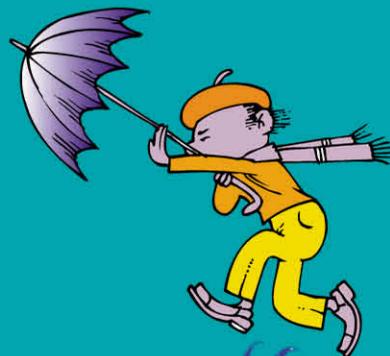
У ТЕБЯ ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ ПОЧЕРК	250
ТВОИ ДРУЗЬЯ ЗАДУМАЛИ ПЛОХОЕ	254
ПРЕДЛАГАЮТ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ, ЗАКУРИТЬ ИЛИ ВЫПИТЬ	272



ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ
НЕ УСПЕЛ ВЫЙТИ ИЗ ВАГОНА МЕТРО
ТЫ ОДИН ДОМА, А В ДВЕРЬ ЗВОНЯТ
ТЕБЕ ПОВСТРЕЧАЛИСЬ ЧУЖИЕ СОБАКИ
ТВОЯ КОШКА ЗАЛЕЗЛА НА ДЕРЕВО
СЛИШКОМ ЖАРКО
СЛИШКОМ ХОЛОДНО



ПОГОДА СТАНОВИТСЯ ОПАСНОЙ
ТЕБЯ ДРАЗНЯТ РЕБЯТА
С ТОБОЙ НИКТО НЕ ДРУЖИТ
ТЕБЯ СИЛЬНО ОБИЖАЮТ
ПРИСТАЁТ НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК
ТЫ БОИШЬСЯ ТЕМНОТЫ И МОНСТРОВ



ВВЕДЕНИЕ

ЧАСТО ЛИ ТЫ ЧЕГО-НИБУДЬ БОИШЬСЯ? БЫВАЕТ, НАВЕРНОЕ.

Ночью сильная гроза, гром такой громкий, что ушам больно и кажется, что дом сейчас просто развалится. У соседей бульдог – морда недобрая, зубы большие, и так и норовит по утрам войти вместе с тобой в лифт.

А В ЛИФТЕ
КУДА ОТ
ЕГО ЗУБОВ
ДЕНЕШЬСЯ?



Или ещё: взял у папы бинокль со стола – на минутку, только посмотреть. А он раз – и из рук выскользнул да прямо об пол...



Случается, живот так сильно заболит, что сразу в голову мысли лезут: вдруг придётся живот разрезать?

ВДРУГ
Я УМРУ?





По телевизору иногда такое страшное показывают! И про настоящую жизнь – войну, взрывы, и про выдуманную – вампиров всяких, призраков. Конечно, война далеко, а вампиров, говорят, не бывает, но всё же...

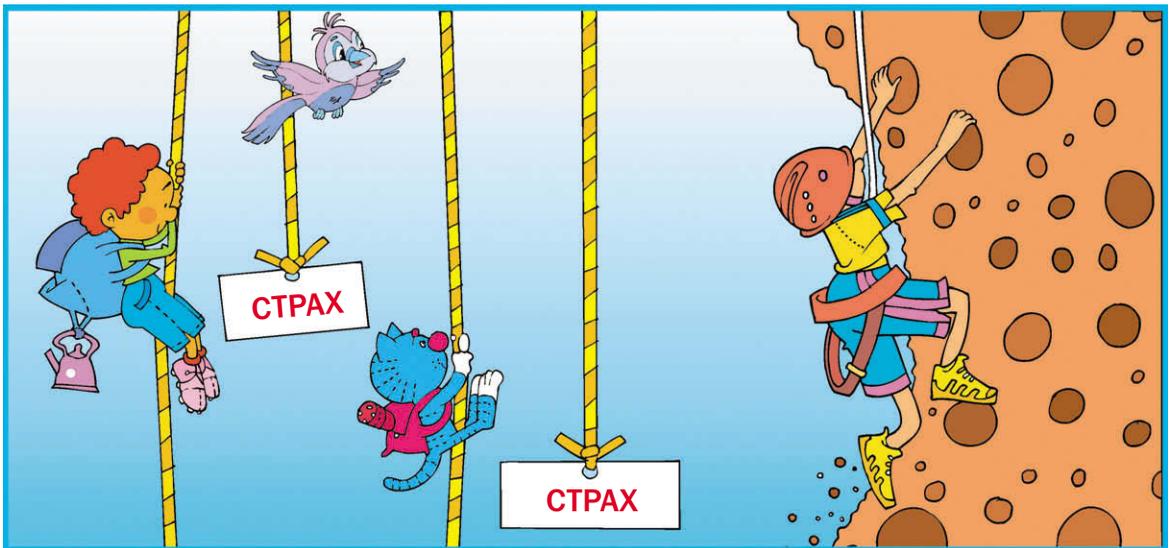
РАЗНЫЕ ЛЮДИ ПОЧЕМУ-ТО БОЯТСЯ РАЗНОГО.



Вот мама, например, боится, когда ты высовываешься из окна. А тебе кажется, что нет в этом ничего такого – ты же просто смотришь, и всё. Бабушка боится, что от сосулек у тебя заболит горло. Но это ведь не так: сколько раз пробовал сосульки – и ничего не было! Зато когда ты боишься один в комнате в темноте засыпать, они говорят: «Ну что за глупости, что же здесь страшного!» Или ты боишься, что ребята будут тебя дразнить, а взрослые: «Подумаешь, пустяки, не обращай внимания!»

Бояться очень неприятно. Хорошо бы этого страха вообще не было! Живи себе и радуйся! Вот только долго ли получилось бы пожить? Видишь злую собаку – руку ей в пасть съешь! Страха-то нету! Переходишь улицу, где хочешь, – чего их бояться, этих машин! Плавать не умею – ну и что, я же не боюсь, ныряю прямо в глубину! Так очень скоро на земле бы все люди кончились...

Выходит, от страха есть польза. Он нас бережёт от глупостей, предупреждает, чего не стоит делать. Даже слова похожие: «СТРАХ» и «СТРАЖ». Спортсмены или циркачи, когда друг друга поддерживают во время сложных прыжков, так это и называют – «страховать». То есть оберегать от падения. У альпинистов верёвки специальные есть – страховочные. Чтобы не сорваться в пропасть.



Но иногда страх не помогает, а мешает. Сильно испугавшись, человек плохо соображает, у него руки-ноги отнимаются. Это плохой страх, он не бережёт, а губит. Вот от него каждому полезно избавиться! Но как, если... действительно страшно?!
Вспомни: когда страх ужаснее всего?

**КОГДА ТЫ НИЧЕГО
НЕ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ.**



Как на американских горках. Очень страшно, хотя знаешь, что всё проверено и ничего не случится. А когда сам едешь с горы на лыжах, то понимаешь, что можешь и упасть, и больно удариться, – но страх гораздо меньше. Потому что всё зависит от тебя.



**ВОТ ЭТО И ЕСТЬ ГЛАВНЫЙ
СЕКРЕТ ПОБЕДЫ НАД СТРАХОМ:
В КАЖДОЙ СИТУАЦИИ НАЙТИ ТО,
ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!**

Иногда от тебя зависит почти всё. Например, никто лучше тебя не сможет НЕ высовываться по пояс в окно. И ничья помощь в том, чтобы НЕ баловаться со спичками, тебе тоже не нужна. Тут и самому можно отлично справиться.

НО ЧТО ДЕЛАТЬ,
ЕСЛИ В ДОМЕ УЖЕ
НАЧАЛСЯ ПОЖАР?

ИЛИ ЕСЛИ НА ТЕБЯ
НАПАЛИ ЗЛЫЕ БАН-
ДИТЫ?

ИЛИ ЕСЛИ ТЫ ПОТЕ-
РЯЛСЯ В НЕЗНАКО-
МОМ МЕСТЕ?



На самом деле ЧТО-НИБУДЬ можно сделать почти всегда. Иногда это что-то очень простое – например, вовремя позвать папу. Иногда важнее всего чего-то НЕ ДЕЛАТЬ – например, не бежать сломя голову. В одних ситуациях нужно что-то знать, в других – что-то уметь, в третьих главное – набраться терпения.

Вот об этом и говорится в книге, которую ты держишь в руках. О том, какие бывают на свете опасности, как их узнать и что делать, **ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ ПРОСТО БОЯТЬСЯ.**

Если ты готов – давай начнём.



ВОТ ОНИ, ЧЕТЫРЕ САМЫХ ВАЖНЫХ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ.**Правило первое: БЫТЬ ГОТОВЫМ.**

В бо́льшую часть опасных ситуаций можно просто никогда не попадать, если знать некоторые вещи. Хотя бы что грибы бывают ядовитые, а на красный свет переходить дорогу нельзя. В других случаях можно спастись, если заранее узнать, как правильно себя вести. Что делать, если пожар, что – если в квартиру лезут воры. Когда ты читаешь эту книжку, ты тоже выполняешь правило «быть готовым».

Ещё быть готовым – значит тренировать своё тело, быть сильным и ловким, заниматься спортом. Человек тренированный, даже если, например, упадёт с велосипеда, поранится гораздо меньше. Обязательно нужно уметь плавать, кататься на роликах или коньках, лазать через забор и безопасно спрыгивать с чего-нибудь высокого. Ты много играешь с ребятами во дворе? Значит, уже готовишься!



Правило второе:

ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВЗРОСЛЫМ.

Есть много такого, о чём ребята не торопятся сообщать взрослым. Например, что брали без спросу их вещи, дольше положенного смотрели телевизор или съели пару лишних шоколадок. Чтобы не ругали, не запрещали, не наказывали. Наконец, могут просто быть свои тайны и секреты у детей.

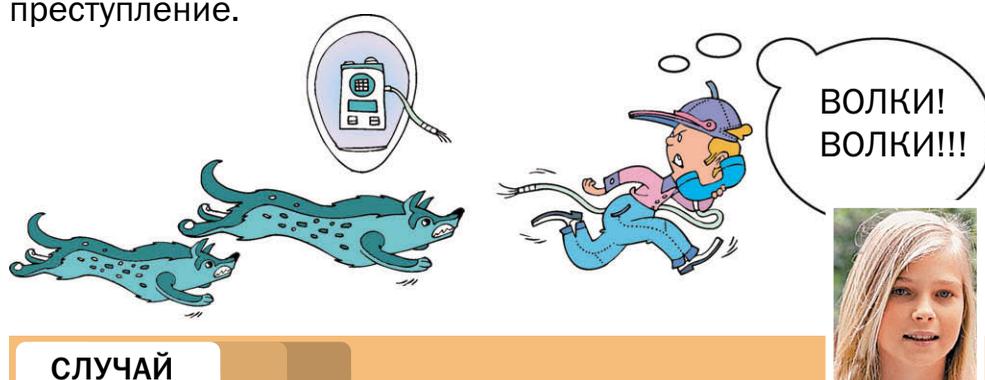
НО. В случае опасности секреты неуместны. Есть ситуации, с которыми должны справляться взрослые, а не дети. Спасать должны спасатели, ловить преступников – милиционеры,

лечить – врачи, усмирять хулиганов и драчунов – учителя и родители. Они этому учились, они хорошо это умеют. Поэтому первое, что нужно сделать в любой опасной ситуации, – сообщить взрослым. Родителям, соседям, наконец, просто любым взрослым людям. А потом помогать им и делать то, что они говорят.

С этим правилом связано ещё одно, очень важное:

НИКОГДА НЕ ШУТИТЬ ПРО ОПАСНОСТЬ.

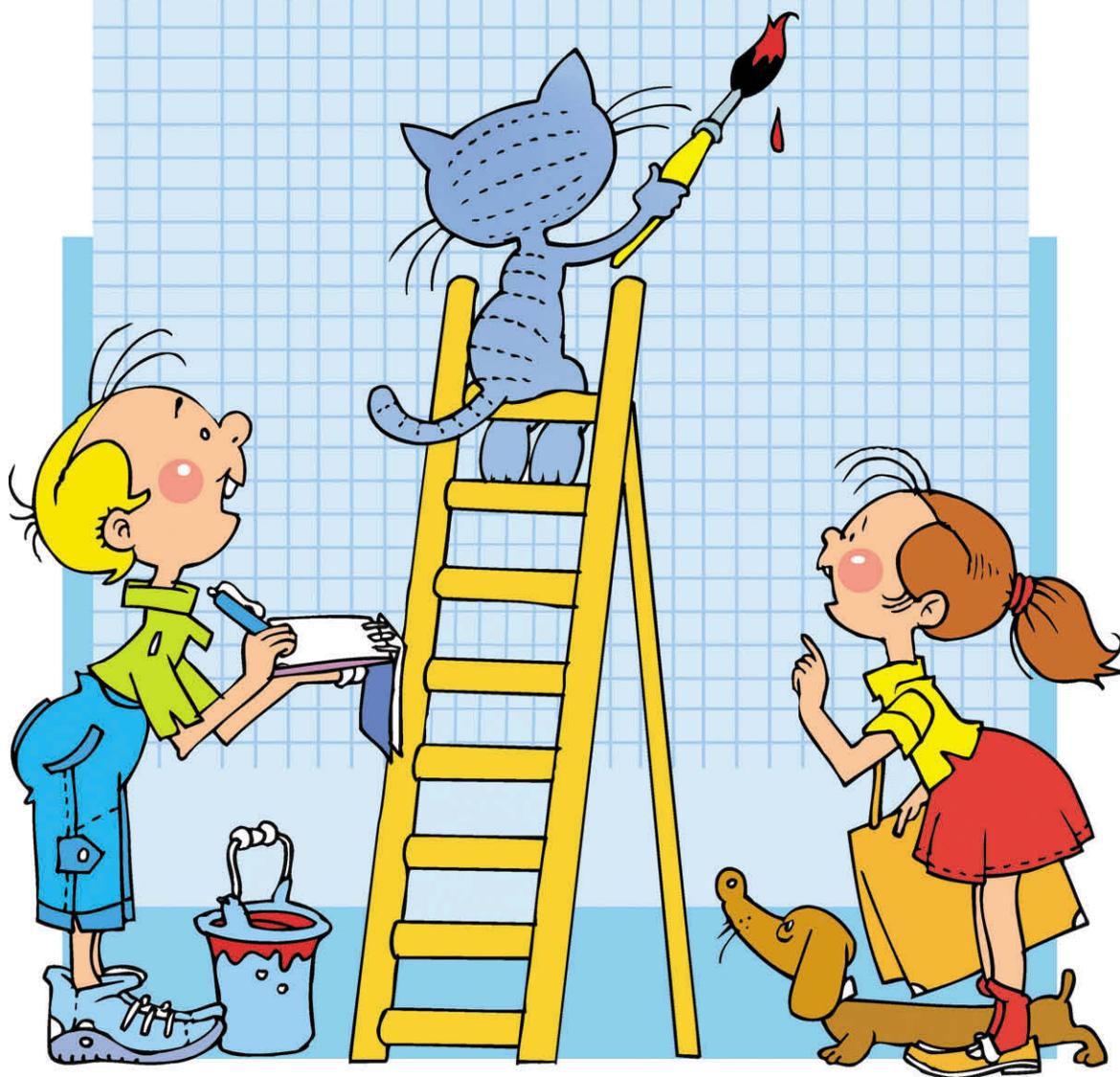
Помнишь историю про мальчика, который в шутку кричал: «Волки! Волки!»? Взрослые прибегают ему на помощь, а он смеётся: «Пошутил я». Когда же пришли настоящие волки, он тоже кричал, да уже никто не прибежал – думали, что шутит... Если кто-то будет «в шутку» вызывать «скорую помощь» или спасателей, они не смогут в это время спасти того, кто на самом деле попал в беду. Это не просто плохие шутки – это преступление.



случай

Не так давно на побережье Индийского океана произошла трагедия. Огромная волна – цунами – неожиданно обрушилась на берег, погибло очень много людей. Повезло тем, кто оказался поблизости от 10-летней английской девочки Тилли Смит. В школе Тилли смотрела фильм про то, как начинается цунами. Она хорошо всё запомнила и первая сообразила, что скоро пляж накроет страшной волной. Она сказала об этом родителям, а те стали кричать всем вокруг, чтобы скорее уходили от берега. Когда через несколько минут волна пришла, пляж был уже пуст. Так знания Тилли спасли 100 человек! Вот что значит **БЫТЬ ГОТОВЫМ** и вовремя **ОБРАТИТЬСЯ К ВЗРОСЛЫМ**.

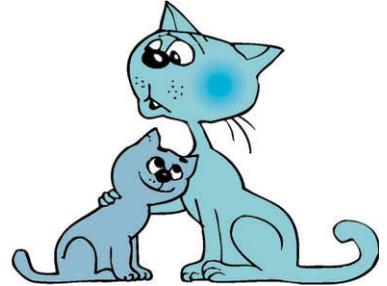
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ... ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ

Как много бывает народу в магазинах, на улицах, в метро или на вокзале! Все двигаются в разные стороны, спешат, толкаются. Поток людей похож на бурную реку с течением и опасными водоворотами.

В ТОЛПЕ ЛЕГКО
ПОТЕРЯТЬСЯ.



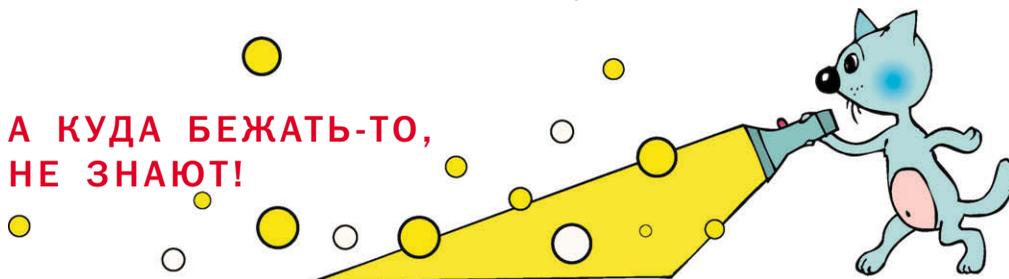
Чуть зазевался – и тебя уже отнесло от мамы или папы. Все вокруг такие высокие, за ними ничего не видно. И шумно очень – не перекричишь, не дозовёшься родителей. А ещё легко потеряться там, где плохо видно друг друга. Например, в большом магазине с высокими стеллажами. Или в парке, в лесу с густыми кустами.



Страшно? Конечно!

Многие ребята делают вот что: от страха бегут куда глаза глядят в надежде, что сейчас догонят родителей.

**А КУДА БЕЖАТЬ-ТО,
НЕ ЗНАЮТ!**



И, может быть, бегут как раз от мамы. Она начинает искать ребёнка. Она слышит, что он плачет, идёт за ним – а он от неё!

Другие дети, расстроившись, забиваются в уголок и тихонько плачут. Это тоже неправильно, родители будут искать тебя, но из-за шума и толчеи не заметят. Так можно очень долго не найтись, даже будучи совсем рядом!



**ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?
ВСПОМИНАЕМ НАШИ ПРАВИЛА:**

НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ и ПРОСИТЬ ПОМОЩИ!

Помни: родители где-то рядом.
Они уже тебя ищут.
Они никуда без тебя не уйдут и не уедут.
Они тебя найдут – обязательно!



Помоги им:

1. Если ты потерялся только что – **СТОЙ НА МЕСТЕ КАК ВКОПАННЫЙ!**

Первым делом взрослые вернутся искать тебя туда, где тебя видели.
Если вокруг сильно толкаются, постарайся выйти на открытое место или залезь на скамейку, **ЧТОБЫ ТЕБЯ БЫЛО ВИДНО.**



2. **НЕ ПЛАЧЬ, А ГРОМКО ЗОВИ:** «Мама! Я здесь!» Все дети плачут похоже, а голоса у всех разные. Родителям легче узнать и найти тебя по голосу.

3. Если тебя не нашли быстро, **ПРОСИ ПОМОЩИ У ВЗРОСЛЫХ.**

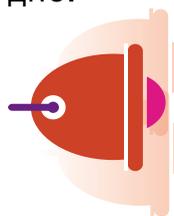
У кого именно?

Прежде всего ищи человека в форме. В магазине это продавец, в метро – дежурный по станции, на улице – милиционер.

Если не видишь такого, подойди к какой-нибудь женщине, которая покажется тебе подходящей. Скажи, что ты потерялся и как тебя зовут.

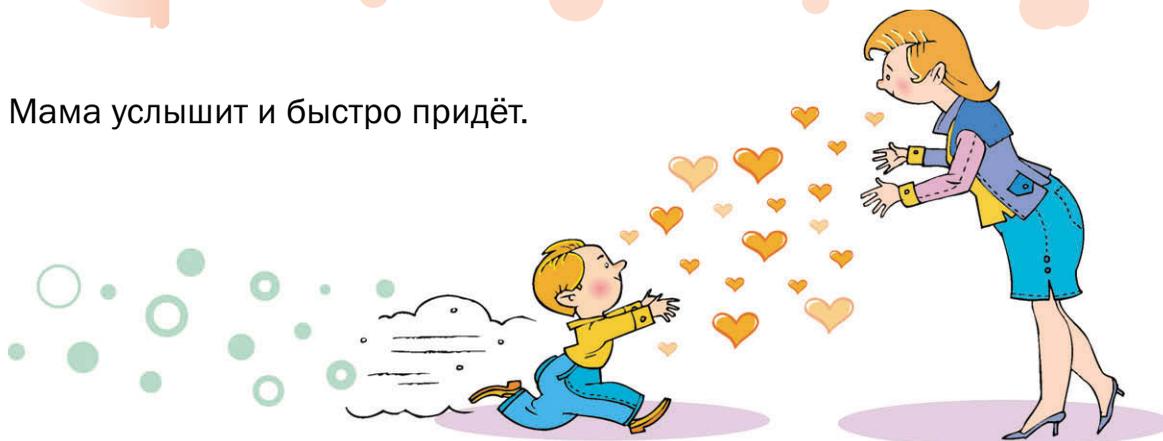


Тогда взрослые смогут громко крикнуть или объявить по радио:



**«ПОТЕРЯЛСЯ МАЛЬЧИК ПЕТЯ!
ОН СТОИТ У КАССЫ НОМЕР ТРИ И ЖДЁТ МАМУ!»**

Мама услышит и быстро придёт.



А ещё

МОЖНО ДОГОВОРИТЬСЯ СО ВЗРОСЛЫМИ ЗАРАНЕЕ:

если потеряемся, идём к какому-то издали видимому месту, например к фонтану или большой рекламной надписи. Там вы друг друга сразу найдёте!