Аванта+
Мир энциклопедий

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

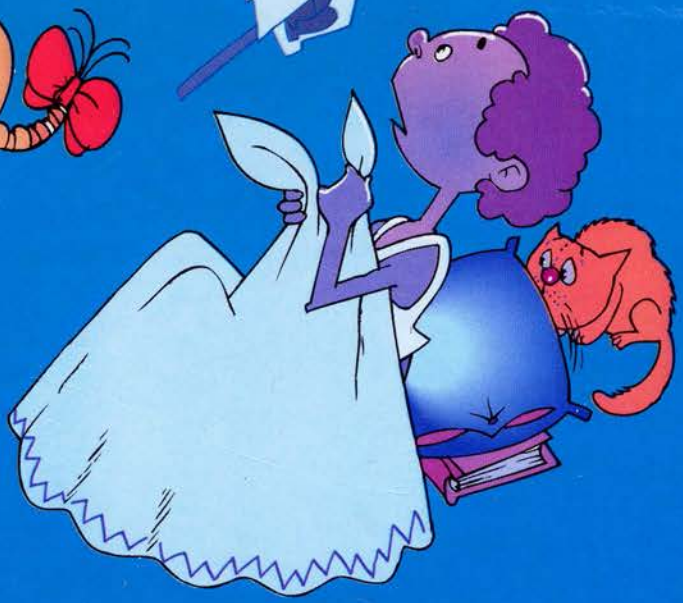
ПРИСТАЕТ НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК

СЛИШКОМ ЖАРКО

СЛИШКОМ ХОЛОДНО

ТЕБЯ ДРАЗНЯТ РЕБЯТА

ТЫ БОИШЬСЯ ТЕМНОТЫ И МОНСТРОВ



Людмила Петрановская

Что делать, если...

Рисунки
Андрея
Селиванова

МОСКВА
МИР ЭНЦИКЛОПЕДИЙ АВАНТА+
АСТРЕЛЬ

УДК 159.9
ББК 88.8
П29

Главный редактор А. Голосовская
Артдиректор Е. Евлахович
Художник А. Селиванов

Петрановская, Л. В.

П29 Что делать, если... / Людмила Петрановская; худ. Андрей Селиванов. – М.: Мир энциклопедий Аванта+, Астрель, 2010. – 143, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-98986-365-5 («Мир энциклопедий Аванта+»)
ISBN 978-5-271-27061-1 («Издательство Астрель»)

Известный детский психолог в увлекательной форме расскажет вашему ребёнку, как правильно поступать в сложных ситуациях, с которыми он сталкивается на каждом шагу, а красочные забавные картинки помогут ему преодолеть страх и избежать опасности.

УДК 159.9
ББК 88.8

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.001683.02.10 от 05.02.2010 г.

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

Подписано в печать 19.02.2010. Формат 84×108/16.
Гарнитура FranklinGothic. Бумага офсетная
Усл. печ. л. 8,37. Тираж 7000 экз. Заказ № 2384

Издание подготовлено при технической поддержке
ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ».

ISBN 978-5-98986-365-5 («Мир энциклопедий Аванта+»)
ISBN 978-5-271-27061-1 («Издательство Астрель»)

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

СОДЕРЖАНИЕ

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ! 6

ВВЕДЕНИЕ 12

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ 22

НЕ УСПЕЛ ВЫЙТИ ИЗ ВАГОНА МЕТРО 26

ТЫ ОДИН ДОМА, А В ДВЕРЬ ЗВОНЯТ 32

ТЕБЕ ПОВСТРЕЧАЛИСЬ ЧУЖИЕ СОБАКИ 40

ТВОЯ КОШКА ЗАЛЕЗЛА НА ДЕРЕВО 48

СЛИШКОМ ЖАРКО 52

СЛИШКОМ ХОЛОДНО 62

ПОГОДА СТАНОВИТСЯ ОПАСНОЙ 70

ТЕБЯ ДРАЗНЯТ РЕБЯТА 74

С ТОБОЙ НИКТО НЕ ДРУЖИТ 88

ТЕБЯ СИЛЬНО ОБИЖАЮТ 102

ПРИСТАЁТ НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК 112

ТЫ БОИШЬСЯ ТЕМНОТЫ И МОНСТРОВ 130

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Книжка, которую вы держите в руках, адресована детям, и мы надеемся, она им понравится. Но прежде хотелось бы обсудить кое-что важное с вами. Детство принято считать самым счастливым и безмятежным временем жизни. То есть это взрослым так кажется, когда они смотрят на детей: играй, учись, радуйся, за тебя всё решают, заботятся защищают, любят. Благодать!

Однако сами дети почему-то не в курсе, что их жизнь столь безоблачна. Напротив, они много из-за чего расстраиваются, многое переживают более остро и болезненно, чем мы с вами. Ребёнок мал и неопытен, а мир так огромен и непредсказуем. Как тут не переживать? Много ли вы знаете взрослых, которые боятся засыпать в темноте? Которые начинают плакать, потеряв из виду того, с кем пришли в магазин или в парк? Которые безропотно сядут в машину к незнакомому человеку только потому, что он велел строгим голосом? Или откажутся ходить на работу из-за того, что с ними там «никто не дружит»? Дети очень уязвимы, и они знают об этом. Поэтому они так часто испытывают тревогу: справлюсь ли я, не случится ли со мной чего-то плохого, не будут ли меня ругать, не исчезнут ли родители, не очень ли больно будут делать укол, не придёт ли за мной ночью вампир, не умрёт ли моя бабушка, как старушка из соседней квартиры?

Часто и взрослые подливают масла в огонь, используя запугивания как способ воспитания: «Не бегай, а то упадёшь и

убьёшься!», «Не расстраивай маму, а то она заболеет!», «Не капризничай, а то придёт Баба-яга и заберёт тебя!». Ребёнок ещё не может ничего возразить, поднять на смех эти глупые угрозы или сказать: не преувеличивай, не шантажируй меня, не говори глупостей. Он верит и... пугается. Собственно, если бы это не работало, взрослые не прибегали бы к запугиванию так охотно и так часто, порой достигая в этом деле большого мастерства.

Зато когда речь идёт о том, чтобы помочь ребёнку преодолеть страх, мы часто не знаем, что делать. Объясняем, что вампира под кроватью нет, а он всё равно боится. Обещаем, что у зубного врача будет больно совсем чуть-чуть, а ребёнок плачет от страха. А с другой стороны, иногда и хотелось бы его запугать, например чтобы не открывал дверь, когда остаётся один дома, но ведь нет никакой уверенности, что он всё хорошо поймёт и запомнит! Пообещают ему из-за двери котёнка показать или скажут, что друг зовет гулять, – и всё. Глупый он ещё, наивный, доверчивый!

Такое вот извечное противоречие воспитания. Нам хочется, чтобы ребёнок был смелым, верил в себя и в людей, не боялся трудностей. И вместе с тем как хочется, чтобы он был трижды осторожен, чтобы с ним ничего не случилось! Мы показываем детям фильмы и читаем книжки, в которых их любимые герои сплошь и рядом делают всё то, чего ни в коем случае нельзя делать сегодняшнему ребёнку, особенно живущему в большом городе: заговаривать с незнакомцами (которые вряд ли окажутся добрыми волшебниками), отправляться самому или с друзьями на поиски приключений, искать клады, сражаться со злодеями, спасать слабых. Как тут детям разобраться?

Как родитель и как семейный психолог я много думала о том, как говорить с детьми о страхе, обо всём том, что их пугает или объективно может оказаться опасным. Говорить так,

чтобы не усиливать страх, чтобы предупредить, но не запугать. Собственно, из этих размышлений и родилась идея написать книжку для детей того самого возраста, когда они многое впервые начинают делать самостоятельно, без взрослых: гулять, ходить в магазин, возвращаться из школы, оставаться дома. А ещё знакомятся со сверстниками в новых коллективах – в классе, в кружке, в лагере. Сталкиваются с обидой, несправедливостью, одиночеством. Речь идёт о старших дошкольниках и младших школьниках, о возрасте 6–10 лет, очень важном времени жизни, в результате которого из маленького, слабого, нежного, зависимого малыша должен получиться весёлый, озорной, самостоятельный, уверенный в себе сорванец вроде Тома Сойера.

В школьную программу сейчас входит курс ОБЖ, и детей учат основным правилам безопасности. Правда, в этих курсах обычно рассматриваются какие-то уж очень экстремальные ситуации: пожар, землетрясение, захват заложников. Безусловно, к этому надо быть готовым и знать, как себя вести в подобных случаях, ведь от этого может зависеть жизнь. Но, к счастью, подавляющее число детей благополучно вырастают без столь серьёзных потрясений. А вот неприятности менее крупные, вроде встречи со злой собакой, страшного фильма, посмотренного на ночь, недобрых сверстников, которые обижают и дразнят, случаются с детьми постоянно, это неотъемлемая часть их жизни. Иногда нам, взрослым, они кажутся несерьёзными, и самим нам настолько очевидно, что в этих ситуациях делать и как себя вести, что мы забываем поговорить о них с ребёнком. И в школьных учебниках они не рассматриваются. Именно этим ситуациям посвящена книжка, которую вы держите в руках.

В ней много картинок, и картинок и очень весёлых. Они нарисованы замечательным художником Андреем Селивановым с большим юмором, и это не случайно. Собственно, у нас есть

только три способа справиться со страхом: знания, мужество и юмор. Знания помогают не бояться, когда бояться не стоит, мужество – не терять самообладания, когда есть все основания для страха, ну а юмор – сбросить напряжение, посмотреть на всё с иной, менее серьёзной точки зрения и тем самым стать сильнее страха.

Думаю, дети будут рады, если вы сможете почитать эту книгу вместе с ними, хотя бы в первый раз. Тогда они смогут что-то с вами обсудить, задать вопросы, а может быть, сразу выполнить какие-то рекомендации, хотя бы узнать и выучить ваш рабочий телефон.

Есть несколько важных моментов, о которых хотелось бы предупредить именно вас, взрослых.

Нередко родители, особенно папы, мечтая вырастить сына смелым, пытаются просто запретить ему бояться. Стыдят, отказываются слушать жалобы, обидно обзывают «тряпкой» или «бабой». Или требуют, чтобы в конфликтах со сверстниками мальчик обязательно давал сдачи, дрался и никогда не пытался убежать. Нужно иметь в виду, что эффект от подобного воспитания бывает прямо противоположный.

Понять почему помогают наблюдения учёных этологов, изучающих поведение животных. Вот как реагируют на опасность детёныши наших ближайших родственников, человекообразных обезьян. Самые маленькие, испугавшись, остаются на месте и громко кричат. И это разумно: такой малыш ещё не способен ни быстро бегать, ни драться, а если он будет сидеть и кричать, взрослый сможет быстро найти его и помочь. Обезьянки постарше в случае опасности удирают со всех ног – бегают они уже быстро и прячутся хорошо, а дать отпор пока никому не могут, сил маловато. И наконец, почти взрослые особи начинают разворачиваться к опасности лицом и принимать угрожающие позы – они готовы дать бой и защитить себя. Всё вполне логично.

Но что произойдёт, если к самому маленькому детёнышу, который прижался к земле и кричит от страха, никто не придёт на помощь? Такое случается, например, если погиб его родитель. Казалось бы, стоит ожидать, что такой малыш будет вынужден взрослеть быстрее, раньше сверстников переходить к следующим, более эффективным моделям поведения, скажем, пытаться убежать. Но на деле всё оказывается наоборот. Не получив должной реакции взрослого, детёныш как бы «не проходит уровень», не может миновать эту ступень развития. Ужас и беспомощность закрепляются, и вырастает огромный взрослый самец, который в случае опасности садится на землю, закрывает голову лапами и жалобно кричит. Про человека сказали бы: невротик. Так вот, дорогие папы, мечтающие о мужественных сыновьях. Если вы не хотите вместо этого вырастить невротика, не отказывайте мальчику в защите, пока он ещё мал, не стыдите за страх, а внушайте уверенность, что вы рядом, вы всегда придёте на помощь, а со временем он обязательно сможет постоять за себя и сам.

Ещё одно. Когда ребёнку страшно, родителям плохо. Так заложено природой, и это имеет смысл. Поэтому очень часто мы злимся на детей за их страх. Он плачет, маленький, несчастный, боится засыпать один или идти сдавать кровь из вены. А значит, мы – плохие родители, раз ребёнок наш так страдает. При этом мы понимаем, что сдавать анализ нужно, или хотим уже наконец уйти из детской и заняться своим вечерними делами. Возникает внутренний конфликт, и мы начинаем злиться. Злиться на малыша за то, что он боится. Ребёнок, чувствуя, что мы им недовольны, пугается ещё больше: мало того, что страшно, так ещё и родитель отвергает, отталкивает, отказывает в поддержке. Так тоже формируются неврозы и фобии.

Этого не произойдёт, если вы признаете за ребёнком право бояться. Бояться – нормально. Смелый не тот, кто не боится,

а тот, кто может быть хозяином своего страха, преодолеть его власть. Страх имеет право быть, а мы имеем право делать то, что считаем нужным. Например, идти к врачу. Показав малышу, что вы понимаете и признаёте его страх, но при этом верите, что он сможет его преодолеть, не подчиниться ему, вы будете воспитывать настоящее мужество. Потому что ребёнок будет чувствовать от вас не осуждение, а поддержку и веру в его силы. И конечно, когда у него получится и он храбро зайдёт в кабинет к врачу или впервые заснёт сам, не забудьте искренне восхититься своим героем. Ведь это действительно большая победа!

И последнее. Сами дети, которых психологи спрашивали, чего они боятся больше всего, называли не пожары, не маньяков, не монстров, не стоматологов и даже не наказания. Больше всего они боятся, когда родители ссорятся. Берегите свою семью, свои отношения, добрую погоду в доме, и ваши дети будут идти по жизни уверенно, не поддаваясь страху.

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.

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?

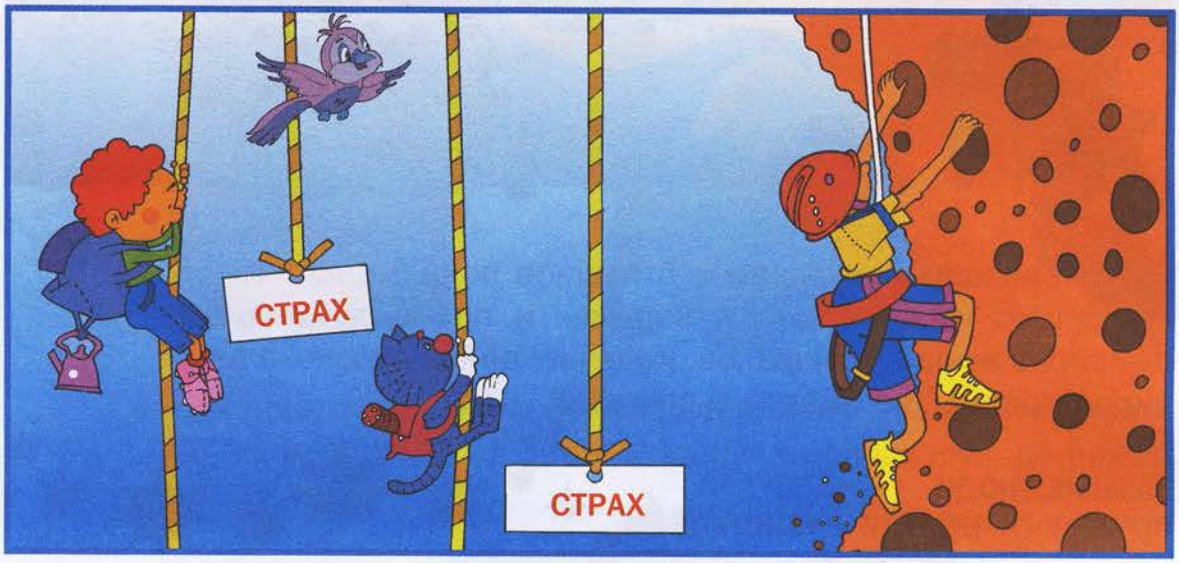
По телевизору иногда такое страшное показывают! И про настоящую жизнь – войну, взрывы, и про выдуманную – вампиров всяких, призраков. Конечно, война далеко, а вампиров, говорят, не бывает, а всё же...

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 суёшь! 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 бандиты?

Или если ты потерялся в незнакомом 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 бóльшую 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.

Правило третье: **НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ.**

Если уже попал в опасную ситуацию, важно не бояться и не отчаиваться. От слёз и криков толку мало. Они отнимают силы и время, мешают действовать. Нужно собраться, успокоиться, вспомнить всё, что ты знаешь и умеешь. Всегда есть хоть немного времени, чтобы остановиться и подумать. Подумай – потом делай.

Иногда взрослые в опасной ситуации становятся слишком строгими, даже грубыми. Они могут крикнуть, дёрнуть тебя за руку, толкнуть. Им некогда тебя уговаривать, объяснять. Они должны вытащить тебя целым и невредимым. Поэтому ни в

СЛУЧАЙ

Девятилетний Джонатан Андерсон ехал на машине с мамой. Вдруг мама закрыла глаза, отпустила руль и перестала отвечать, когда Джонатан её звал. Она потеряла сознание. А машина в это время на большой скорости неслась по шоссе! Если бы мальчик растерялся, начал плакать или не знал, что делать, машина могла выехать на встречную полосу, и тогда погибли бы не только он и его мама, но и ещё неизвестно сколько людей. Но Джонатан, хоть и сильно перепугался, НЕ ПОТЕРЯЛ ГОЛОВЫ. Он перехватил руль, дотянулся до тормоза и остановил машину.

Ещё он включил аварийные огни, поэтому водители вокруг поняли, что что-то случилось, и были осторожны. А потом подбежали и вызвали «скорую помощь» для его мамы. Врачи её вылечили, и всё закончилось хорошо. Джонатан не только НЕ ПОТЕРЯЛ ГОЛОВЫ, но и БЫЛ ГОТОВ – он знал, где у машины тормоз и как включать аварийные огни.

коем случае нельзя спорить и мешать тем, кто тебя спасает. А когда опасность минует, тебе обязательно всё объяснят.

Правило четвёртое: **ЖИЗНЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО.**

Твоя задача в опасной ситуации – спастись. Возможно, тебе страшно, ты хочешь есть или пить или боишься, что тебя будут ругать. Пойми: в случае серьёзной опасности ВСЁ ЭТО НЕ ВАЖНО. Важно – сохранить жизнь и здоровье. Всё остальное можно поправить потом.

Спасая себя или помогая спастись другим, нужно сделать всё, что в твоих силах. Иногда это означает – отказаться от некоторых правил обычной жизни. Со взрослыми надо быть вежливым, но если незнакомый человек пытается увести тебя куда-то – это правило отменяется. Твоя жизнь важнее правил, поэтому ты можешь и даже ДОЛЖЕН кричать, кусаться, лягаться и сделать всё, чтобы тебя отпустили. Вещи надо беречь, но при спасении жизни можно и НУЖНО бросить, разбить, испачкать любую вещь. Как бы ни было трудно, важно не отчаиваться, бороться до конца и помнить: помощь обязательно придёт!

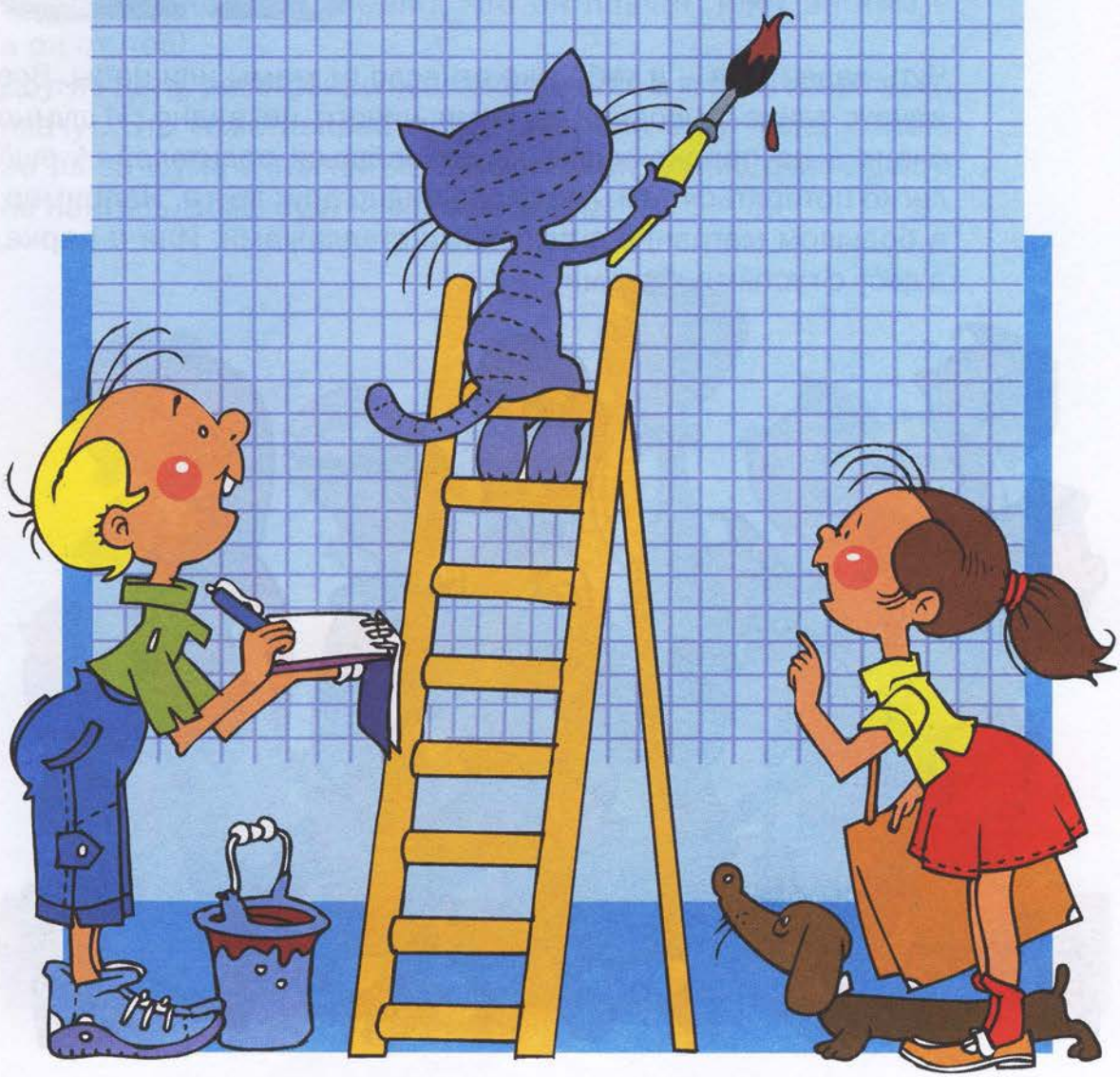
СЛУЧАЙ

В московском аквапарке дети весело прыгали в воде и катались с горок, когда огромная крыша вдруг треснула и стала рушиться. Восьмилетняя Саша Ершова увидела, как рядом с ней тонет маленькая девочка, и подхватила её на руки. Они оказались в ловушке – под упавшей тяжёлой плитой. Саша полтора часа простояла с малышкой на руках в холодной воде. При этом у неё была сломана рука, но она держалась храбро, твёрдо верила, что их спасут, и успокаивала маленькую Машу, пока взрослые не помогли им выбраться.

Вот что значит НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ и помнить: ЖИЗНЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО.

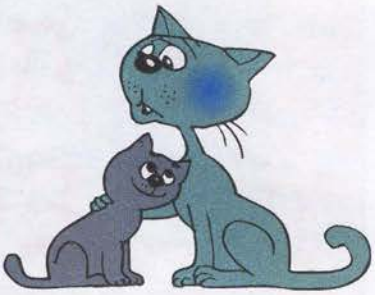
А теперь, когда ты знаешь главные правила, поговорим обо всех тех случаях, когда они могут пригодиться. О самых обычных ситуациях и о совсем необычных. Итак, что делать, если...

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

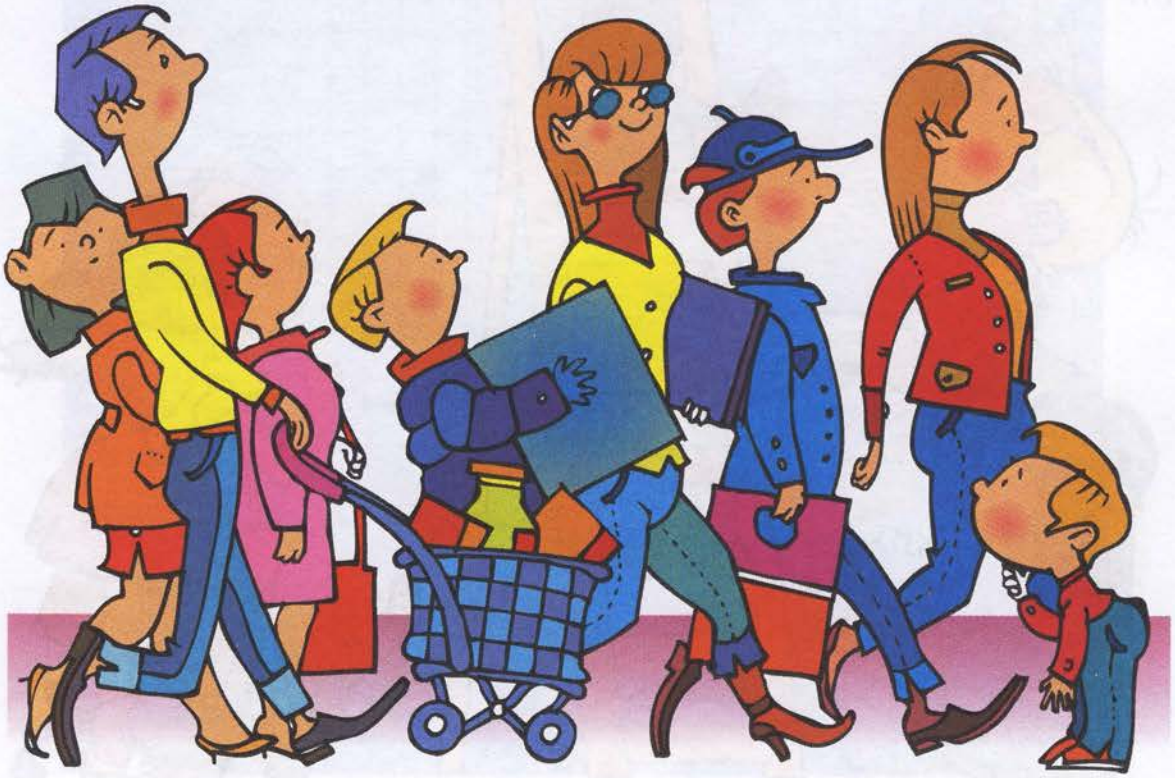


ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ... ТЫ ПОТЕРЯЛСЯ

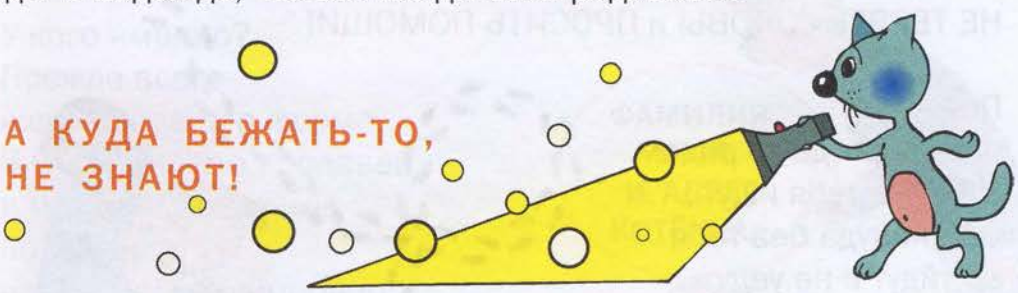
Как много бывает народу в магазинах, на улицах, в метро или на вокзале! Все двигаются в разные стороны, спешат, толкаются. Поток людей похож на бурную реку с течением и опасными водоворотами.



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.



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!

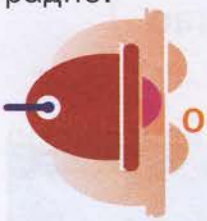
Первым делом взрослые вернутся
искать тебя туда, где тебя видели.
Если вокруг сильно толкаются,
постарайся выйти на открытое место
или залезь на скамейку,
ЧТОБЫ ТЕБЯ БЫЛО ВИДНО.

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 издалека видному месту, например к фонтану или большой рекламной надписи. Там вы друг друга сразу найдёте!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

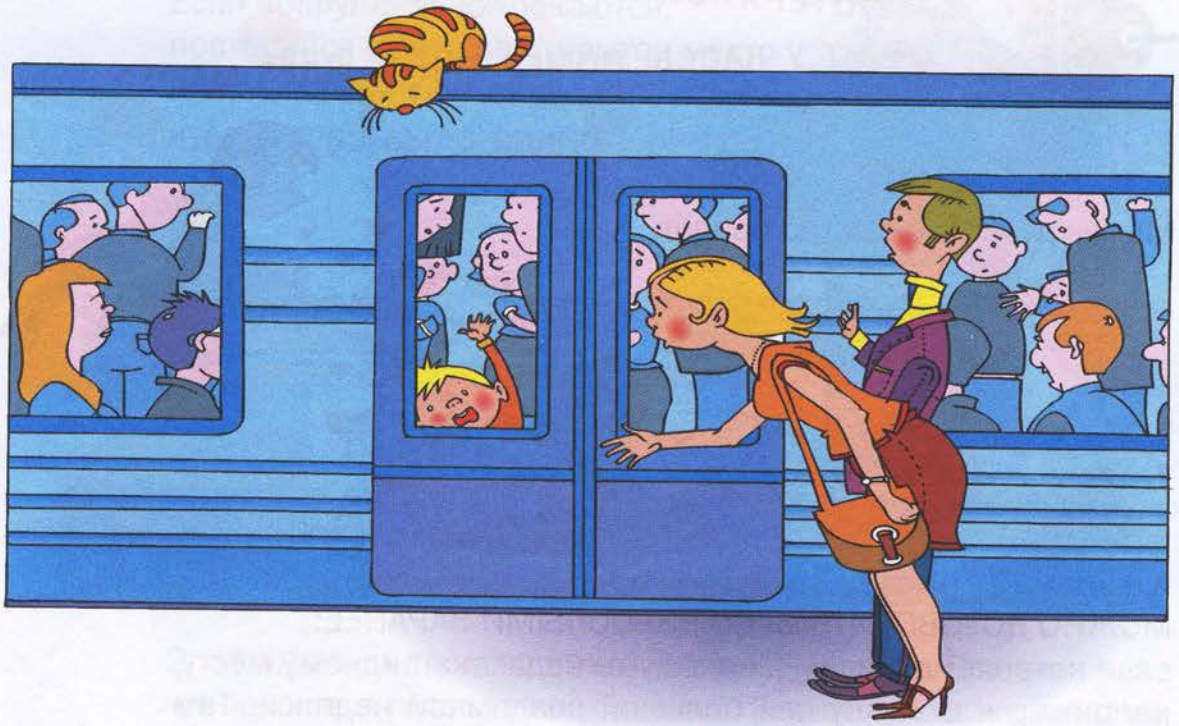
НЕ УСПЕЛ ВЫЙТИ ИЗ ВАГОНА МЕТРО

Иногда бывает так: едет ребёнок с кем-нибудь из взрослых в метро. А народу – много-премного. На каждой станции поезд стоит совсем недолго. Поэтому люди торопятся выйти, толкаются. В это же время другие люди уже начинают в вагон заходить. Чуть зазеваешься, руку мамину или папину выпустишь – и тебя оттёрли, втащили обратно в вагон. Двери раз – и захлопнулись. Поезд раз – и поехал. Его уже не остановить ни тебе, ни взрослому.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Вспоминаем правило:

НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ.



Ты же в метро, а не в джунглях! Вокруг люди, через две минуты поезд снова остановится, на следующей станции, мама или папа смогут быстро тебя найти.
На каждой станции есть

дежурные,

милиционеры,

радио для объявлений.

ПОТЕРЯТЬСЯ В МЕТРО НАДОЛГО ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО!

Поэтому успокойся
и вспомни
следующее правило:

ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ.

Скажи взрослым, которые стоят вокруг, что мама вышла, а ты остался в вагоне. Попроси их помочь тебе выйти на следующей остановке и подождать вместе с тобой маму. Скорее всего, она приедет на следующем поезде и выйдет из той же самой двери.

Возможно, мама решит сначала предупредить дежурного на той станции, на которой вы расстались. Тогда она приедет не сразу, не на следующем поезде, а через один или два. Не бойся и просто подожди.

Скорее всего, пассажир, которого ты попросил помочь, подождёт вместе с тобой или позовёт к тебе дежурного по станции.

Внимание: **ОЧЕНЬ ВАЖНО!**

НЕ СОГЛАШАЙСЯ,
если тебе предложат сесть в другой поезд и вернуться обратно на станцию, где вы расстались.

Тем более
НЕ ДЕЛАЙ ЭТОГО САМ!

Ведь мамы там уже не будет – она-то поедет за тобой! И вы снова не встретитесь. Так можно весь день друг за другом кататься.
Кто-то один должен стоять на месте!

И это должен быть ребёнок, то есть – ты!

Редко, но случается и наоборот: ребёнок вышел, а взрослый остался в вагоне. Тут всё ещё проще:

стой на месте НАПРОТИВ ТОЙ ЖЕ САМОЙ ДВЕРИ.

Взрослый вернётся за тобой через пять минут.

Если вдруг что-то пошло не так и тебя долго не находят, обратись к кому-то из пассажиров (лучше к женщине): «Я потерялся. Пожалуйста, отведите меня к дежурному по станции».

Дежурный знает, что делать в таких случаях, и твоих родителей быстро найдут.

А чтобы быстро найтись без посторонней помощи, нужно БЫТЬ ГОТОВЫМ. Для этого важно заранее договориться с родителями, что ВО ВСЕХ подобных случаях действуют два правила:

правило **СЛЕДУЮЩЕЙ ОСТАНОВКИ**

и

правило **«РЕБЁНОК СТОИТ, ВЗРОСЛЫЙ ИЩЕТ».**

- Тот, кто уехал, всегда выходит НА СЛЕДУЮЩЕЙ ОСТАНОВКЕ.
- Если это – ребёнок, он выходит и СТОИТ НА МЕСТЕ, а взрослый его догоняет и НАХОДИТ.
- Если уехал взрослый, он возвращается назад так быстро, как сможет, и НАХОДИТ ребёнка, который СТОИТ НА МЕСТЕ.

Если такое произошло не в метро, а в автобусе, троллейбусе, трамвае, пригодятся все те же самые правила. Но времени, чтобы найтись, может уйти больше, ведь автобусы не ходят сразу друг за другом, как поезда метро.

Поэтому, особенно если темно, поздно, мало народу, обязательно

ПОПРОСИ О ПОМОЩИ

кого-то из пассажиров – пусть подождут родителей вместе с тобой.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ТЫ ОДИН ДОМА, А В ДВЕРЬ ЗВОНЯТ

Наверное, родители уже говорили тебе: никогда не открывай дверь незнакомым людям. Всем детям родители так говорят. И сказку про семерых козлят всем читают. Но многие дети всё равно открывают и попадают в большую беду.

Потому что бывают плохие люди, которые ещё хитрее, чем волк из сказки.

Они могут, например, сказать:

Конечно, всё это может быть и правдой. И очень вероятно, что взрослые сначала обидятся или рассердятся на тебя, если ты не откроешь.

Но.
Если они умные люди и если они ценят твою безопасность, они поймут тебя правильно и не станут ругать.

Сантехник или почтальон может прийти ещё раз.

Папин друг может подождать на площадке.

Котёнку могут дать молока взрослые соседи.

Ничего страшного. Зато если это всё же неправда и за дверью – плохой человек, тебе может грозить очень серьёзная опасность. Это только в кино мальчик, оставшись один дома, очень весело справляется с бандитами, потому что бандиты ему достались какие-то ненастоящие – глупые и неловкие. А в жизни те, кто залезает в чужие квартиры, совсем другие. И лучше с ними не встречаться.

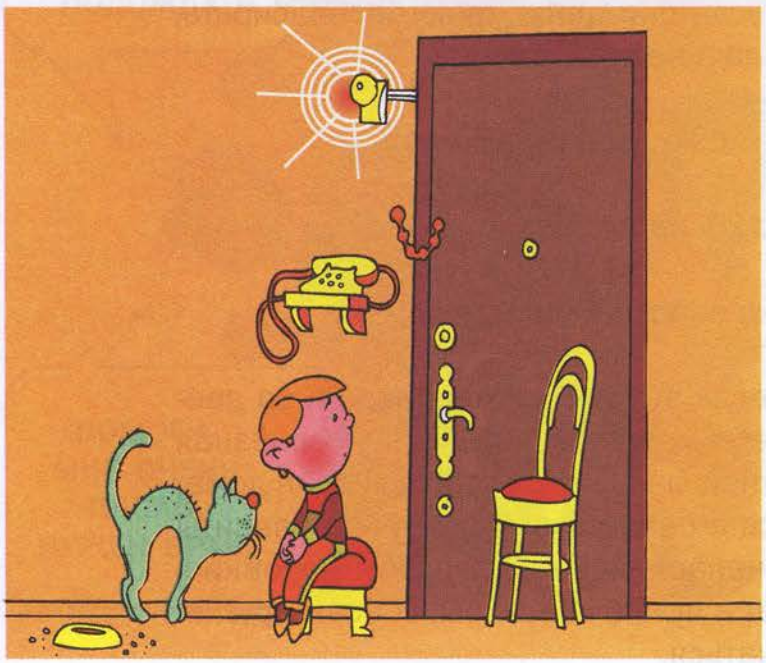
Поверь, и мама, и папа, и папин друг, и даже сантехник гораздо больше будут рады, если увидят:
ты НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ не открываешь дверь незнакомым людям, а значит, за тебя можно не беспокоиться.

Поэтому смело скажи: «Я не могу вам открыть, родители мне запрещают. Сейчас я спрошу у них разрешения».

Так стоит сказать, даже если на самом деле никаких родителей дома нет. Если за дверью недобрый человек, он поспешит уйти, чтобы не встречаться со взрослыми.

Если он не уходит и продолжает настаивать, чтобы ты открыл дверь, можно сказать: «Сейчас я позвоню маме (или папе) и спрошу разрешения». И на самом деле позвони.
Если не дозвонился и мама не сказала иначе, действует прежнее правило:

НИКОМУ НЕ ОТКРЫВАТЬ.



ЧЕЛОВЕК ПРОСИТ ПОМОЩИ, ОБЪЯСНЯЕТ, ЧТО ЭТО СРОЧНО?

ПРЕДЛОЖИ ЕМУ ПОЗВОНИТЬ В КВАРТИРЫ СОСЕДЕЙ. ПУСТЬ ЕМУ ПОМОГУТ ВЗРОСЛЫЕ.

«МНЕ НЕ РАЗРЕШАЮТ» – И ВСЁ.

Если человек не уходит, кричит, угрожает, настаивает, уговаривает, значит, пора
ПОПРОСИТЬ ПОМОЩИ.
Звони соседям или родителям и расскажи им, что происходит.

По-настоящему опасно, если кто-то пытается сам открыть дверь, бьёт в неё ногой, ковыряет в замке,

НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ!

И ВРЕМЕНИ ТОЖЕ НЕ ТЕРЯЙ – НЕМЕДЛЕННО ЗВОНИ ЛЮБОМУ ВЗРОСЛОМУ, КОТОРОМУ СУМЕЕШЬ ДОЗВОНИТЬСЯ, ЛУЧШЕ ВСЕГО – КОМУ-ТО ИЗ СОСЕДЕЙ ИЛИ В МИЛИЦИЮ.

А ещё бывает так. Раздался звонок в дверь. Ты спрашиваешь: «Кто там?» – в ответ тишина. Ты смотришь в глазок – никого не видно.

КТО ЖЕ ТАМ?

Становится очень любопытно. И вот тут дети часто делают большую ошибку: они приоткрывают дверь, чтобы – совсем немножко – выглянуть и всё узнать.

Этого делать **НЕЛЬЗЯ!**

ДАЖЕ НА СЕКУНДОЧКУ ОТКРЫТОГО ЗАМКА БУДЕТ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ВЛОМИТЬСЯ В КВАРТИРУ.

Лучше громко скажи:
«Перестаньте хулиганить!
Я сейчас позову папу!».
Скорее всего, звонки прекратятся.
Если нет, СКОРЕЕ ЗВОНИ ВЗРОСЛЫМ!

Иногда прежде, чем ломиться в дверь, преступники по телефону узнают, что дома нет никого, кроме ребёнка. Они могут позвонить и попросить: «Позови к телефону папу».

Помни:

если ты один дома и звонит незнакомый тебе человек, НИКОГДА не говори, что взрослых нет. Скажи: «Папа прямо сейчас не может подойти. Если хотите, он перезвонит вам позже».

Чтобы правильно действовать в такой ситуации, очень важно

БЫТЬ ГОТОВЫМ!

Это значит: уметь пользоваться телефоном, ЗНАТЬ ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА родителей, их друзей, соседей. Лучше всего, чтобы эти номера, крупно написанные, всегда висели около телефона. Нужно обязательно знать своих соседей, как они выглядят, как их зовут. Заранее обсуди с родителями, кому ты должен звонить в первую очередь.

Ещё важно знать номер милиции. Если в дверь ломятся – звони сразу туда. Только не плачь и не бормочи, а говори чётко, внятно: «Мне восемь лет. Я дома один. Кто-то пытается открыть дверь. Помогите! Мой адрес...».

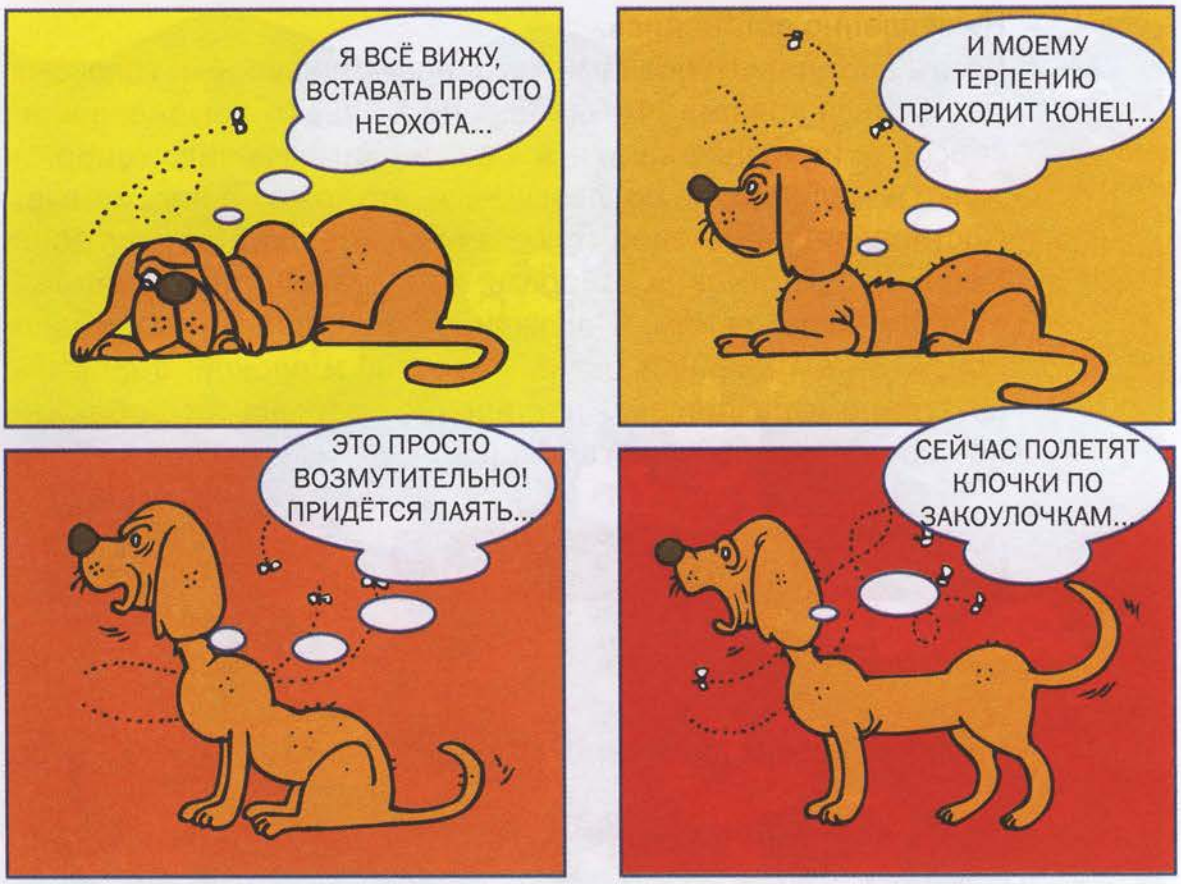
АДРЕС ТОЖЕ НУЖНО ЗНАТЬ НАЗУБОК!

Дальше нужно делать то, что скажут взрослые по телефону.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ТЕБЕ ПОВСТРЕЧАЛИСЬ ЧУЖИЕ СОБАКИ

Собаки – замечательные существа. Если они знакомые и дружелюбные. Но бывают собаки не очень-то добрые. И совсем злые. Чаще всего это бродячие собаки, ничьи. Они не считают людей друзьями, потому что у них нет хозяина, никто о них не заботится, и, возможно даже, наоборот, люди их обижали. Если такие собаки собираются в стаю, они бывают очень опасными. Стоит одной залаять – все остальные тоже начинают. Сильно разозлившись, они могут напасть и покусать человека, даже если он их не трогал. Чтобы этого не случилось, нужно знать несколько важных правил.



Такие собаки обычно охраняют какое-то место, которое они считают «своим». Это может быть пустырь, стройка, стоянка машин. В такие места вообще лучше без взрослых не ходить. Но иногда стая собак решает, что часть улицы или двора – это тоже «их» место. Они могут спокойно лежать или сидеть, но, когда приближается незнакомый им человек, вдруг вскакивают, начинают лаять и набрасываться, словно хотят укусить.

Самое главное **НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ.**

Не пугаться и НЕ УБЕГАТЬ.

Если человек бежит, собака хочет его догнать. Так уж она устроена от природы. Когда псы хором громко лают – это, конечно, страшновато. Но помни: если собака лает – значит, она предупреждает. Она хочет с тобой «договориться», чтобы ты ушёл. А кусать пока не хочет – иначе бы не лаяла. Покажи ей, что ты всё понял и согласен уйти с «её» территории.

Немедленно остановись.
Потом заговори с собаками уверенным, спокойным голосом. Не пытайся кричать «Фу!», ведь они не знают команд, а крик способен их только напугать и рассердить. Не надо говорить тонко и жалобно, не подлизывайся, это тоже не подействует. Постарайся, чтобы твой голос звучал твёрдо и дружелюбно. Неважно, что именно говорить, хоть стихи читай, главное – с каким выражением. Подожди, чтобы они немного успокоились. Затем начинай очень медленно и спокойно двигаться туда, откуда пришёл, постепенно удаляясь от собак, но не поворачиваясь к ним спиной.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ БЕГИ,

даже если очень хочется!

Не делай резких движений,

НЕ МАШИ РУКАМИ,

не смотри пристально им в глаза.

Когда ты выйдешь за пределы «их» территории, они перестанут идти за тобой, остановятся и будут ещё какое-то время лаять на расстоянии.

ТЕПЕРЬ УЖЕ МОЖНО ПОВЕРНУТЬСЯ И ИДТИ ОБЫЧНЫМ ШАГОМ, НО – НЕ БЕЖАТЬ!

Особенно не любят собаки велосипедистов. Если тебя угораздило встретить стаю собак, когда ты катаешься на велосипеде, выход один – слезть, постоять, пока они немного успокоятся, и потом медленно покинуть опасное место, везя велосипед за руль.

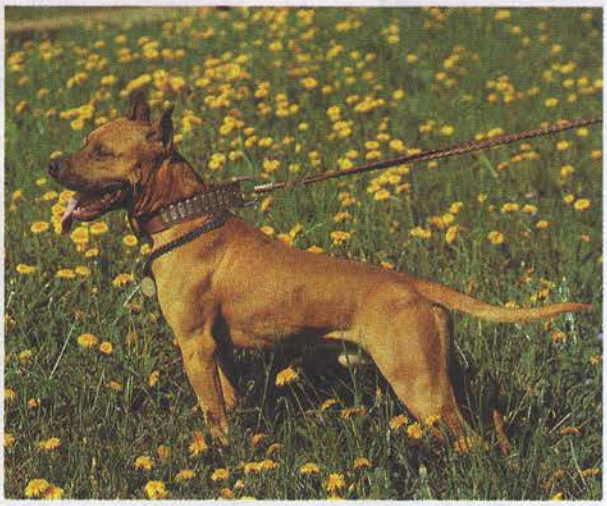
НЕ ПЫТАЙСЯ ПОСКОРЕЕ УЕХАТЬ – они, вероятнее всего, догонят, а разозлившись во время погони, могут тебя покусать. Если они никак не успокаиваются и яростно бросаются на твоего «железного коня», ОСТАВЬ ВЕЛОСИПЕД на месте и МЕДЛЕННО УХОДИ САМ.

Здоровье важнее! Потом попроси кого-нибудь из взрослых сходить за велосипедом.

Гораздо опаснее бродячих бывают собаки некоторых пород, если их завели неумные люди. Это животные, самой природой созданные для нападения, а не для весёлой игры. Если их с раннего детства не воспитывать правильно, они могут нападать на людей.

ВОТ КАК ОНИ МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ, ЗАПОМНИ ХОРОШЕНЬКО:

Питбультерьер



Стаффордширский терьер

Бульмастиф

Бультерьер

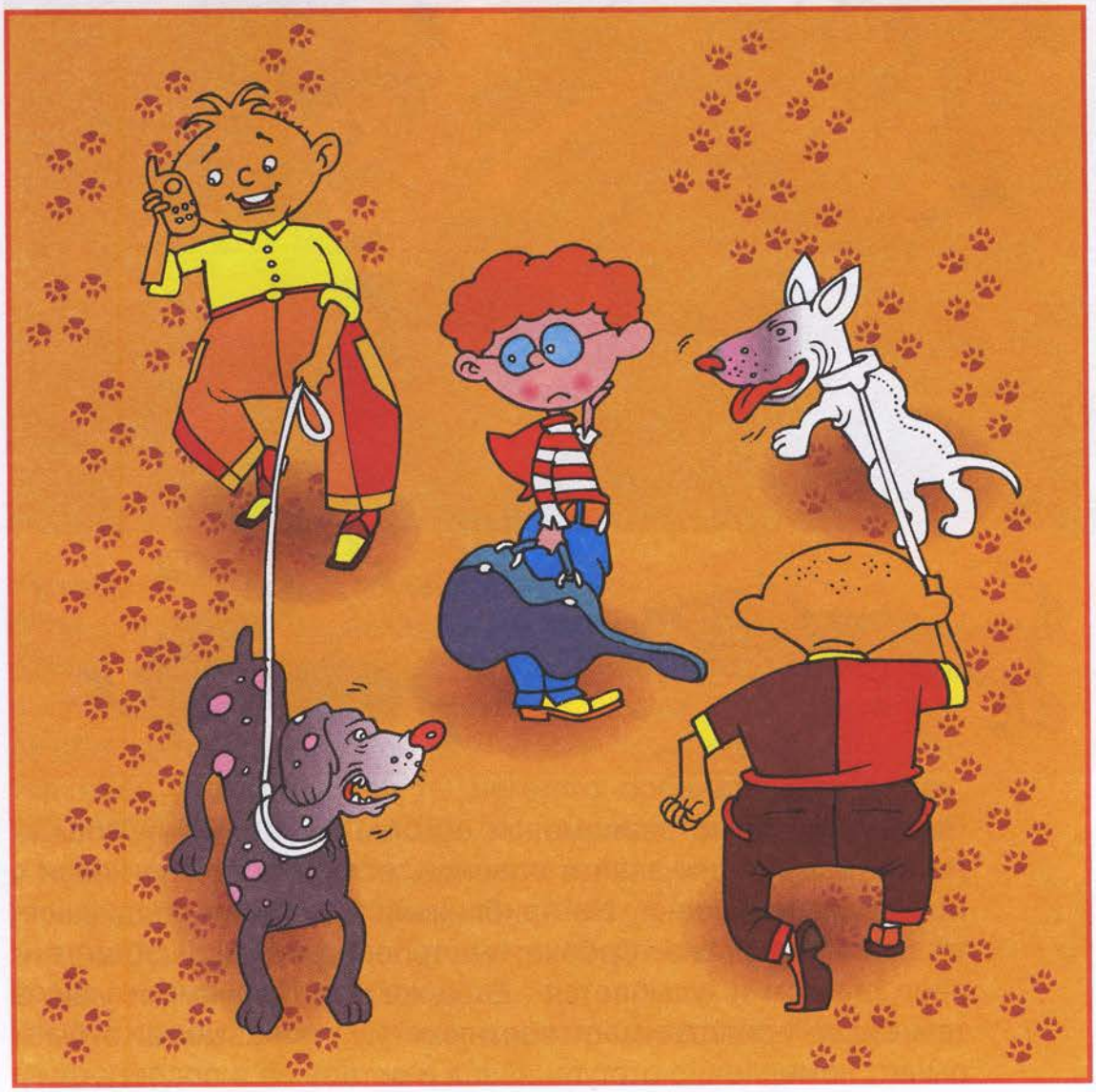
Ротвейлер

НИКОГДА не пытайся заигрывать с такой собакой, не протягивай к ней руку. Если она без поводка, вообще не приближайся. Окликни её хозяина и вежливо скажи: «Позовите, пожалуйста, собаку, чтобы я мог пройти».

НЕ БЕГИ!

Если тебе кажется,
что собака может напасть,

ОСТАНОВИСЬ И НЕ ДВИГАЙСЯ, пока хозяин её не уведёт. Ни в коем случае не кричи и не груби владельцу такой собаки. Она может решить, что ты на него нападаешь, и укусить.



Если тебя укусила незнакомая собака, пусть совсем чуть-чуть, и вроде бы всё быстро прошло, НЕМЕДЛЕННО сообщи взрослым. Когда собака больна, даже самый маленький укус может быть очень опасным. Но если вовремя обратиться к врачу, всё будет хорошо.

Помни, что даже знакомая и обычно приветливая собака может вдруг стать злой и опасной, если она ест или если у неё родились щенки. Не приближайся, пока не убедишься, что она не против. Собака, настроенная дружелюбно, виляет хвостом и «улыбается». Если же она прижимает уши, а тем более приподнимает верхнюю губу, показывает зубы и рычит, немедленно отступи назад и оставь её в покое!

Не надо бояться всех собак вообще.
Если пса хорошо воспитали и не обижали, он тоже не будет обижать людей, тем более детей. Собаки хорошие, умные и преданные. Они часто помогают людям и даже спасают от опасности. Но они всё-таки звери, и их звериный характер надо уважать. Если ты немного побаиваешься собак, ПОПРОСИ ВЗРОСЛЫХ, чтобы они помогли тебе подружиться с какой-нибудь из них, например с живущей у твоих соседей или друзей. Играя с собакой, ты лучше узнаешь её привычки и характер, научишься понимать, когда она дружелюбна, а когда лучше к ней не подходить.
Тех, кто любит собак и умеет с ними общаться, они обычно не трогают.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ТВОЯ КОШКА ЗАЛЕЗЛА НА ДЕРЕВО

Такое чаще случается с котятами или с кошками, которые росли дома, а на улицу стали выходить совсем недавно. Стоит кошке чего-то испугаться – и она несётся со всех ног к ближайшему дереву и карабкается по нему вверх, всё выше, выше... пока не понимает, что залезла так высоко, что теперь ей страшно уже сдвинуться с места. Тогда зверёк замирает на какой-нибудь развилке и начинает жалобно мяукать. Просто невозможно слушать, особенно если это ТВОЯ ЛЮБИМАЯ КОШКА.

И как её ни зовёшь, ни уговариваешь, как руки ни протягиваешь, она – ни в какую не спускается,
только вопит ещё громче.

КАК ЖЕ БЫТЬ?

ПЕРВАЯ МЫСЛЬ – ЗАЛЕЗТЬ САМОМУ НА ДЕРЕВО И СНЯТЬ КОШКУ.

ВОТ ЭТО ДЕЛАТЬ ОПАСНО! Кошке становится страшно лезть дальше в тот момент, когда она добирается до тонких веток и они начинают прогибаться под её весом. Но даже самая взрослая и толстая кошка гораздо легче самого худенького ребёнка! Поэтому ты до неё всё равно не доберёшься – там, где она остановилась, тебя ветки не выдержат.

Только совсем маленькие котята могут перепугаться, едва поднявшись от земли. Тогда котёнку в состоянии помочь любой высокий взрослый или ты сам, если будешь осторожен. Лучше не лезть на дерево, а воспользоваться крепким стулом.

Если кошка забралась выше, чем на 2 метра (этот как если взрослый человек поднимет руку), лезть за ней нельзя. Сам ты рискуешь упасть, а от незнакомого человека кошка в страхе может забраться ещё выше.

Успокойся и **НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ.**

Не кричи и не суетись – это тоже может перепугать твоего любимца, и он полезет вверх.

Помни: раз кошка смогла туда залезть, значит, и слезть прекрасно сможет. У неё вон какие когти удобные, и сама она очень ловкая. Ещё ни разу ни одна кошка не осталась на всю жизнь сидеть на дереве. Все рано или поздно слезают. Даже если она сорвётся и упадёт, ничего страшного не случится, кошки – отличные прыгуны. Просто сейчас она очень напугана.

Вот и постарайся **ОТВЛЕЧЬ ЕЁ ОТ СТРАХА.**

Покажи любимое лакомство. Протяни ей, а потом сделай вид, что убираешь. Кошка, скорее всего, быстренько спустится! Если сразу не помогло – подожди, пусть проголодается, и попробуй ещё раз. Может быть, её больше привлечёт не еда, а любимая игрушка. Иногда кошки охотнее слезают вниз, если их оставить в покое и вообще не смотреть в их сторону. Попробуй по-разному! Если кошка начала осторожно спускаться, ласково с ней разговаривай и не делай резких движений. Немного отойди от дерева, дай ей место для прыжка.

На самом деле кошка без всякого вреда для себя может просидеть на дереве и день, и два. Ведь её дикие сородичи – хищники, выжидающие добычу в засаде. Они это умеют. Но если прошло уже очень много времени и кошка никак не может слезть, а на улице сильный мороз или сам зверёк старый или раненый, тогда остается одно – ВЫЗЫВАТЬ СПАСАТЕЛЕЙ. Попроси родителей позвонить по телефону в службу спасения. У спасателей есть специальные лестницы и верёвки, с помощью которых они могут залезть даже на очень высокое дерево и снять животное.

Но помни – это крайний случай. Спасатели должны помогать людям, попавшим в беду. Кошки обычно могут спастись сами!

Если ты свою кошку не обижаешь и она тебе доверяет, вы с ней отлично справитесь и без спасателей, прояви терпение – она наберётся храбрости и слезет. И вот она уже мурлычет у тебя на руках! Успокой её и покорми.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ... СЛИШКОМ ЖАРКО

Хорошо, когда погода приятная.
Лето, тепло, солнышко, ветерок ласковый.

Когда на улице дождь, очень жарко или холодно, тоже бывает приятно – если одет подходяще. Например, в резиновых сапогах и дождевике да по лужам – красота! Или в тёплом комбинезоне на санках с горы – и в сугроб. А в жару здорово раздеться до трусов – и в речку! Или ещё лучше – в море!

Но случается в жизни так, что погода УЖ ОЧЕНЬ неприятная. Жуткий мороз, например. Или жара, тоже жуткая. Или сильный холодный ветер, да ещё с дождём. А то и град – дерётся до синяков!

Это не просто неприятно – это опасно. Можно простудиться или перегреться, можно отморозить нос или пальцы, получить ожог, получить удар по голове веткой, сломанной сильным ветром. Погода – штука серьёзная, с ней не шутят.

К её капризам надо **БЫТЬ ГОТОВЫМ.**

НАЧНЁМ С ЖАРЫ.

Кажется, что жара не так страшна, как холод. Подумаешь, жарко, мы же не мороженое, не растаем! На самом деле жара гораздо коварнее холода, и вот почему.

Холод нас заставляет что-то делать. Двигаться, искать тепло, он не даст сидеть на месте. А жара не сразу чувствуется. Иногда человек лежит на пляже, греется на солнышке – ему хорошо. Он расслабится, даже задремлет. И не заметит, что перегревается всё больше и больше. Кровь становится горячее и гуще, она уже не может быстро нести к мозгу свежий кислород. Наступает тепловой удар – очень опасное состояние. Человек не в силах уже сам проснуться, теряет сознание. Если никто вовремя не заметит и не уведёт его с солнцепёка, он может даже умереть!

Поэтому

НИКОГДА НЕ ЗАСЫПАЙ ЛЕТОМ НА СОЛНЦЕ!

И вообще лучше не сидеть на солнце летним днём, отойди в тень. Солнышко бывает ласковым и неопасным только утром и вечером, а днём с ним шутки плохи.

Главное, что нужно беречь от жары, – голова.
А знаешь почему?
Может быть, ты замечал, что, когда работает компьютер, всегда слышно тихое гудение? Это гудит вентилятор, маленький, но довольно мощный. Он работает всегда, зимой и летом, холодно в помещении или жарко. Зачем, спрашивается? А затем, что самая главная часть компьютера, его «мозг» – процессор работает очень напряжённо и от этой работы сильно нагревается. Если его постоянно не обдувать прохладным воздухом, он перегреется и просто сгорит. То же самое и с человеческим мозгом. Он не выносит перегрева. Именно поэтому люди с высокой температурой так плохо соображают, а иногда даже бредят, не узнают никого вокруг, не понимают, где они находятся. Теперь понимаешь, почему взрослые заставляют тебя летом гулять «в этой дурацкой панаме»? Ведь у людей, к сожалению, нет встроенного в голову вентилятора. Перегреться можно очень даже просто.

Так что обязательно, выходя на улицу в жаркий день,

НАДЕВАЙ ЧТО-НИБУДЬ **НА ГОЛОВУ.**

Не нравится панама – возьми бейсболку, бандану или шляпу-сомбреро, но макушка должна быть защищена от солнечных лучей!

Если ты всё-таки перегрелся, ты почувствуешь, что болит голова, она стала тяжёлой, глазам трудно смотреть, особенно на яркий свет. Может тошнить, часто начинает казаться, что ты, наоборот, замёрз и дрожишь. Становится тяжело дышать, руки и ноги плохо слушаются. Помни: тепловой удар – это действительно опасно. Ты в любой момент можешь просто упасть и потерять сознание.

Поэтому, не откладывая, ПОПРОСИ ПОМОЩИ. Тебе нужно сесть в тени, в прохладном месте, смочить лицо и руки холодной водой и выпить горячего сладкого чая или пососать конфету – сахар поддержит работу мозга.

ЕЩЁ ОДНА ОПАСНОСТЬ В ЖАРУ – ПОТЕРЯ ЖИДКОСТИ. ТАК УЖ МЫ, ЛЮДИ, УСТРОЕНЫ, ЧТО САМОЕ ГЛАВНОЕ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ – ВОДА. НЕ МОЖЕМ МЫ БЕЗ НЕЁ, ВЯНЕМ, КАК СОРВАННЫЙ ЦВЕТОК, КОТОРЫЙ ЗАБЫЛИ ПОСТАВИТЬ В ВАЗУ. В ЖАРУ МЫ СИЛЬНО ПОТЕЕМ, И ВОДЫ ИЗ НАС ВЫХОДИТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО. А ЗНАЧИТ, И ВХОДИТЬ ДОЛЖНО БОЛЬШЕ!

НО –
важное условие!

Нашему телу нужна вода, а не сладкая газировка! Если кроме добавочной воды мы будем вливать в него ещё и добавочное всё-остальное-что-там-намешано, спасибо оно нам не скажет (попробуй поставь сорванный цветок в вазу с кока-колой, сам увидишь, что будет). Пей ЧИСТУЮ ВОДУ или минералку, не очень сладкий компот, морс, сок, но лучше всего утоляет жажду зелёный чай, причём горячий. Удивительно, но факт.

ПРОВЕРЕНО ЖИТЕЛЯМИ САМЫХ ЖАРКИХ СТРАН!

Как ни странно, именно в жару люди чаще всего... простужаются. Почему? Очень просто.

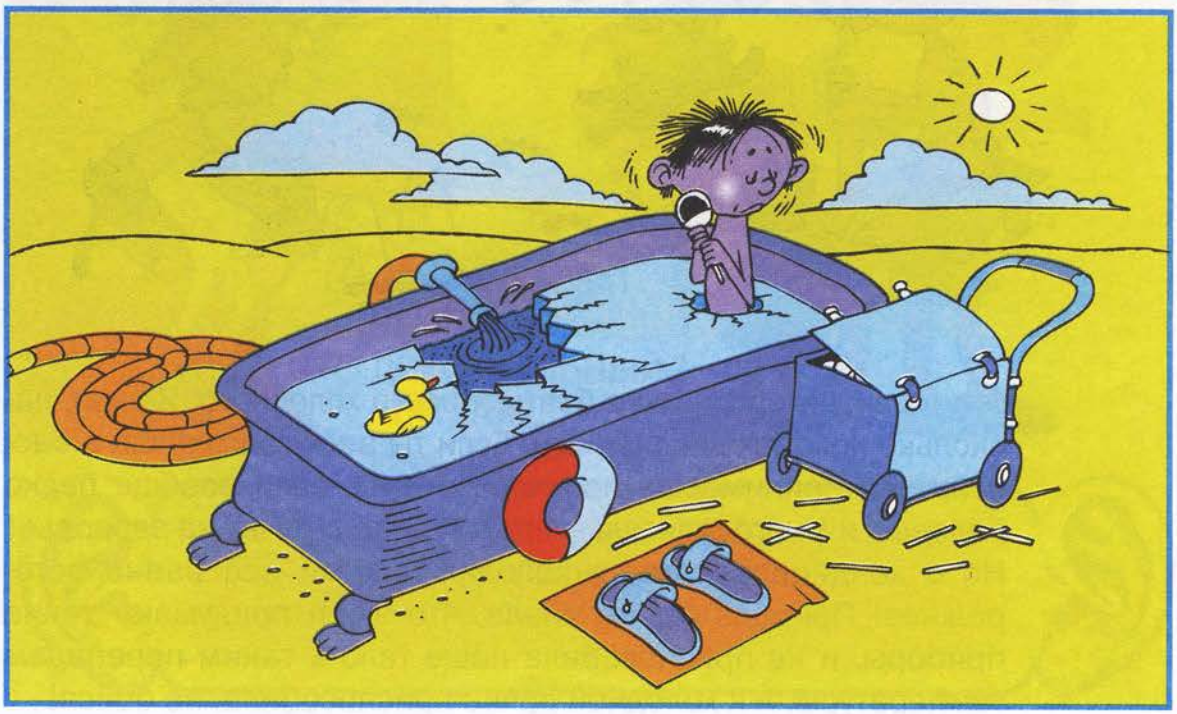
Пришёл с жары в комнату с кондиционером – и скорее поближе к холодному потоку воздуха, освежиться. А тело горячее, потное, не успевает так быстро приспособиться к новой «погоде» вокруг – вот и простуда.

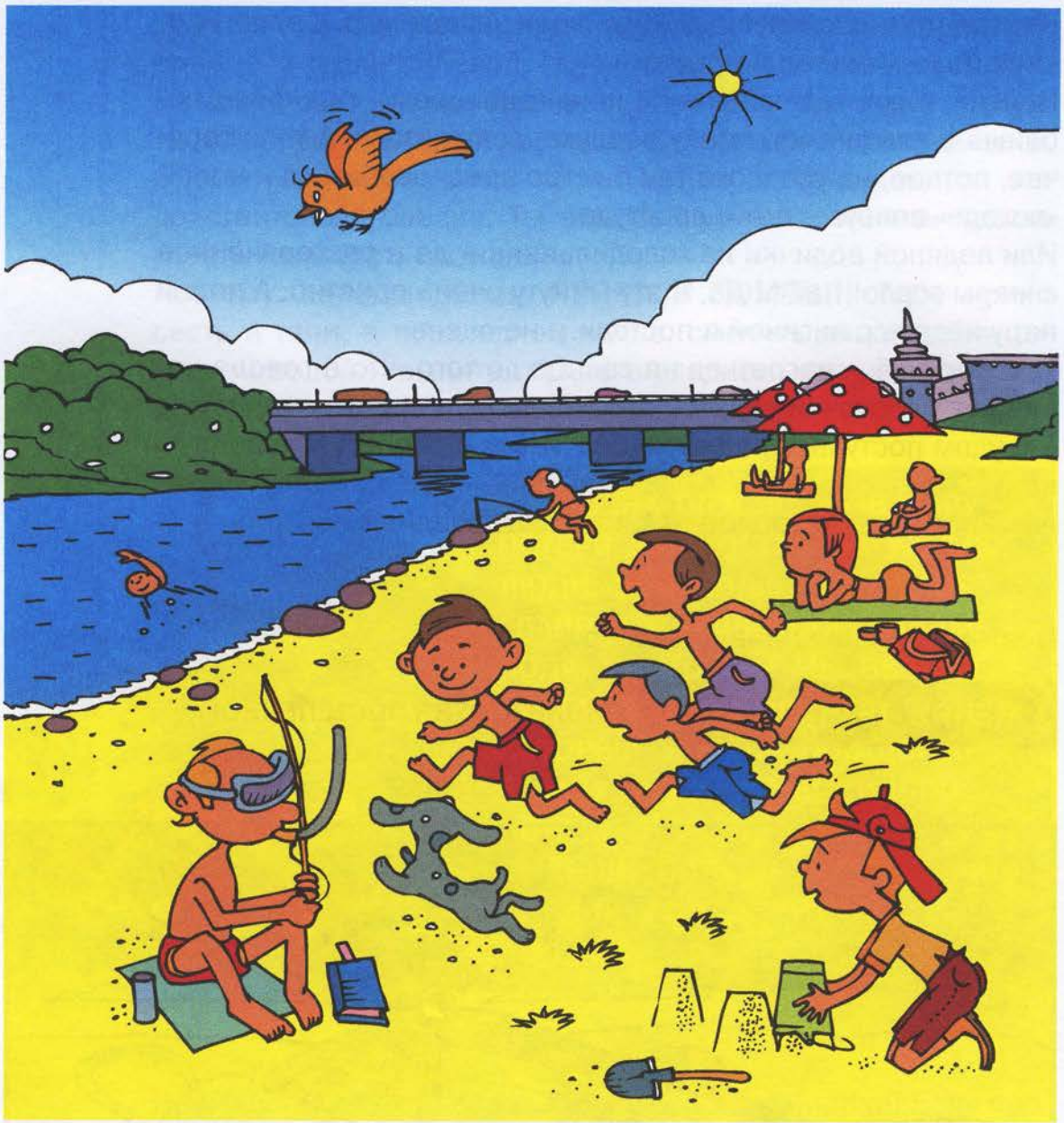
Или ледяной водички из холодильника – да в разгорячённое с жары горло! Кайф! Да, в эту минуту очень приятно. А потом пару недель с ангиной в постели... не очень.

Или вот ещё – нагреться на солнце до того, что в голове начинают молоточки стучать (это значит, что кровь к мозгу уже с трудом поступает), а потом броситься с разбегу в холодную воду. Очень опасно! У людей со слабым здоровьем и пожилых иногда даже сердце от такого останавливается.

Поэтому главное правило в жару:

МЕНЯЙ ТЕМПЕРАТУРУ ВОКРУГ СЕБЯ ПОСТЕПЕННО!





Это не значит, что нужно бояться всего холодного. Важно, насколько человек закалённый. Если ты весь год ходишь в бассейн или принимаешь прохладный душ, если вообще редко болеешь и много гуляешь – прыгай себе в речку на здоровье! Но с кондиционерами и холодильниками всё равно осторожнее! Природа же не знала, что люди придумают такие приборы, и не приспособила наше тело к таким перепадам температуры. А к холодной речке приспособила, не бойся!

Кроме жары есть ещё одна опасность – лучи солнца. Они такие приятные и ласковые поначалу, но, если находиться на солнце долго, могут сильно обжечь. Особенно если у тебя кожа светлая. Противная вещь – солнечный ожог. Больно, жарко, дрожь пробирает, спать неудобно, на следующий день купаться не хочется – вода кажется холодной и какой-то шершавой на ощупь. А потом кожа ещё долго чешется и облезает. Лучше до этого не доводить.

Некоторые люди до сих пор думают, что если ни разу не обгоришь, то и загара не будет. Это полная чушь! Так только на жирафа можно стать похожим, в смысле – пятнистым. Красивый загар получается, как раз если не обгорать, а загорать постепенно. В первые дни жары или отдыха на море больше быть в тени, а на солнце пользоваться специальными кремами, которые защищают кожу от злых солнечных лучей.

**НЕ ЗАБУДЬ ПРО УШИ!
ОНИ ТОЖЕ МОГУТ ОБГОРЕТЬ!**

Трудность ещё вот в чём:
если ты обжигаешься об утюг, то сразу это чувствуешь и руку отдёргиваешь.

А когда сгораешь на солнце, сперва ничего не заметно. Только к вечеру вдруг понимаешь, что стал красным, как помидор. Как узнать, что дело уже пахнет ожогом?

Очень просто:
если нажать на кожу пальцем и от него останется белое пятно, которое не сразу проходит, значит –

БЕГОМ В ТЕНЬ!

Если ты на юге, тем более будь осторожен, там «опасное» солнце начинается в 11 утра и становится совсем безобидным только к 5 часам вечера.

Что делать, если всё-таки сгорел? Сказать взрослым. Тебя намажут сметаной или специальным кремом, может быть, дадут лекарство, чтобы спина меньше болела и не мешала спать. А завтра придётся посидеть в тени или ходить в одежде с длинными рукавами. Потому что если поверх свежего ожога добавить ещё солнышка, можно доиграться до волдырей и угодить в больницу. Надеемся, это не был твой план на лето?

ИТАК, ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ НУЖНО ЗНАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ИСПОРТИТЬ СЕБЕ ЛЕТО:

1. Днём сидим в тени.
2. Всегда надеваем что-нибудь на голову.
3. Пьём больше чистой воды.
4. Не скачем из жары сразу в холод (не пьём ледяного).
5. Не торчим на солнце до ожогов.

Не так уж сложно, правда? Поставь себе цель: ни одного летнего дня не отдать болезням! Лето нам даётся не для этого!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ... **СЛИШКОМ ХОЛОДНО**

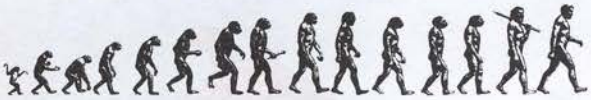
А теперь, чтобы немного остыть, поговорим о холоде. О морозе. О промозглых осенних днях. О тех случаях, когда выходишь из дому – вроде тепло, а потом погода резко портится, и когда возвращаешься вечером, зуб на зуб не попадает – такая холодрыга. А бывает, в походе или в поездке вдруг оказываешься в холоде и без достаточно тёплой одежды. Что делать? Так вот покорно и заболеть?
Ни в коем случае!

Как мы помним, главное –

НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ.

Вообще-то сам по себе холод не очень страшен. Наше тело рассчитано на то, чтобы переносить холод без особого вреда. У него есть много заложенных природой способов, чтобы согреться. Например, начать дрожать. От быстрого движения кровь разгоняется, мышцы согреваются, нам становится теплее. Недаром, когда мы мёрзнем, нам часто хочется подвигаться, попрыгать, помахать руками. Это самое разумное.

ДВИЖЕНИЕ ДАЁТ ТЕПЛО!



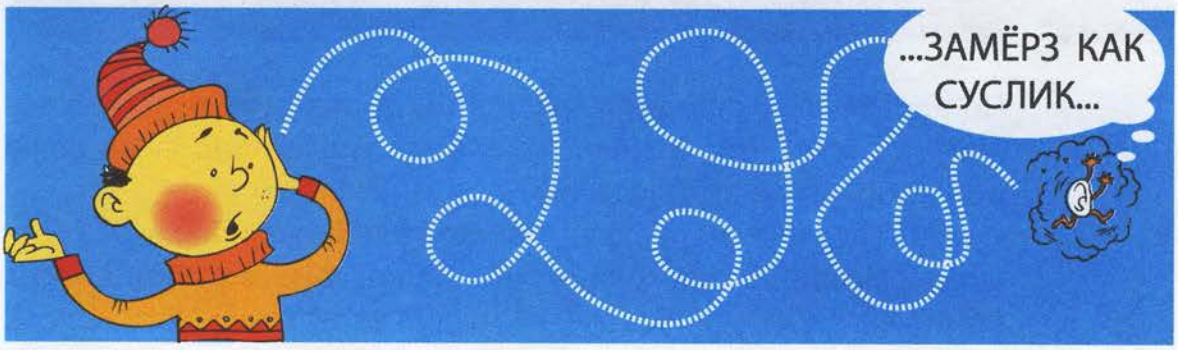
Конечно, современные люди немножко избалованы тёплыми квартирами и уютной одеждой. Но те, кто приучил своё тело к холоду, и в наши дни ходят до самых морозов в одной футболке или могут бегать по снегу босиком. Разумеется, нельзя так вот вдруг выпрыгнуть из тёплой одежды – и побежать голышом по морозу. Нужны закалка и подготовка.
Но приспособиться к холоду можно.

По-настоящему опасен только сильный мороз. Не случайно в тех краях, где морозные зимы, в природе не встретишь зверей без густого меха. А у людей-то его нет! Наши предки жили когда-то только в тёплых землях Африки и не чаяли, что попадут в зиму. Поэтому, постепенно продвигаясь в более холодные места, люди научились греться с помощью чужого меха – заворачивались в шкуры убитых на охоте животных.

Сейчас уже нет нужды гоняться по лесам за тигром, шубу или тёплую куртку можно купить в магазине. А к ней – шапку, шарф, варежки и зимнюю обувь. На самом деле всё это даже важнее, чем куртка. Потому что больше всего в мороз страдают самые мелкие части тела – пальцы, уши и нос. Они такие маленькие, что наша кровь не успевает их хорошо прогреть, мороз оказывается сильнее. Так может случиться обморожение.

Как узнать, что твоим ушам и пальцам грозит опасность? Первый признак – они становятся будто чужими. Уже не чувствуют холода и вообще ничего не чувствуют, словно их нет вовсе. Ещё они белеют (когда руки просто замёрзли – пальцы, наоборот, красные). Если происходит что-то подобное, нужно срочно зайти в помещение. Ждать нельзя!

Сильно обмороженные части тела могут так никогда и не выздороветь полностью! Это не шутки!



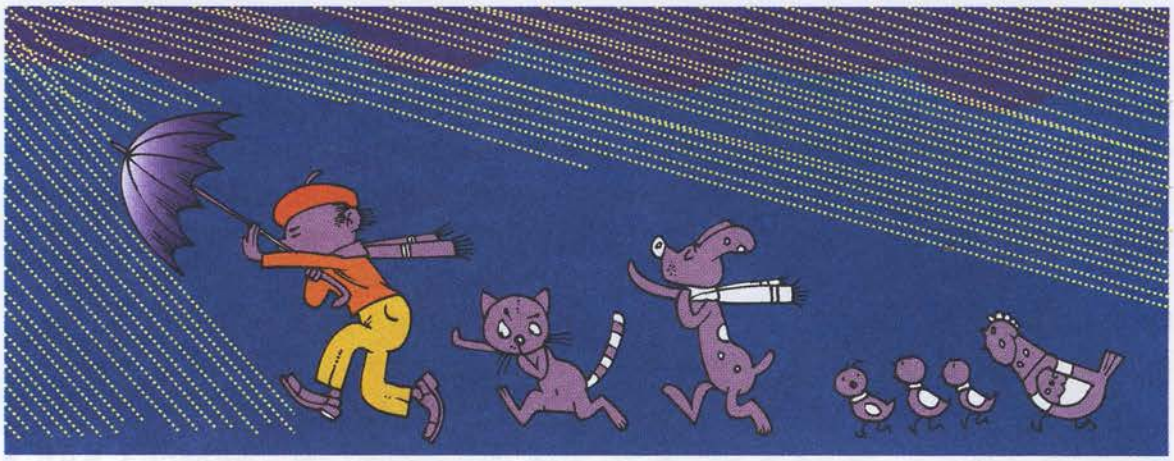
Если до любого помещения далеко, нужно срочно начать растирать замёрзшие руки и лицо. Аккуратно, но сильно. Стало больно? Очень хорошо, значит, они снова не чужие, а твои, родненькие. Надо тереть и тереть дальше. И – как можно скорее попасть в тепло.

Сильно замёрзшие руки и ноги ни в коем случае нельзя сразу совать в горячую воду или хвататься ими за батарею. Тепло должно вернуться постепенно. Надо сказать, это бывает очень больно. Единственное, что тут остаётся, немножко поплакать.

И в следующий раз

НЕ ЗАБЫВАТЬ **ТОЛСТЫЕ ВАРЕЖКИ И ТЁПЛЫЙ ШАРФ!**

Теперь ты понимаешь, почему дети – жители холодных стран иногда бегают зимой без пальто, в одних свитерах и даже в шортах, но при этом в шарфах и перчатках?

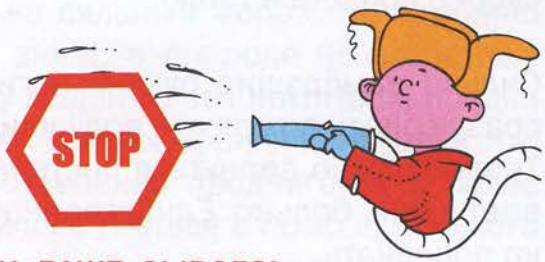


По-настоящему опасным холод становится в сочетании с водой и ветром. Вот в такой компании можно заболеть даже при небольшом похолодании.

Именно поэтому взрослые говорят таким уж-ж-жасным голосом: «Смотри не промочи ноги!». Дело тут не в мокрых ногах самих по себе, мочишь же ты их, когда купаешься вечером, и ничего. Дело – в мокрых носках и обуви, которые, вместо того чтобы удерживать тепло, забирают его у твоего тела. То же самое с одеждой: можно пройтись в прохладный день по улице почти голым – и не заболеть, а можно даже в более тёплый погулять в мокрой майке – и всё кончится плохо.

Поэтому главное правило:

В ХОЛОД – НИЧЕГО МОКРОГО



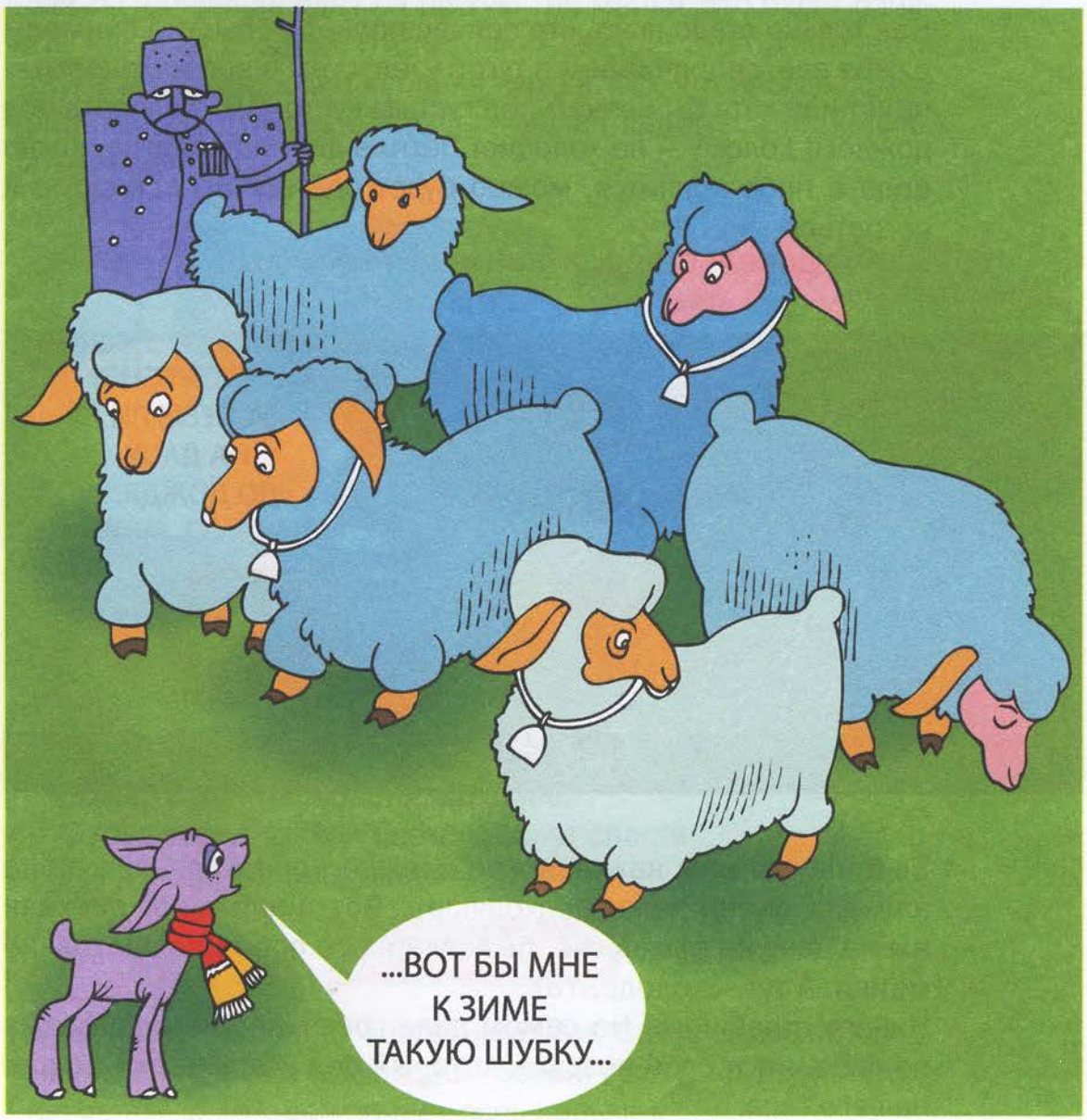
И ДАЖЕ СЫРОГО!

Чем холоднее на улице, тем суше должна быть вся одежда. Если она влажная от пота, если ты облился водой и поленился переодеться, если забыл просушить варежки или сапоги после прошлой прогулки – жди неприятностей. Ты замёрзнешь очень быстро и очень сильно. Лучше задержаться дома на некоторое время и просушить всё как следует на батарее или феном – здоровье дороже.

Кстати, знаешь, почему у всех народов мира пастухи носят шерстяные плащи?

А потому, что на горных и степных пастбищах нет ни батарей, ни фенов. Зато дожди бывают. Как же не заболеть? Оказывается, шерсть – уникальный материал. Она, и сильно намокнув, может удерживать тепло как сухая! И даже на ощупь казаться сухой.

Потому и овцы, которые в любую погоду живут на улице, не простужаются.



А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СУХОЙ ОДЕЖДЫ НЕТ И ВЗЯТЬ НЕГДЕ?

Например, пошли гулять, ушли далеко от дома, а тут – гроза, ливень, похолодало резко. Пока дойдёшь обратно промокший до нитки, точно простудишься.
Спокойствие, только спокойствие! Иногда самый весёлый способ и есть самый полезный для здоровья. Поэтому, попав в такую ситуацию, разумнее всего – не кутаться, а, наоборот, **РАЗДЕТЬСЯ.**

Как только стало ясно, что сейчас польёт, – быстро снимаем с себя всё, сворачиваем в тугой узел, суём в непромокаемый пакет или хотя бы прячем под густым кустом. И – плясать под дождём! Голому – не холодно! Летние ливни недолгие, когда вода в небе кончится, можно будет одеться во всё сухое и согреться.
МОРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ, И НИКАКОЙ ПРОСТУДЫ!

Ещё иногда нам кажется, что одежда неподходящая, а она как раз очень даже подходящая. Вот, например, поехали вы на дачу на выходные, было жарко, с собой взяли только майки. А тут – холодрыга!
Ничего страшного. На самом деле греют нас не вещи сами по себе, а тот слой воздуха, который они удерживают вокруг нашего тела.

Не веришь? Проведи опыт: заверни в шубу сосульку или брикет мороженого (только сначала их в полиэтиленовый пакет засунь!). Они НЕ РАСТАЮТ! Шуба не греет, она просто мешает теплу и холоду перемешиваться. И ей всё равно, кого или что защищать – тёплого тебя от холода на улице или ледяную сосульку от тёплого воздуха в комнате. Конечно, шуба своими мелкими, плотно стоящими ворсинками удерживает воздух просто идеально – ведь для этого мех и был создан природой. Но и другая одежда с этой задачей неплохо справляется. Если ты наденешь одну на другую три майки, это будет означать три слоя воздуха. Пусть тонких, но три! Это практически так же тепло, как одна осенняя куртка. Так что иногда самое правильное – поиграть, что ты – кочан капусты. Это, кстати, даже модно.

ПОВТОРИМ ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ХОЛОД:

1. Движение согревает лучше всего. Попрыгай!
2. В холод всё должно быть абсолютно сухим.
3. Важно сохранить сухой одежду, а не тело! Не страшно промокнуть, если потом можно будет переодеться в сухое.
4. Много слоёв тонкой одежды могут спасти от холода не хуже тёплой куртки.

И главное правило: **ЗАКАЛЯЙСЯ!**

Привычному человеку холод нипочём. Спи с открытой форточкой, обливайся прохладной водой, гуляй в любую погоду (кроме той, о которой пойдёт речь дальше).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ПОГОДА СТАНОВИТСЯ ОПАСНОЙ

МНОГИЕ ДЕТИ ОЧЕНЬ БОЯТСЯ ГРОЗЫ.

Гром грохочет, молнии сверкают, ветер шумит – страшно! Хотя на самом деле ничего особо страшного в грозе нет. Если ты в доме, бояться вообще нечего – сейчас везде стоят громоотводы, которые надёжно защищают от случайного попадания молнии.

Опаснее гроза в открытом поле. Здесь главное правило – ни в коем случае не прятаться под деревом, особенно высоким и отдельно стоящим. Нельзя находиться под телеграфными столбами, под стойками с проводами. Вот уж куда молния точно может попасть! Лучше пересидеть грозу под невысокими кустами.

И, конечно,

В ГРОЗУ НЕЛЬЗЯ КУПАТЬСЯ

в реке или в море.

Вода очень хорошо проводит электричество, и даже если молния «приводнится» довольно далеко от человека, ему может достаться сильный удар током. Поэтому при первых признаках грозы – быстро на берег!

Зато раскатов грома вообще бояться не стоит. Это просто звук, и ничего больше. Ничем человеку не грозит.

А ВОТ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ОПАСНОЕ ЯВЛЕНИЕ ПРИРОДЫ – ГРАД.

Если человеку некуда укрыться, а град идёт сильный и крупный, можно здорово пострадать и даже погибнуть.

В град надо оставаться под крышей! Ледяные шарики успеешь набрать, когда они перестанут сыпаться с неба, град растает не сразу. Град застал далеко от дома? Многие в таком случае пугаются и бросаются бежать куда глаза глядят. А градины-то всё лупят и лупят!

НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ!

Именно её нужно защитить от града в первую очередь. Удар по плечу или по спине – это больно, но не очень опасно. Зато если градина попадёт по макушке или в висок, тебе не поздоровится. Нужно как можно скорее спрятаться под густыми кустами или деревьями и надеть что-нибудь на голову. Нет шапки – накинуть свитер, на худой конец просто закрыть голову руками.

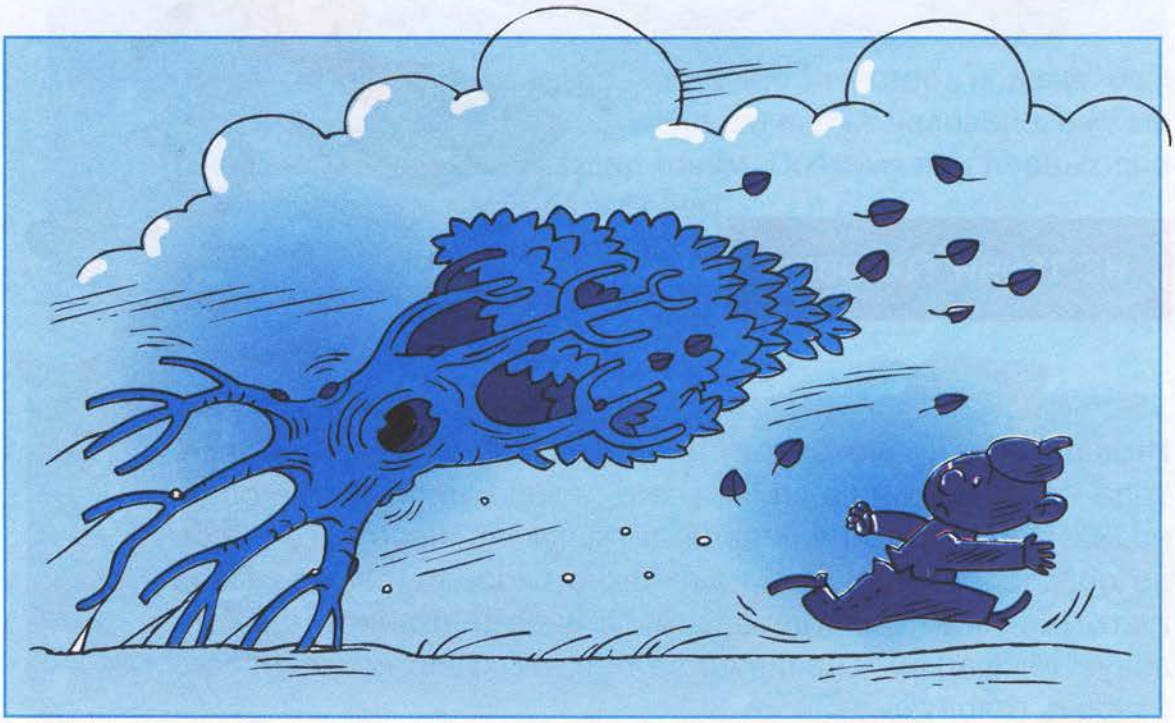
УРАГАН ТОЖЕ ДОВОЛЬНО ОПАСНАЯ ШТУКА.

Конечно, такие смерчи, как тот, что унёс Элли в волшебную страну прямо вместе с домиком, в наших краях большая редкость. И даже девочку без домика вряд ли унесёт ветром. Главная опасность во время урагана – всякие предметы, которые ветер срывает с мест и роняет вниз. Ветки деревьев, рекламные щиты, разбившиеся стёкла, куски крыш... Особенно легко отрываются предметы там, где идёт стройка или ремонт и все ещё не совсем прочно приделано. Берегись таких мест!

Спрячься поскорее в любое укрытие – под козырёк крыши, в подъезд. А вот

ПОД ДЕРЕВЬЯМИ В УРАГАН

ПРЯТАТЬСЯ НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ – с них падают тяжёлые ветки, и даже само дерево может вырвать ветром и повалить. Во время урагана люди гибнут именно из-за упавших деревьев. Держись от них подальше, если поднялся сильный ветер!



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, КОГДА ПОГОДА СТАНОВИТСЯ ОПАСНОЙ, ТАКИЕ:

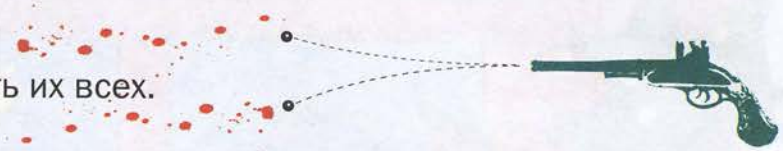
1. В грозу не стоять под деревьями и столбами.
2. Не купаться в грозу!
3. Не выходить из дому в град и ураган.
4. Оказавшись на открытом месте в град, прятать голову.
5. При сильном ветре держаться подальше от деревьев, рекламных щитов, строек. Найти укрытие!

Гроза, град, ураган – всё это здорово и даже весело, если смотреть на них из окна. Это как раз те случаи, когда ГУЛЯТЬ НЕ НАДО. Не ленись узнавать прогноз погоды, и не попадёшь в неприятности.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ... ТЕБЯ ДРАЗНЯТ РЕБЯТА

Очень это неприятно, когда дразнят. Пальцами тычут, говорят гадости и ржут как лошади. Или потихоньку, в самый неподходящий момент, иногда прямо на уроке, скажут что-нибудь обидное. На доске карикатуру нарисуют. Ещё хуже – дразнилку сочинят и будут громко распевать. Хочется просто исчезнуть, провалиться сквозь землю.

Или поубивать их всех.



Или что угодно сделать, чтобы это ПРЕКРАТИЛОСЬ.
Знакомое состояние? Если нет – тебе повезло.

Если да – читай внимательно!

Для начала попробуем понять:
ПОЧЕМУ с некоторыми ребятами такое случается?

ПОЧЕМУ их дразнят?
ПОЧЕМУ над ними смеются?

Некоторые отвечают на этот вопрос так:

«ПОТОМУ ЧТО Я ТОЛСТЫЙ (НЕВЫСОКИЙ, СЛАБЫЙ)»;

«ПОТОМУ ЧТО Я НОШУ ОЧКИ»;

«ПОТОМУ ЧТО У МЕНЯ ДУРАЦКАЯ ФАМИЛИЯ (ИМЯ)»;

«ПОТОМУ ЧТО У МЕНЯ НЕТ МОБИЛЬНИКА»;

«ПОТОМУ ЧТО Я ПЛОХО БЕГАЮ (УЧУСЬ, ОДЕВАЮСЬ, ГОВОРЮ)».

Или даже

«ПОТОМУ ЧТО Я ДРУГОЙ НАЦИОНАЛЬНОСТИ»;

«ПОТОМУ ЧТО Я ХУЖЕ ВСЕХ».

А то и

«ПОТОМУ ЧТО Я ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК, НИКОМУ НЕ НРАВЛЮСЬ».

Подобный ход мысли совсем неправильный. И очень даже вредный. Потому что когда человек так думает, он словно соглашается с тем, что происходит. Как будто говорит: «Конечно, того, кто в очках, надо дразнить. И как ещё можно разговаривать с тем, кто медленно бегает?». Ты что, действительно так считаешь? Что очки, или плохие оценки, или старый мобильник дают разрешение кого-то обзывать? Сам понимаешь, что это просто глупость.

ДЕЛО СОВСЕМ НЕ В ЭТОМ!

А ВОТ В ЧЁМ.

В любом классе и в любой компании, хоть взрослой, хоть детской, встречаются люди, которым нравится обижать других. Может быть, их самих раньше много обижали или они боятся, что, если не будут всё время тыкать в чужие недостатки, все заметят их собственные. К сожалению, такие люди были, есть и будут. Если они попадают в класс или компанию дружных и добрых ребят, то пару раз попробуют кого-то обидеть, получат отпор и будут сидеть тихо. Но если класс новый, все ещё толком между собой незнакомы...

Или это отряд в лагере... Или просто не очень дружная группа, в которой каждый сам по себе... Тут жди неприятностей. Обидчик смотрит вокруг себя и безошибочно находит взглядом... кого?

Посмотрим глазами обидчика. Вот очень толстый мальчик, сидит и жуёт булку с изюмом. Начать с него? Но он так громко хохочет, болтая с соседкой по парте! Пожалуй, если назвать его жирдяем, он ни грамма не расстроится, а просто отмахнётся.

Вот девочка в очках, книжку читает. Сказать что-нибудь насчёт «у кого четыре глаза...»? Но я слышал, как она на прошлой перемене срезала тут одного, ответит ещё что-нибудь такое колкое, что смеяться будут не над ней, а надо мной.

Вот мальчик очень маленького роста, да ещё и с фамилией Малышкин. Самое то! Но нет. Малышкин этот, между прочим, дзюдо занимается, ну его.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ:
никакие особенности человека не делают его жертвой обидчиков сами по себе. Ты можешь быть толстым (тощим) рыжим (лысым) заикой (молчуном) в очках (разных носках), и при этом тебя совсем не захочется дразнить.

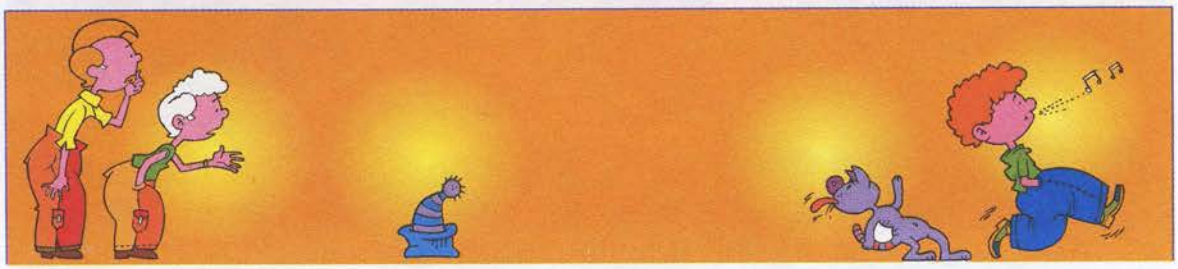
Более того, ты будешь всем нравиться, ведь именно самые необычные люди бывают самыми интересными. Вспомни хотя бы Пеппи Длинный Чулок или Карлсона!

На самом деле обидчик выбирает **ГОТОВЫХ ОБИДЕТЬСЯ.** Готовых расплакаться, покраснеть, убежать, пожаловаться учительнице. Готовых стать жертвой.

Весь смысл для обидчика в том, чтобы почувствовать себя СИЛЬНЫМ И ПРАВЫМ. Ну нет у него в жизни другой возможности так себя почувствовать. Не повезло. И если ты расстраиваешься, плачешь, злишься, начинаешь объяснять, что это всё не так, он – ВЫИГРАЛ!

Это похоже на одну злую игру, в которую иногда любят играть дети. Отнимут у кого-нибудь шапку или другую вещь – и кидают друг другу по кругу. А бедняга мечется между ними, пытается отобрать, просит, злится, но всегда не успевает. Шапку кидают дальше, и всем очень смешно. Кроме того, чья шапка.

Что можно ему посоветовать? Пойти в секцию баскетбола, упорно тренироваться три года и научиться ловить шапки на лету? Так себе совет. Потому что дело не в том, хорошо или плохо он ловит. Дело в том, что он ЛОВИТ. То есть соглашается играть в плохую игру. Ведь играют на самом деле не в шапку. Играют – в него. Всё удовольствие игры – в его слезах, гневе, беспомощных прыжках. Противное такое удовольствие обидчиков. Чем больше жертва старается отобрать шапку, тем больше их награждает, тем больше дарит им удовольствия!



Поэтому самое разумное в такой ситуации – НЕ ИГРАТЬ. Развернуться и уйти. Даже если вещь очень нужная. Кстати, когда жертва уходит, обидчики часто сразу теряют интерес и бросают вещь, а то и отдают прямо в руки – ведь она им не нужна на самом деле. Если вещь была ценная и тебе её не вернули, скажи об этом родителям – это их деньги были потрачены на её покупку, и они имеют право требовать их вернуть.

То же самое, когда дразнят.

Главное – **НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ!**

Не позволяй чувствам захлестнуть тебя. Помни: всё дело не в тебе, не в том, какой ТЫ. Всё дело в обидчиках. Это ОНИ такие, что жить не могут, никого не обижая. Так при чём тут ты?

Поэтому НИКОГДА не надо:

ОТВЕЧАТЬ ТЕМ ЖЕ («ТЫ САМ ЕЩЁ БОЛЬШЕ ДВОЕЧНИК!»)

СПОРИТЬ («Я СОВСЕМ НЕ ТОЛСТЫЙ, ПРОСТО КРУПНЫЙ»)

ЖАЛОВАТЬСЯ ВЗРОСЛЫМ

УБЕГАТЬ

БРОСАТЬСЯ В ДРАКУ

ПЛАКАТЬ

УГРОЖАТЬ («Я ВСЁ РАССКАЖУ УЧИТЕЛЬНИЦЕ!»)

ДЕЛАТЬ ВИД, ЧТО НЕ СЛЫШИШЬ, НО ПРИ ЭТОМ КРАСНЕТЬ И ПРЯТАТЬ ГЛАЗА

И ВООБЩЕ ПЫТАТЬСЯ НЕПРЕМЕННО ВСЁ ЭТО ОСТАНОВИТЬ.

А зачем?

Зачем тебе останавливать то, что ТЕБЯ НЕ КАСАЕТСЯ?

Мало ли кто вокруг чем занимается и что говорит!

Они хотят так проводить своё время – это ИХ ДЕЛО.

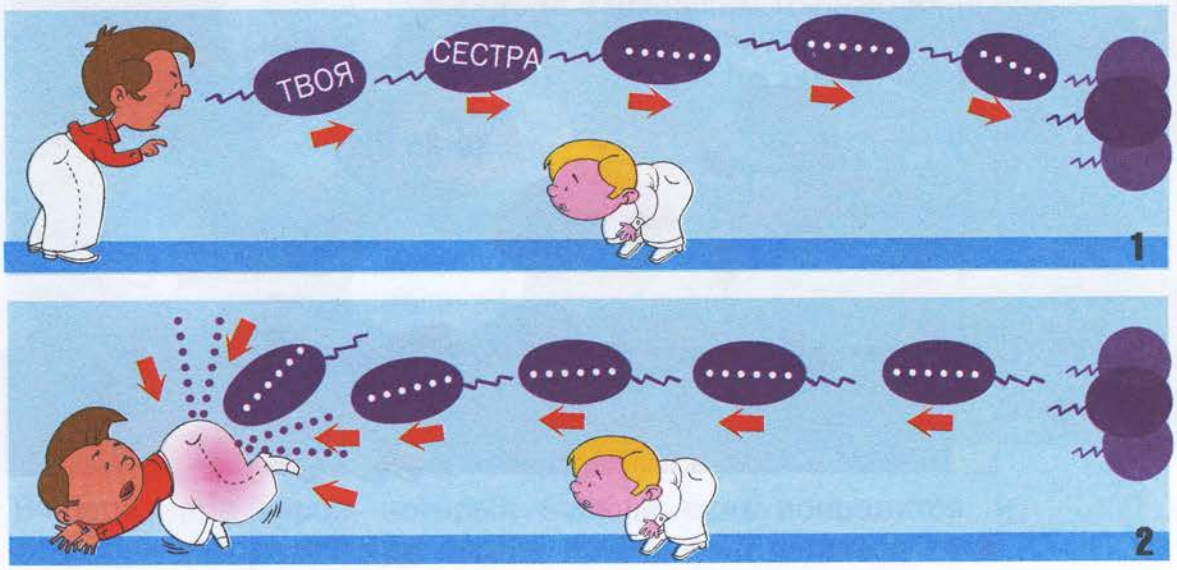
Тебе-то что?

Иногда кажется, что обидчиков остановить обязательно нужно. Может быть, они оскорбляют твоего друга, или твоих родных, или твой народ, твою веру. Просто необходимо вступиться!

Но если хорошо подумать, становится понятно, что это не так. Смотри сам. Вот, например, мальчик Вася. Он говорит при мальчике Пете: «Твоя сестра – противная толстуха!». Давай подумаем. Произошло ли что-то нехорошее с Петиной сестрой из-за этих слов? Изменилась ли она? Стала ли толще? Стала ли хуже? Нет! Она осталась точно такой же, какой была. А вот кое-кто изменился. И этот кое-кто – как раз Вася. Он сказал гадость. Он стал хуже, чем был за минуту до этого. Стал противнее – это точно. Так с какой стати Петя должен бросаться в бой, если его сестре решительно ничего не грозит, а Вася плохо обошёлся сам с собой?

Запомни: что бы ни говорил обидчик,

ХУЖЕ ОТ ЭТОГО СТАНОВИТСЯ ТОЛЬКО ОН САМ.

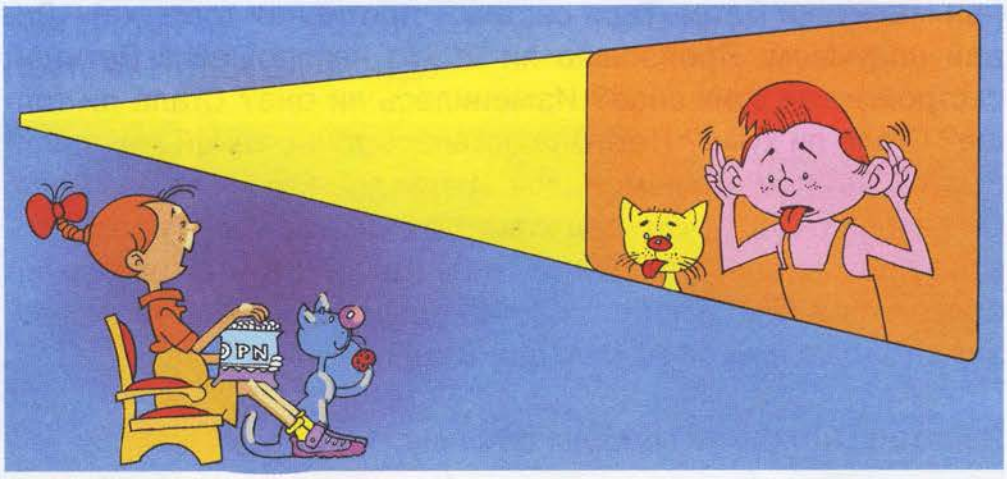


Есть такая детская присказка: «Кто как обзывается, тот сам так называется». Очень правильная!

Конечно, поначалу сохранять спокойствие бывает нелегко, но этому можно научиться.

ВОТ ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ГОТОВЫМ.

• Просто повторяй про себя: «Я тут ни при чём. Это нужно ИМ. Ну а МНЕ не нужно и неинтересно».



• Попробуй представить себе, что ты смотришь на ситуацию со стороны, как в кино. Просто такое кино сняли – про то, какие бывают мальчишки вредные.

Все смотрят и удивляются – надо же! Или что ты наблюдаешь за обидчиками с воображаемого балкона: «Что там эти мальчишки затеяли? Ой, какие маленькие они там внизу, смешные!».

• Представь себя каким-нибудь героем, можно из книги или фильма, которого очень трудно обидеть.
Что, например, сказал
бы обидчикам ослик
из фильма «Шрек»?
Наверное, что-нибудь вроде:
«Как, неужели я вам не нравлюсь?
Какой ужас!
Даже не знаю,
смогу ли я теперь спать спокойно!
(ха-ха-ха)».

А Мэри Поппинс?
Скорее всего, она вообще бы ничего
не сказала. Просто ПОСМОТРЕЛА
бы и так немного поморщилась –
бывают же такие невоспитанные дети...

А очень большой слон?

А учёный, исследователь диких племён?

Выбери себе героя, который больше всех понравится, и в следующий раз, когда к тебе пристанут, представь себе, что ты – это он.
И позволь ему вести себя так, как ему привычно.
Он сам всё за тебя сделает.

Если тебе удастся сохранить спокойствие, ты сможешь вести себя правильно. Например:

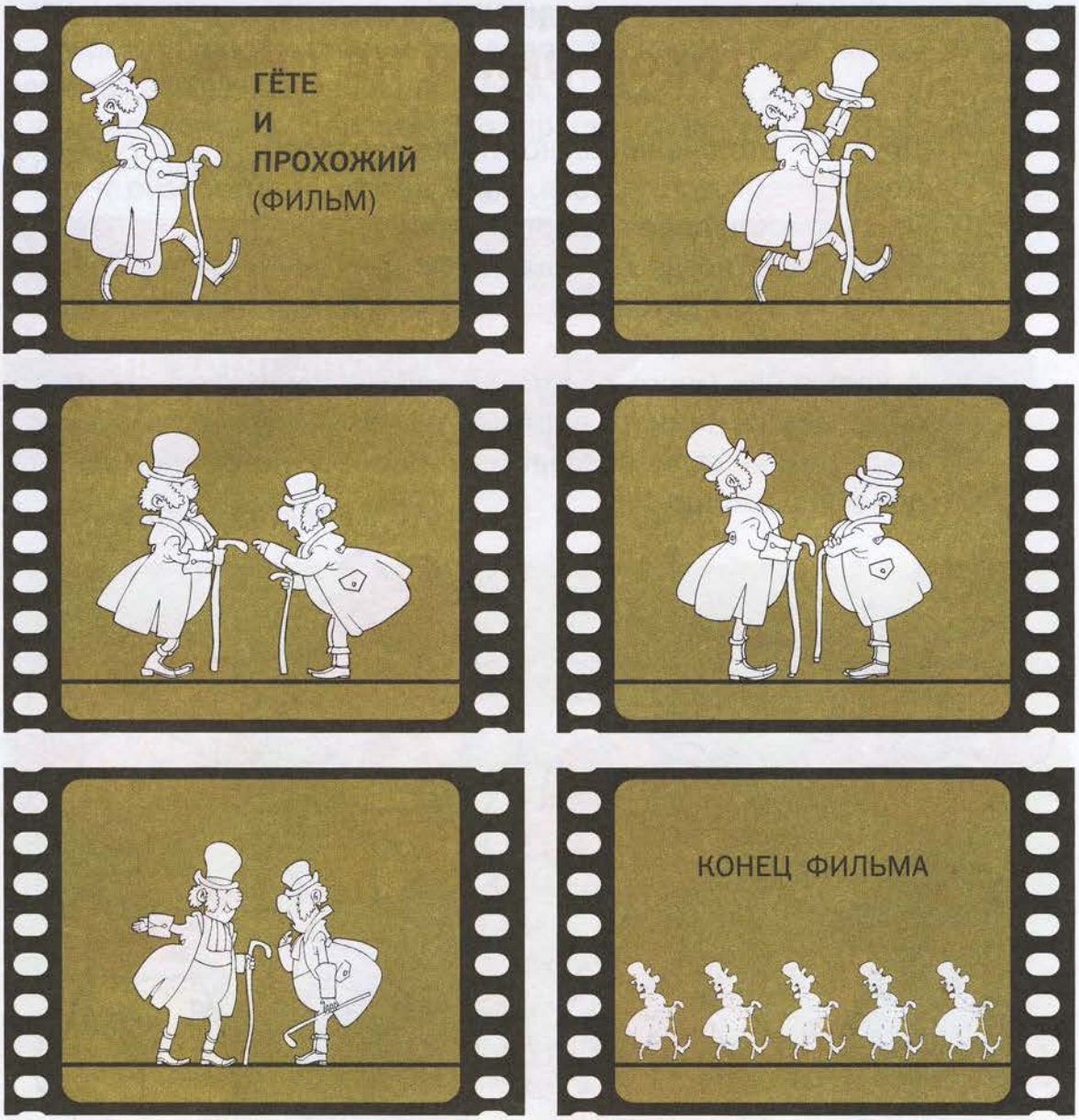
Поначалу обидчики могут ещё больше разойтись. Попробуют кричать погромче и пообиднее. Но если продолжать сохранять спокойствие, им быстро надоест. Потому что они будут похожи на мосек, которые лают на спокойного-спокойного слона.

Кстати, настоящих обидчиков, тех, кто всё затевает, бывает мало. Может быть, один на весь класс или два. Остальные ребята присоединяются к ним просто так, не подумав. Им просто сначала кажется, что это очень весело – показывать на кого-то пальцем, повторять обидные слова и смеяться.

Пока ты жертва, они думают, что именно так и нужно с тобой обращаться. Но если ты будешь вести себя правильно, они почувствуют себя неловко. Возможно, им даже станет стыдно. А кто-то из них, очень может быть, зауважает тебя и захочет с тобой дружить.

И ещё одно.
Если вдруг ты на самом деле думаешь, что ты ХУЖЕ ВСЕХ, тут одного спокойствия будет маловато. Это нельзя так оставлять. Жить с таким убеждением очень вредно для здоровья!

Обязательно найди человека, с которым ты сможешь об этом поговорить. Маму, дедушку, брата, учителя, друга, школьного психолога. Попроси их не просто сказать, что всё это чушь и на самом деле ты замечательный, а вместе с тобой подумать: какие у тебя есть хорошие качества? что у тебя здорово получается? что ты хотел бы в себе изменить и что для этого нужно сделать? Ты узнаешь о себе много нового и интересного!



Прекрасный пример ответа обидчику есть в старой истории про поэта и философа Гёте.

Как-то Гёте прогуливался в городском парке, и навстречу ему по тропинке шёл какой-то нахал.

– Я никогда не уступаю дорогу идиотам! – гордо заявил хам.

– А я – всегда, – учтивым тоном ответил философ и сошёл с тропинки.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

С ТОБОЙ НИКТО НЕ ДРУЖИТ

Друзья – это очень важно. И для взрослого, и для ребёнка. Когда у тебя есть друзья, жить весело и интересно и даже неприятности переживаются легко.

Ещё лучше, когда есть один или два очень-очень близких друга, таких, с которыми можно хоть всю жизнь вместе провести – и не надоест.

А кроме них много просто друзей, не таких близких. Пусть даже иногда немного вредных, но чтобы играть с ними можно было. И если поссоритесь – чтобы потом помириться довольно быстро.

В общем, когда у человека есть хорошие друзья – это счастье. А если НЕТ?

Если недавно переехал и в новую школу перешёл? Или не перешёл, но и в старой всё довольно плохо? Если на переменах все кучками или парами, а ты один?
Это – совсем не счастье. Это просто даже НЕСЧАСТЬЕ. И с этим надо что-то делать.

ДАВАЙ ПОДУМАЕМ: ПОЧЕМУ С НЕКОТОРЫМИ ДЕТЬМИ НЕ ХОТЯТ ДРУЖИТЬ? ИНОГДА ЭТО СРАЗУ ПОНЯТНО.

Никто не хочет дружить с

ЯБЕДАМИ, 1

ЖАДИНАМИ, 2

ЗЛЮКАМИ, 3

ВЕЧНО НЕДОВОЛЬНЫМИ НЫТИКАМИ. 4

С ВРЕДИНАМИ ТОЖЕ КАК-ТО НЕ ОЧЕНЬ. 5

И С ГРЯЗНУЛЯМИ. 6

И С ВООБРАЖАЛАМИ. 7

Но что, если ты честно-честно про себя подумал и пришёл к выводу, что ты

Если всё это не про тебя, а с друзьями всё равно плоховато, возможно, ты допускаешь одну из четырёх ошибок. Вот они.

ОШИБКА ПЕРВАЯ:

ДУМАТЬ, ЧТО ТАК И ДОЛЖНО БЫТЬ.

Мы уже говорили об этом, когда выясняли, почему некоторых дразнят. Стоит только начать думать: «Со мной никто не дружит, потому что я плохо учусь», или «потому что я неспортивный», или «потому что у меня нет дорогих вещей» – и пиши пропало.

Это всё равно, что прямо на лбу у себя написать:

А потом удивляться, что друзей нет...

НА САМОМ ДЕЛЕ

дружат с человеком не из-за того, что он какой-то образцово-показательный (спортивный, остроумный, модный, красивый). И не из-за того, что у него есть что-то из вещей. Если бы это было так, тогда все хотели бы дружить только с некоторыми, редкими, самыми лучшими, а мы видим, что друзья есть почти у всех.

У НЕСПОРТИВНЫХ, У ТУГОДУМОВ, У ЛОПОУХИХ, У БЕДНЯКОВ, У ДВОЕЧНИКОВ – У ВСЕХ БЫВАЮТ ДРУЗЬЯ, ДА ЕЩЁ КАКИЕ! САМЫЕ ВЕРНЫЕ, САМЫЕ ВЕСЁЛЫЕ.

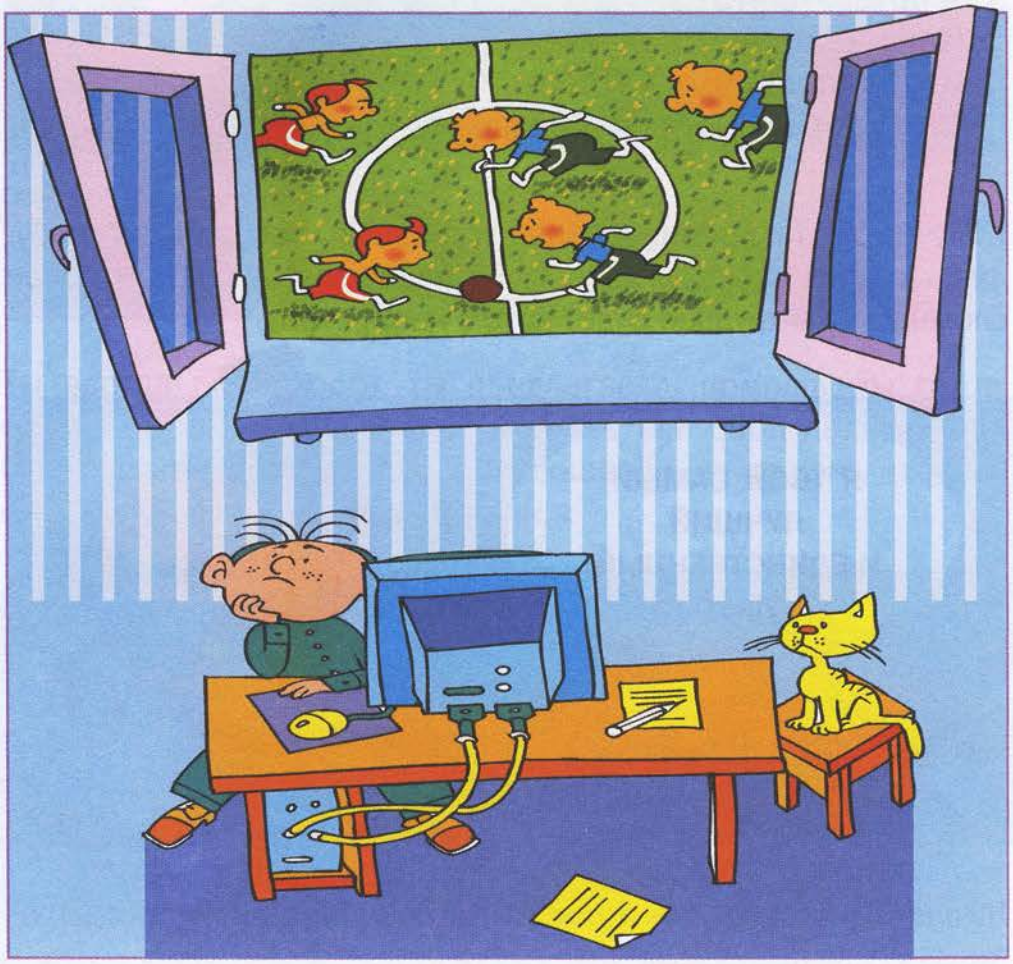
И наоборот, у всяких там «звёзд» часто близких друзей не бывает. Может быть, их отпихивают в сторону те, кто только изображает друзей. А может быть, сами «звёзды» разучиваются дружить и никому уже не верят.

Поэтому если ты не «звезда», а обычный человек, да ещё и с недостатками, – это ХОРОШАЯ НОВОСТЬ. Ведь большинство людей в этом похожи на тебя. А похожим подружиться легче!

ОШИБКА ВТОРАЯ:

ДАЖЕ НЕ ПЫТАТЬСЯ.

Некоторые дети, которым трудно подружиться со сверстниками, решают вообще перестать общаться с ребятами. Сидят целыми днями за компьютером.



А что – компьютер очень удобный товарищ по играм. Не уйдёт никуда, делает всё, что велишь, всегда готов тебя развлечь, не спорит и не обижается. Можно пообщаться в чатах, где тебя никто не видит и не знает и потому не так страшно. Здорово! И проблемы нет никакой.

НА САМОМ ДЕЛЕ

это совсем не выход. Представь себе, что у тебя не получается решать задачи по новой теме. И ты придумал: и не буду их решать, раз они такие трудные! Лучше порешаю-ка я те, что попроще, из учебника первого класса. Хороший выход?

- Конечно, простые задачи ты решишь.
- А потом-то что?
- Как писать контрольную?
- Как заканчивать четверть?
- Как вообще учиться дальше?

Получается, ты просто потерял зря время. Чем дольше ты будешь решать простые задачи и откладывать в сторону более сложные, тем труднее будет потом наверстать.

Лучше бы постарался и в самый первый раз всё-таки справился с трудными задачами.

С общением точно так же. Чем больше времени ты проводишь с компьютером вместо живых людей, тем труднее тебе будет научиться тому, что ты плохо умеешь: знакомиться, дружить, общаться. С каждым годом всё труднее. Зачем так запускать? Не лучше ли прямо сейчас настроиться решительно, собраться с силами – и научиться общаться? ДАВАЙ!

ОШИБКА ТРЕТЬЯ:

СЛИШКОМ СТАРАТЬСЯ.

Тебе очень хочется, чтобы с тобой дружили. Ты думаешь об этом постоянно. Ты готов на всё, чтобы тебя приняли в компанию. Ты стараешься говорить, одеваться, вести себя, думать, как те ребята, о чьей дружбе ты мечтаешь.

Ты всегда поблизости, ты предлагаешь помощь, ты готов отдать любую свою вещь, потратить все свои деньги, чтобы всех угостить, ты очень переживаешь из-за того, что они о тебе сказали и как посмотрели.

Стоит кому-то перекинуться с тобой парой слов, и ты уже называешь его «мой друг». Ты делаешь всё, что от тебя зависит, чтобы завести друзей!

НА САМОМ ДЕЛЕ

если ты так настроен, то ни в какие друзья тебя не возьмут. В лучшем случае разрешат быть в компании «мальчиком на побегушках» или «девочкой, которая вечно с нами ходит». И в любой момент смогут прогнать или обидеть. Такая «дружба» тебе не понравится, имей в виду. Дружба – это отношения равных. Её невозможно выпросить или выслужить.

И невозможно купить, угощая всех в Макдоналдсе.
Успокойся. Твоя дружба никуда от тебя не уйдёт. Кто-то находит своих самых близких друзей в детском саду, а кто-то – только в институте. Это обязательно случится и с тобой, не сейчас, так завтра, не завтра, так через год. Вот Гарри Поттер не имел друзей аж до 11 лет, до поступления в Хогвартс. Ему было нелегко, но он не стал подлизываться к дружкам своего двоюродного брата или стараться быть похожим на них.

Зато потом он нашёл друзей, и замечательных! Будь готов к дружбе, но не навязывайся. Не старайся ни на кого походить, для твоего НАСТОЯЩЕГО друга ты будешь интересен именно такой, какой ты есть.

ОШИБКА ЧЕТВЁРТАЯ:

«ПУСТЬ БУДЕТ ВСЁ, КАК Я ХОЧУ!»

У некоторых детей не получается с дружбой потому, что они не умеют общаться на равных. Всё время командуют. Предлагают играть только в то, что им самим интересно. Хотят, чтобы всегда было так, как они придумали. Чтобы друзья всегда хотели того же самого, что они сами. Чтобы слушали всё, что они рассказывают. Смеялись всегда, когда они шутят.

И ещё – чтобы во всех играх всегда только выигрывать. А если им не дают командовать, то обижаются и ссорятся или уходят. И им кажется, что никто их не понимает, и дружить с ними не хочет, и им просто не повезло, что достались такие одноклассники или соседи – глупые, скучные и противные.

НА САМОМ ДЕЛЕ

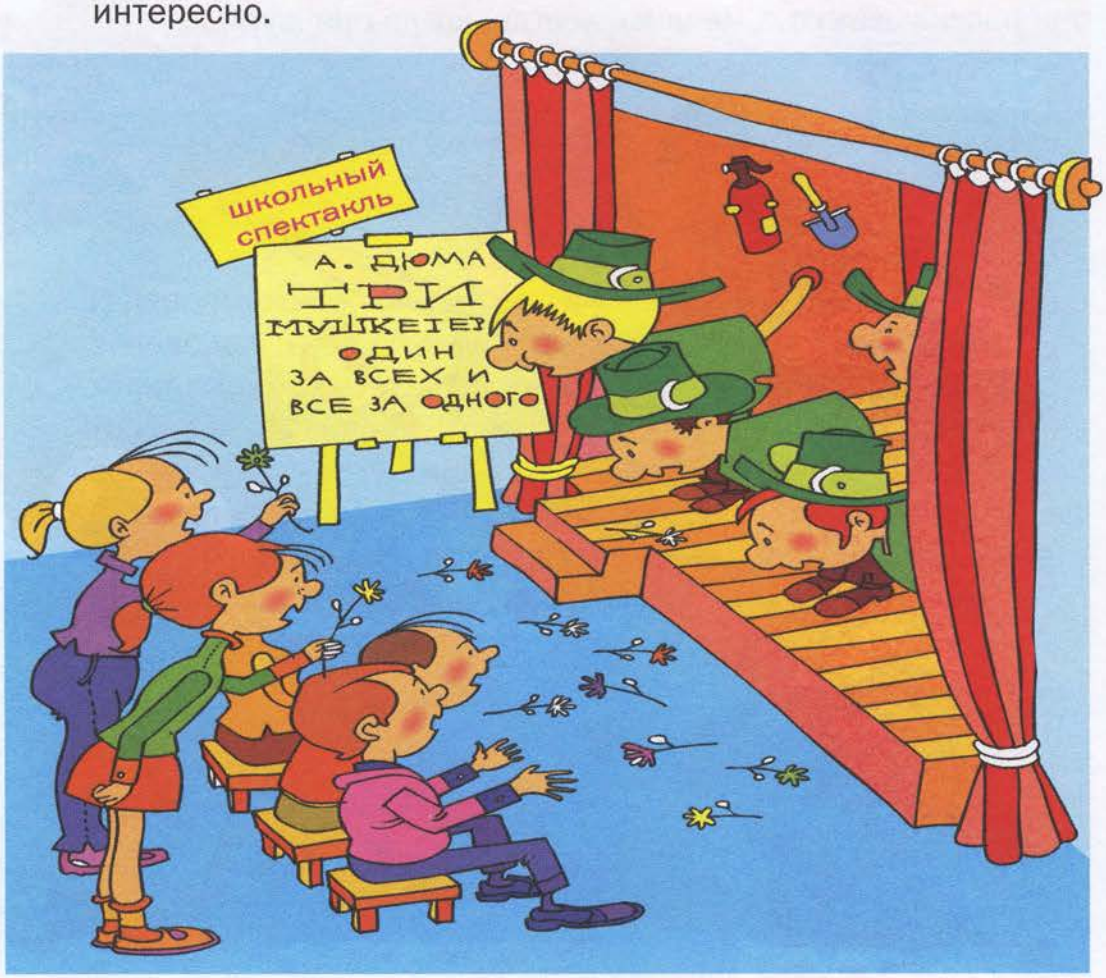
дружба, как мы уже говорили, – отношения равных. Дружба – это когда хорошо всем, а не кому-то одному.

Ты хочешь, чтобы тебя услышали, – и другие тоже.

Ты любишь играть интересные роли – и другие тоже.

Тебе кажется, что ты здорово придумал – и другим тоже. Убедись, что ты не командуешь.

Послушай, что предлагают другие ребята, это может быть интересно.

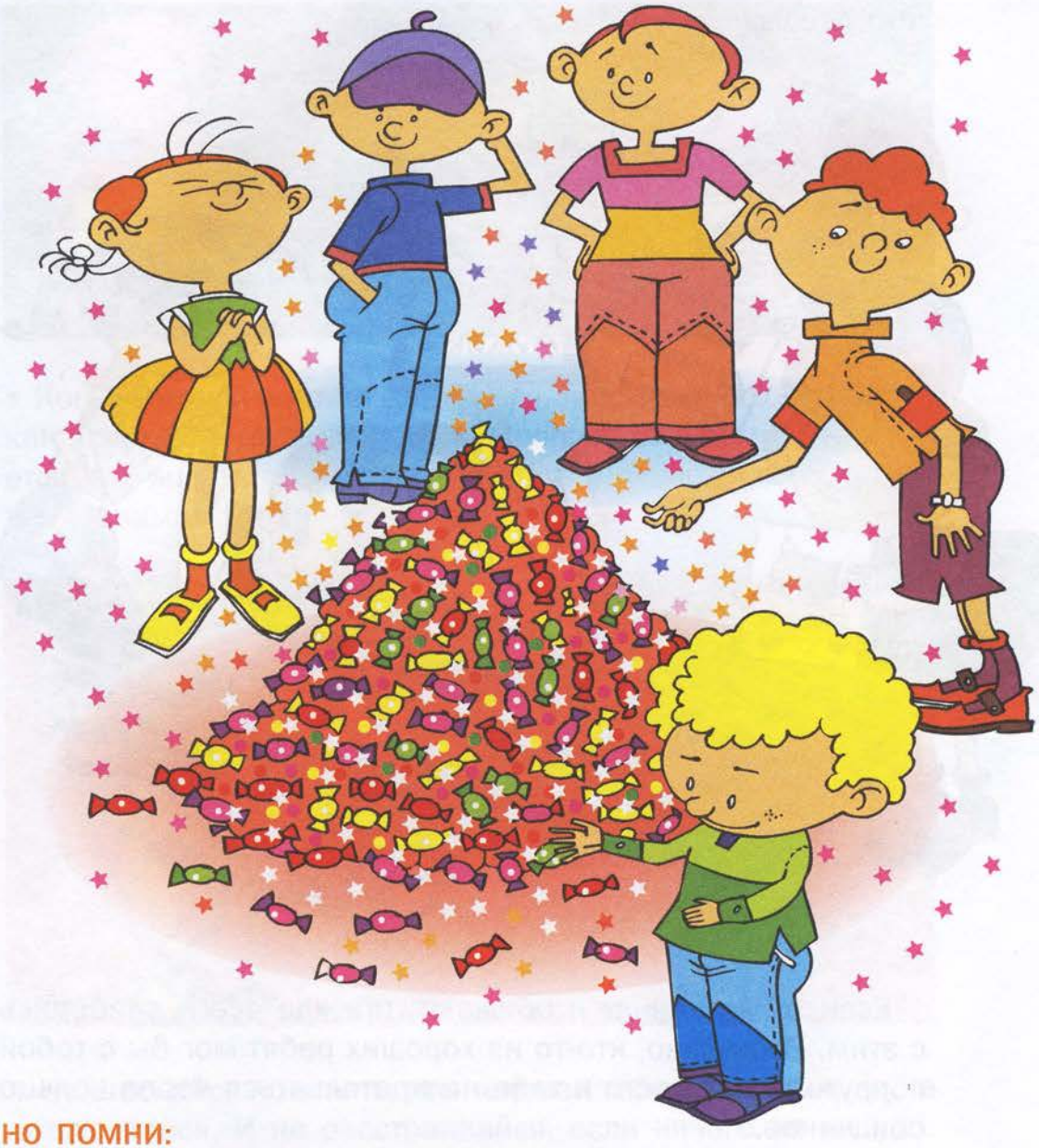


Научись не злиться из-за проигрышей – ведь это не чемпионат мира, а просто игра с друзьями!

Теперь подумай хорошенько, не делаешь ли ты одну из этих ошибок. Обычно, стоит их исправить, и друзей уже становится больше.

ВОТ ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ:

• С незнакомыми ребятами можно завязать контакт, угостив чем-нибудь вкусным – конфетами или жвачкой. Или вынеси во двор мяч, мыльные пузыри, цветной мел. Привези маленькие сувениры оттуда, где отдыхал с родителями.

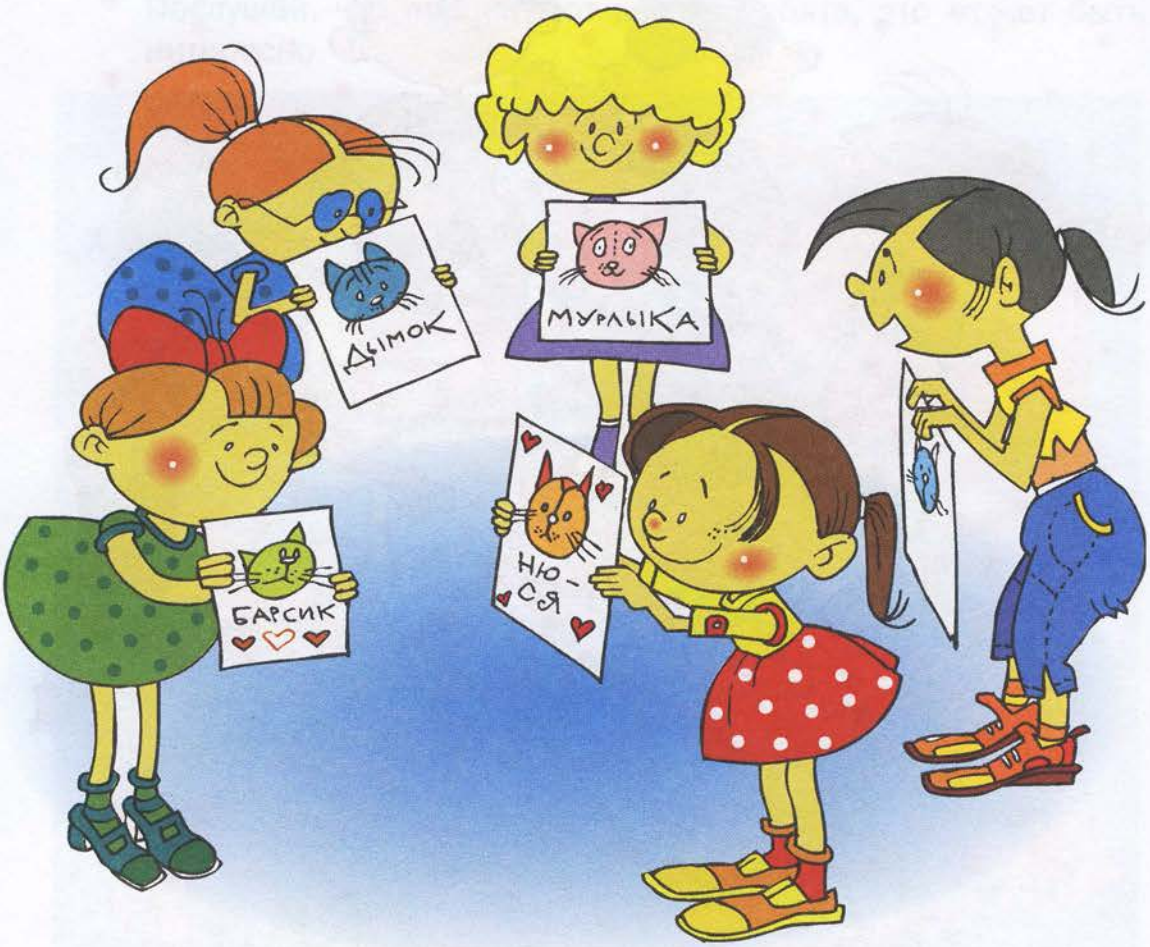


НО ПОМНИ:
это именно чтобы лучше познакомиться.
Покупать дружбу сладостями и подарками не надо!

• Рассказывай о себе, своих увлечениях.

Как твой друг найдёт тебя, если о тебе никому ничего не известно? Приноси время от времени в школу что-то из своей коллекции, или интересную книгу, или фотографии с занятий в спортивной секции, а может быть, портрет любимой кошки.

Среди ребят обязательно найдётся кто-то с похожими интересами.



• Если тебя дразнят и обижают, прежде всего разберись с этим. Возможно, кто-то из хороших ребят мог бы с тобой подружиться, просто к тебе не протолкаться через кольцо обидчиков.

А пойти против всех не каждый решится. Как только от тебя отстанут, завязать дружбу станет легче.

• Если тебе нравится кто-то из ребят, но ты не знаешь, как завязать разговор, – спроси его о чём-нибудь, в чём он хорошо разбирается и чем увлечён. Или скажи что-нибудь хорошее, похвали. Только не надо подлизываться (помни о третьей ошибке!) – скажи о том, что на самом деле тебе понравилось.

• Когда первый контакт завязался, поддержи его. Запомни, как зовут нового знакомого, расспроси его, чем он увлекается, где живёт, во что любит играть. Предложи обменяться телефонами.

• Не стесняйся показать, что человек тебе интересен, но не навязывайся. И не расстраивайся, если ничего не выйдет. Значит, это ещё не твой настоящий друг.
Встреча впереди!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ТЕБЯ СИЛЬНО ОБИЖАЮТ

Для начала нужно понять: что значит – сильно?
Если тебя дёргают, толкают или роняют твои вещи, при этом не делая действительно больно и ничего не ломая, это одно. Мальчики вообще так иногда ведут себя с девочками, которые им нравятся, – за косички дёргают. Ну не знают просто, как ещё привлечь к себе внимание.

ДЛЯ ЭТИХ СЛУЧАЕВ ПОДХОДИТ ВСЁ ТО, О ЧЁМ ГОВОРИЛОСЬ В ГЛАВЕ «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ДРАЗНЯТ РЕБЯТА».

Сохраняй спокойствие. Не обижайся, не злись, не жалуйся, не пытайся дать сдачи.
Можно спросить:
«Я тебе мешаю? Мне дать тебе пройти?», или «Тебе нравится моя коса? Тогда потрогай аккуратно», или «Ты только на меня все время натыкаешься, или на всех?».
Или просто не обращай внимания, и это быстро всем надоест.

НО если

- **ТЕБЕ СДЕЛАЛИ ПО-НАСТОЯЩЕМУ БОЛЬНО,**
- **НАМЕРЕННО СЛОМАЛИ ТВОЮ ВЕЩЬ,**
- **ИСПОРТИЛИ ОДЕЖДУ,**
- **ОТНЯЛИ ДЕНЬГИ,**
- **ТЕМ БОЛЕЕ ЕСЛИ ТЕБЯ ПОРАНИЛИ – ЭТО УЖЕ НЕ ПРОСТО ГЛУПОСТЬ.**

Это называется «НАСИЛИЕ», и это

ЗАПРЕЩЕНО.

Возможно, всё случилось не нарочно. Кто-то собирался толкнуть тихонько, а получилось сильно, и теперь он сам не рад. Увидев, что тебе больно, он извинится и вряд ли станет делать что-то подобное в будущем. Тогда это может остаться между вами.

Если же ты видишь, что тебе причинили боль намеренно и обидчик вовсе не жалеет о сделанном и не просит его извинить, значит, самое время ОБРАТИТЬСЯ К ВЗРОСЛЫМ.
Лучше всего сделать это как можно быстрее и в присутствии обидчика. Не кричи, не обвиняй и не говори жалобным голосом. Скажи по возможности спокойно:

«Я НЕ ЛЮБЛЮ ЖАЛОВАТЬСЯ, НО НЕ ЗНАЮ, КАК ЕЩЁ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ. ТО, ЧТО ОН ДЕЛАЕТ, – УЖЕ НЕ ИГРА. ЭТО ОПАСНО. МНЕ НУЖНА ВАША ПОМОЩЬ».

После этого коротко скажи, что именно сделал обидчик. Если взрослый отчитал или наказал его, никогда не злорадствуй и не показывай торжества. Но и не оправдывайся, если тебя называют ябедой.

Скажи:

«Я НЕ ХОТЕЛ ГОВОРИТЬ ВЗРОСЛЫМ. НО ТЫ НЕ ОСТАНОВИЛСЯ, И ДРУГОГО ВЫХОДА НЕ БЫЛО. ТЕРПЕТЬ Я НЕ СТАНУ».

Всё равно обзываются?

ТЫ УЖЕ ЗНАЕШЬ, КАК СЕБЯ ВЕСТИ, – СМОТРИ ГЛАВУ «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЕБЯ ДРАЗНЯТ РЕБЯТА».

Особый случай – если тебя бьют постоянно или если тебя обижают более старшие ребята.

ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИ ОБ ЭТОМ РОДИТЕЛЯМ!

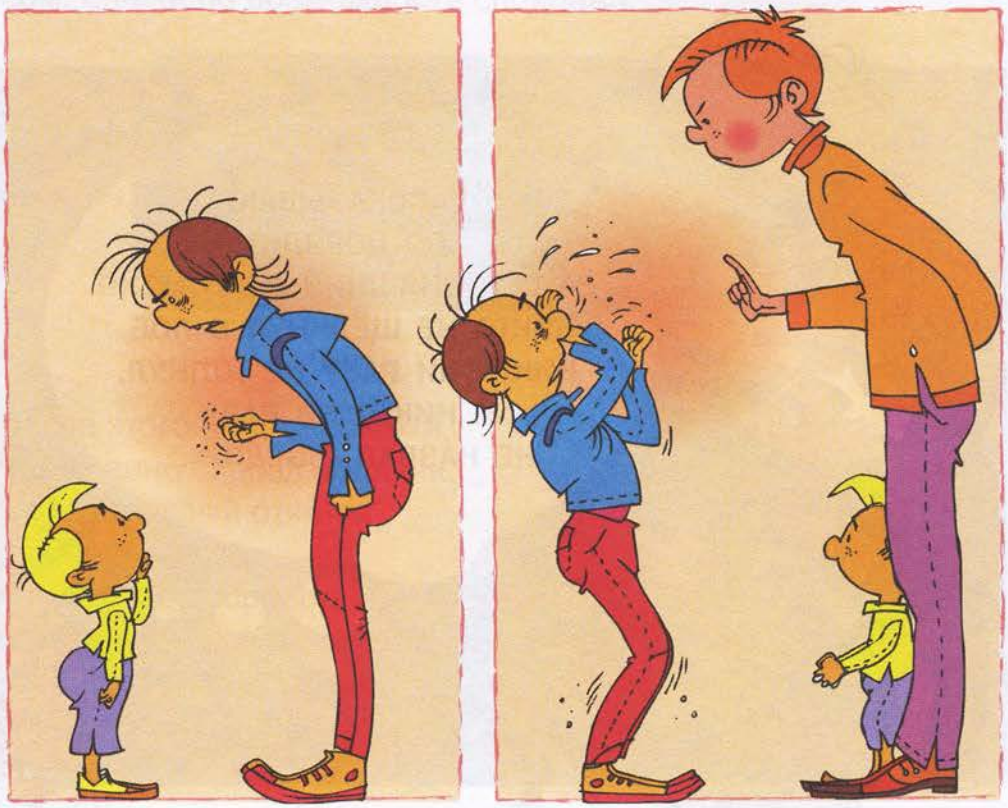
Иногда дети боятся, что мама расстроится, а папа будет смеяться и называть рохлей. И, вообще, считают, что родителям жаловаться стыдно и надо справляться самому. Никто и не предлагает бежать к ним из-за каждого пустяка.

Если можешь – конечно, справляйся сам. Но постоянное насилие или взрослые наглые хулиганы – это не пустяк! В любой момент обидчики могут войти в раж и причинить тебе серьёзную травму. Бывает, что дети попадают в больницу и потом очень долго лечатся. Вот тогда мама расстроится по-настоящему, а папа ещё долго не сможет смеяться.

НЕ ДОПУСКАЙ ЭТОГО!

Бывает, что хулиганы запугивают и говорят:
«Если скажешь кому-нибудь – вообще убьём!».

НЕ ВЕРЬ!



Те, кто обижает более слабых, обычно сами трусы. Поэтому достаточно будет твоим родителям или учителю один раз с ними серьёзно поговорить, и они станут обходить тебя стороной. Если взрослые решат, что одного разговора недостаточно, они обратятся в милицию.

А самый лучший способ не попасть в такую ситуацию – это иметь хороших друзей и всегда ходить вместе с ними. Хулиганы обычно пристают к одиночкам.
Нет таких друзей?

ЧИТАЙ ГЛАВУ «ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ С ТОБОЙ НИКТО НЕ ДРУЖИТ».

Совсем тяжело бывает, если тебя обижает взрослый. Например, учитель или тренер. Невзлюбил именно тебя, а может быть, просто грубый и злой человек и других ребят обижает тоже.

А возможно, кому-то показалось, что ты делаешь что-то плохое. Например, кассир в магазине вдруг решил, что ты хотел стащить шоколадку. Или сердитому соседу почудилось, что именно ты вчера разбил его окно мячом. Может, и правда ты что-то не то сделал.

Всякое бывает.

НО ЗАПОМНИ: НИКОМУ НЕЛЬЗЯ ТЕБЯ

- **БИТЬ,**
- **ГРУБО ХВАТАТЬ, ТРЯСТИ,**
- **ОСКОРБЛЯТЬ ГРУБЫМИ СЛОВАМИ,**
- **УНИЖАТЬ И ВЫСМЕИВАТЬ,**
- **НЕ РАЗОБРАВШИСЬ, ОБВИНЯТЬ В ВОРОВСТВЕ ИЛИ ХУЛИГАНСТВЕ,**
- **ПОРТИТЬ, РВАТЬ, ШВЫРЯТЬ ТВОИ ВЕЩИ,**
- **ОБЫСКИВАТЬ ТВОИ КАРМАНЫ И СУМКУ (БЕЗ ПРИСУТСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ).**

Даже если ты в чём-то виноват, это не значит, что взрослый может так вести себя.

НАСИЛИЕ ЗАПРЕЩЕНО ЗАКОНОМ.

Поэтому, если нечто подобное происходит, прежде всего постарайся успокоиться и

НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ!

Это очень неприятно и страшно, но это не конец света.

Первым делом

СКАЖИ ВСЛУХ,

что ты чувствуешь.

Так и скажи:

«МНЕ СТРАШНО, КОГДА ВЫ КРИЧИТЕ»,

или

«МНЕ БОЛЬНО, КОГДА ВЫ ТАК ДЕРЖИТЕ МЕНЯ ЗА РУКУ»,

или

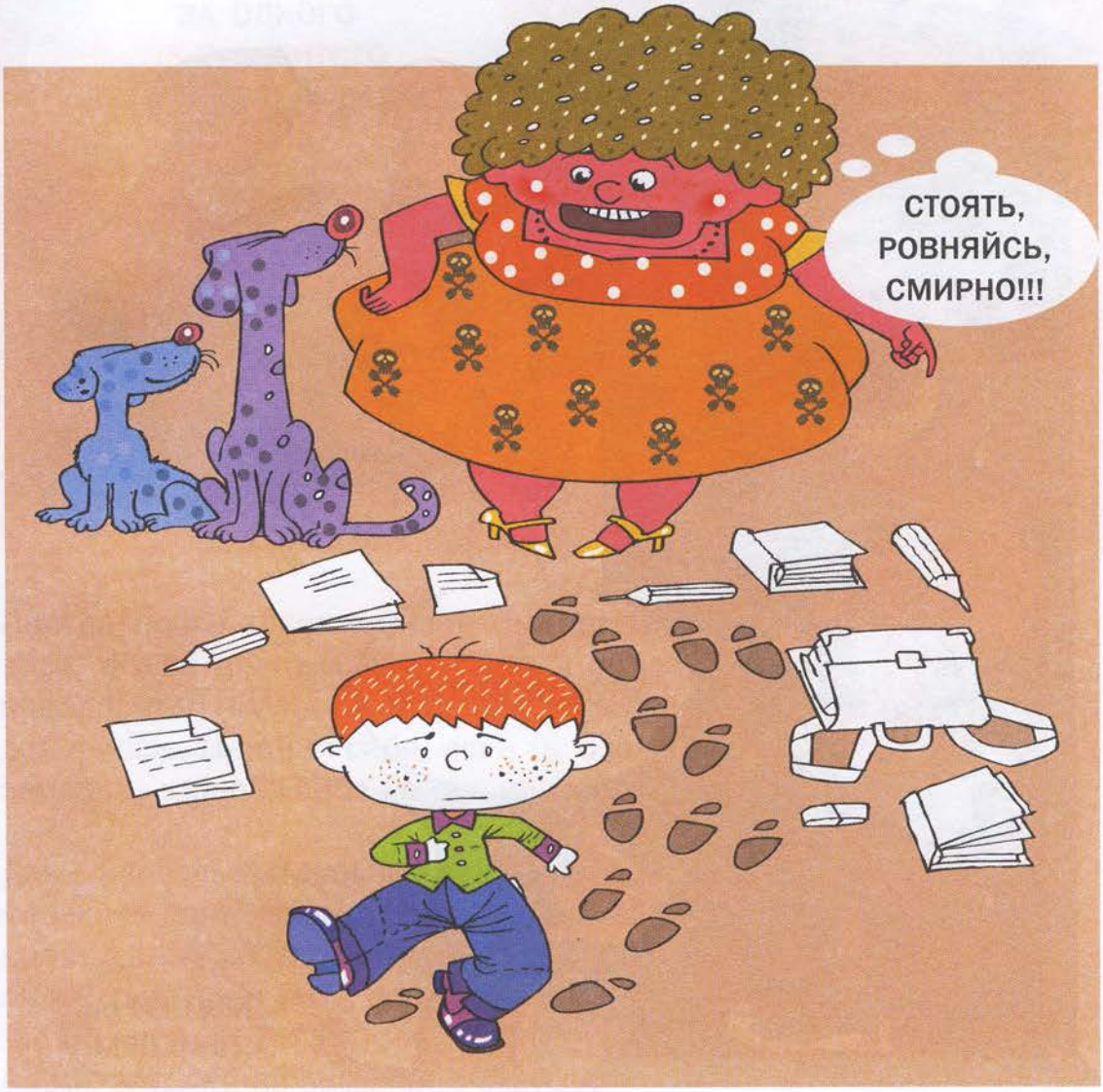
«МНЕ ОБИДНО, КОГДА ВЫ ТАК ГОВОРИТЕ».

Возможно, взрослый слишком рассердился или испугался за тебя и сам не понимает, что делает. Тогда твои слова его успокоят и помогут взять себя в руки.

Если это не помогло и взрослый продолжает делать тебе больно, оскорблять или кричать, ты не должен это терпеть. Не протестуй, не угрожай, не говори: «Вы не имеете права», «Прекратите немедленно» или «Я скажу маме». Это может только ещё больше его разозлить. С человеком в сильном гневе вообще лучше не разговаривать.

Самое правильное – как только появится возможность, ПРОСТО УЙТИ.

Уходи быстро и решительно, не пытайся забрать свои вещи, возьмёшь потом. Но не беги, иначе тебя сочтут виноватым. Просто отойди в любое место, где есть другие люди: в коридор школы, в фойе магазина или спортзала, в учительскую.



ОБРАТИСЬ К ВЗРОСЛЫМ, скажи:
«Происходит что-то плохое, мне нужна помощь».
И кратко объясни, в чём дело.

Если у тебя есть мобильный телефон,

НЕМЕДЛЕННО ПОЗВОНИ РОДИТЕЛЯМ

и сообщи, что произошло.

Или попроси разрешения позвонить у секретаря, охранника, любого взрослого. Постарайся рассказывать точно, не добавляя лишнего и не пропуская важные подробности.

Иногда после таких случаев бывает так, что всё уже позади, а ещё долго мучают страх и обида. Очень важно их преодолеть. Поговори о своём состоянии с кем-то, кому доверяешь. Не вини себя, если ты очень сильно испугался, заплакал или вёл себя не так, как хотелось бы.

Даже взрослые и сильные люди часто теряются, когда сталкиваются с насилием, особенно неожиданно. Согласись, виноват в этом тот, кто напал, а не тот, кто пострадал. Вот пусть он и испытывает стыд, если может.

А тебе этот случай поможет в будущем

БЫТЬ ГОТОВЫМ.

Ты стал старше и опытнее. Это всегда пригодится.

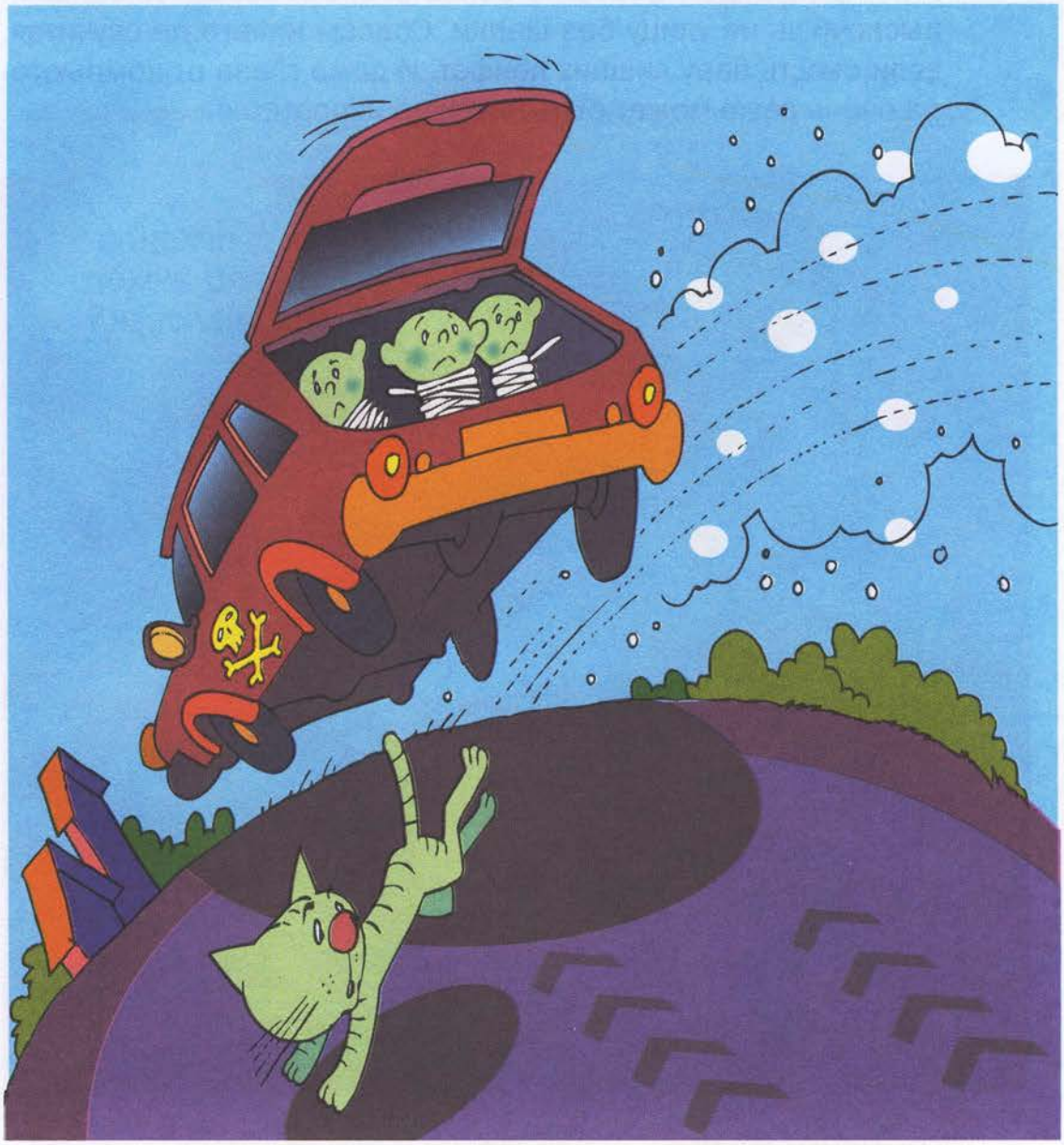
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ПРИСТАЁТ НЕЗНАКОМЫЙ ЧЕЛОВЕК

Наверное, нет на свете ни одного мальчика или девочки, которым взрослые не говорили бы:

И всё-таки время от времени случается так, что ребёнка куда-то уводит или увозит чужой человек, и потом этого ребёнка никогда не находят или находят уже покалеченным, а то и убитым.

Этих детей не крадут из кроваток ночью. И не отнимают у родителей силой. Их уводят прямо с улицы среди бела дня.



Им просто говорят: «Пойдём, я покажу тебе котёнка» или «Хочешь, угощу мороженым» – и ребёнок САМ даёт чужому дяде руку и идёт с ним. Он думает в этот момент о котёнке и о мороженом, а вовсе не о том, что говорили родители про НИКУДА, НИКОГДА и НИ ЗА ЧТО.

И оказывается в полной власти злодея.

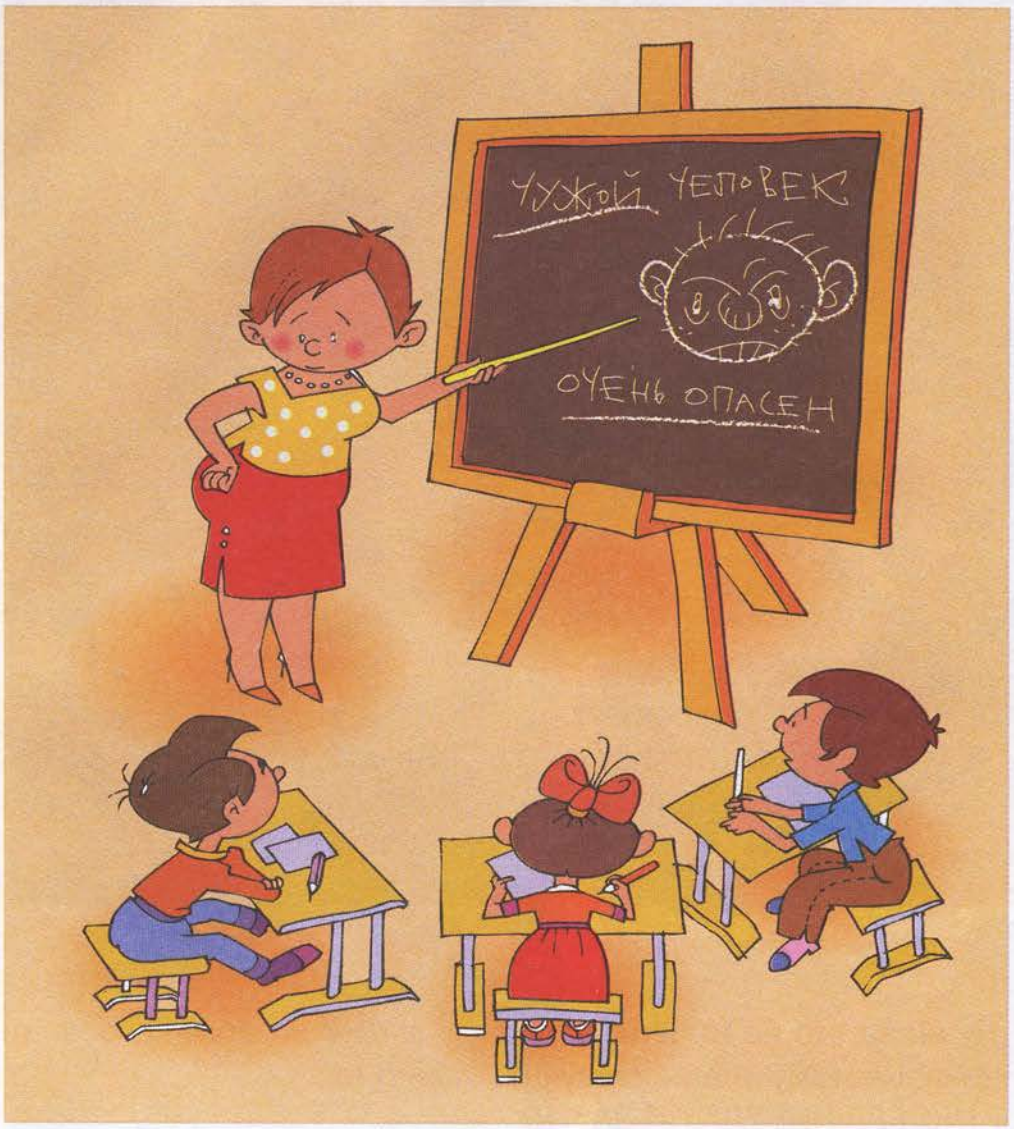
Да, взрослые много чего такого говорят и не разрешают. Иногда если не очень-то послушаешься, то ничего страшного и не произойдёт. Вовсе не обязательно ты заболеешь, если выскочишь на улицу без шапки. Совсем ничего не случится, если съесть пару лишних конфет. И даже глаза от компьютера очень даже может быть, что и не испортятся.

Но НЕКОТОРЫЕ правила, которые слышишь от взрослых, особые. К ним надо относиться ОЧЕНЬ СЕРЬЁЗНО.

И НИКОГДА не пробовать проверить, а что будет, если не послушаться.

Про ЧУЖОГО ЧЕЛОВЕКА – как раз такое правило.

Если ты уже достаточно большой, чтобы гулять во дворе или ходить в магазин и в школу без взрослых, значит, можешь понять: на свете бывают по-настоящему плохие люди. Редко, но они встречаются.



Они никого не любят и никого не жалеют. Тебе не удастся их уговорить не обижать тебя, не получится разжалобить слезами.

Они не передумают и не исправятся.

С ними просто нельзя оставаться один на один.

При этом выглядят такие люди совершенно не как Бармалей или Фредди Крюгер. Обычно выглядят.

Ты ни за что не отличишь по виду злодея от обычного человека. Поэтому правило звучит именно так:
НИКОГДА НИКУДА НИ ЗА ЧТО.

Даже с самым симпатичным, очень добрым и безопасным на вид человеком. Даже на минутку. Даже недалеко. Даже если очень интересно.

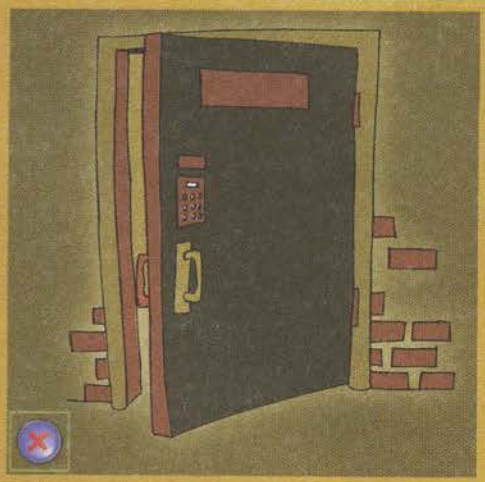
Ещё раз: **НИКУДА НИКОГДА И НИ ЗА ЧТО.**

Злодеи могут быть очень хитрыми. Они могут сказать:

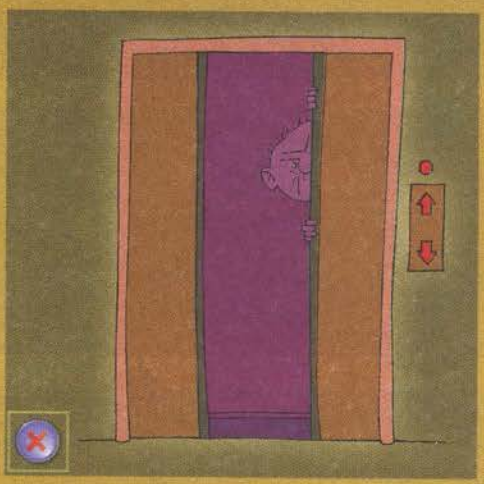
На ЛЮБЫЕ предложения куда-то пойти с чужим человеком нужно твёрдо отвечать НЕТ и сразу же уходить туда, где есть другие люди. Если человек, который тебя позвал, не злодей, он не обидится на твой отказ и не будет настаивать.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ:

САДИТЬСЯ В МАШИНУ К НЕЗНАКОМОМУ ЧЕЛОВЕКУ



ЗАХОДИТЬ ВМЕСТЕ С НИМ В ПОДЪЕЗД



САДИТЬСЯ ВМЕСТЕ В ЛИФТ

ЗАХОДИТЬ ЗА ГАРАЖИ, В ТЁМНЫЕ УГЛЫ, В ПОДВАЛ

Не думай о том, что будешь выглядеть невежливо. Нормальный взрослый тебя поймёт и даже будет рад, что ты такой разумный. Просто скажи: «Мама не разрешает мне ездить в лифте с незнакомыми. Я поеду отдельно». А лучше дождись кого-то из соседей, кого ты знаешь.

Иногда злодей ведёт себя очень нагло, он хватает тебя за руку или за плечо прямо на улице и делает вид, что он твой знакомый или даже родитель.

Он может кричать:
«Немедленно иди домой, я сказал!»
или страшно шипеть тебе в ухо:
«Иди за мной и не вздумай сопротивляться, иначе будет плохо». Он может пытаться усадить тебя в свою машину.

В этот момент бывает очень страшно, тут-то и таится главная опасность. От страха некоторые дети теряют голос, у них дрожат коленки, и они покорно делают всё, что им велят.

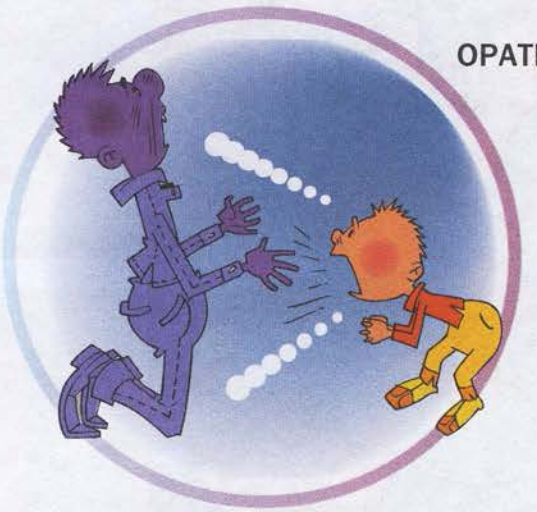
НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ!

ПОМНИ: ЭТО – ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ!

ВСЕ ПРАВИЛА ВЕЖЛИВОСТИ ОТМЕНЯЮТСЯ!

ТЫ НЕ ПРОСТО МОЖЕШЬ, А ТЫ ДОЛЖЕН:

ОРАТЬ,



КУСАТЬСЯ,

ЛЯГАТЬСЯ,

ЦАРАПАТЬСЯ

и вообще
ПРИВЛЕКАТЬ ВНИМАНИЕ ЛЮБЫМ СПОСОБОМ.

SCANBOOKS.RU

Злодею нужно, чтобы всё прошло тихо и незаметно. Если ты будешь сопротивляться, поднимешь шум, если вас увидят другие люди – считай, что ты уже спасён. Злодей, скорее всего, просто бросится наутёк и от тебя отстанет.
Или растеряется, и ты сможешь вырваться и убежать.

Конечно, это непросто. Особенно очень послушным детям трудно, которые и представить себе не могут, как это – не сделать того, что взрослый велит.
Но ты должен! Как бы тебе ни было страшно, как бы ни было непривычно и трудно грубо вести себя со взрослым. Соберись и действуй!

Важно!
Орать нужно с умом.
Если ты будешь просто кричать: «Нет, не хочу, отстань», – люди вокруг могут подумать, что это и правда твой папа, который разозлился, что ты не пришёл вовремя домой.

Кричать нужно так:
«Я ВАС НЕ ЗНАЮ! Я НИКУДА С ВАМИ НЕ ПОЙДУ!».
Если поблизости есть люди, ПРОСИ ПОМОЩИ, обращайся прямо к ним, кричи:
«Я НЕ ЗНАЮ ЕГО! ОН ХОЧЕТ МЕНЯ УВЕСТИ, ПОМОГИТЕ!».

Всё то же самое важно помнить, если уводят не тебя, а другого ребёнка. Очень часто после пропажи мальчика или девочки выясняется, что его друзья видели, как чужой человек его уводит, но испугались или, наоборот, ничего не заподозрили. А рассказали обо всём взрослым только потом, когда уже много времени прошло.

ТАК НЕЛЬЗЯ!

Если в этот момент поблизости совсем нет взрослых, а твоего друга кто-то куда-то повёл, НЕ ХОДИ ЗА НИМИ, а СО ВСЕХ НОГ беги туда, где есть взрослые: в ближайший магазин, во двор, где сидят старушки, на детскую площадку, где гуляют мамы, на остановку автобуса.

Не теряй время на то, чтобы найти знакомых взрослых или своих родителей, – хватай ЛЮБОГО и быстро, но чётко говори, что случилось: «Мою подругу увёл незнакомый человек. Они пошли туда, в парк. Позвоните в милицию!». Если тебе показалось, что взрослый не знает, что делать, ищи другого. Если твоего приятеля посадили в машину, главное – соберись и запомни её цвет, марку, номер. Тверди его постоянно, пока добежишь до взрослых, а то от страха всё быстро вылетает из головы. Помни: если действовать быстро, ребёнка ВСЕГДА можно спасти.

Самые плохие случаи – когда поблизости никого нет. Тогда злодей может схватить тебя силой, несмотря на крики, или даже достать нож. Тут уж мало что можно сделать.
ПОЭТОМУ в таких местах, где никого нет,
лучше ПРОСТО НЕ БЫВАТЬ.

НЕ НАДО ИГРАТЬ

Если ты гуляешь один, без родителей, убедись, что в КАЖДЫЙ МОМЕНТ в поле зрения есть люди, до которых в случае чего можно добежать или докричаться.
Не гуляй один, держитесь компанией.
Злодеи всегда стараются выбирать одиночек.

В последнее время преступники часто ищут своих жертв в Интернете. Дети общаются на форумах, знакомятся. Там ведь не проверишь, действительно ли с тобой переписывается девочка Катя десяти лет или это взрослый и плохой человек. И некоторые ребята по глупости сообщают собеседникам на форумах телефон, свой адрес, свою фамилию, посылают фотографии, рассказывают, когда и где любят гулять.

И когда на улице к ним подходит чужой человек, он называет их по имени и говорит, что он старый друг их родителей. Ведь он всё знает: и как маму зовут, и в каком доме ты живёшь. Как тут не поверить?

Или даже просто назначает встречу в безлюдном месте: «Я девочка Катя, приходи, поиграем вместе». Ребёнок приходит – а там совсем не Катя и не девочка...

ПОЭТОМУ ВАЖНО ПОМНИТЬ:
если ты общаешься на форумах, НИКОГДА не называй своей фамилии, телефона, адреса. Пользуйся ником. Не сообщай, где обычно гуляешь. Не вывешивай без необходимости свои фотографии. Если делаешь это, подчеркни, что тебе разрешили родители (и на самом деле у них спроси).

Если друг по Интернету предлагает обменяться телефонами, отвечай: «Хорошо, но только если разрешит мама». Помни: злодеи не терпят внимания со стороны взрослых. Если они понимают, что родители в курсе, обычно сразу прекращают общаться.

И НИ ЗА ЧТО не ходи на встречи с интернет-знакомыми без родителей.

Если кто-то тебе предлагает такую встречу, особенно если после твоего отказа он уговаривает, настаивает, угрожает, пытается тебя поддеть
(«Ты что, маленький, боишься?»),
НЕМЕДЛЕННО сообщи взрослым.

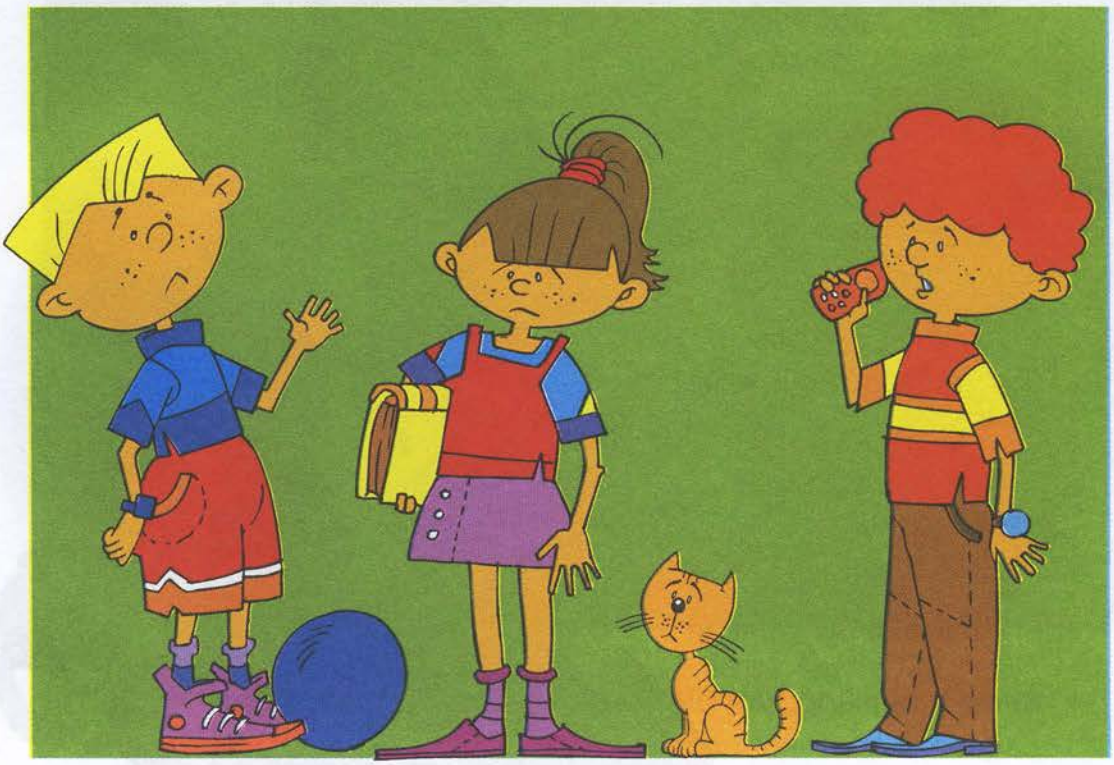
Возможно, это очень опасный человек,
который может причинить вред другим детям.
О нём нужно сообщить в милицию.

Эта глава – страшная, не спорим. Может быть, после неё тебе будет казаться, что вокруг одни злодеи и они только и ждут, чтобы тебя утащить.

НО ЭТО НЕ ТАК.

Злодеи встречаются очень редко. И не попасться к ним в лапы очень просто – нужно лишь твёрдо помнить всё, что здесь написано. Здесь как раз тот случай, когда важнее всего БЫТЬ ГОТОВЫМ. А это значит:

- **НЕ ГУЛЯТЬ В БЕЗЛЮДНЫХ МЕСТАХ ОДНОМУ,**
- **НИКУДА НИКОГДА НИ ЗА ЧТО НЕ ХОДИТЬ С ЧУЖИМИ ЛЮДЬМИ,**
- **НЕ САДИТЬСЯ В ЧУЖИЕ МАШИНЫ,**
- **НЕ ЗАХОДИТЬ С ЧУЖИМ ЧЕЛОВЕКОМ В ПОДЪЕЗД И В ЛИФТ,**
- **НЕ ПИСАТЬ О СЕБЕ СЛИШКОМ МНОГО В ИНТЕРНЕТЕ И НЕ ВСТРЕЧАТЬСЯ ОДНОМУ С ИНТЕРНЕТ-ЗНАКОМЫМИ.**



А если всё же злодей появился – НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ, не подчиняться, не бояться, а громко ПРОСИТЬ ПОМОЩИ.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

ТЫ БОИШЬСЯ ТЕМНОТЫ И МОНСТРОВ

«Ночь приходит на порог, крепко спи, малыш...» – поётся в известной колыбельной песне. Легко сказать! Там ещё про медведей и слонов поётся, что они спят. Вот именно! Слоны, допустим, спят.

А волки?

А пауки?

А – хуже того – вампиры?

Оборотни?

Монстры?

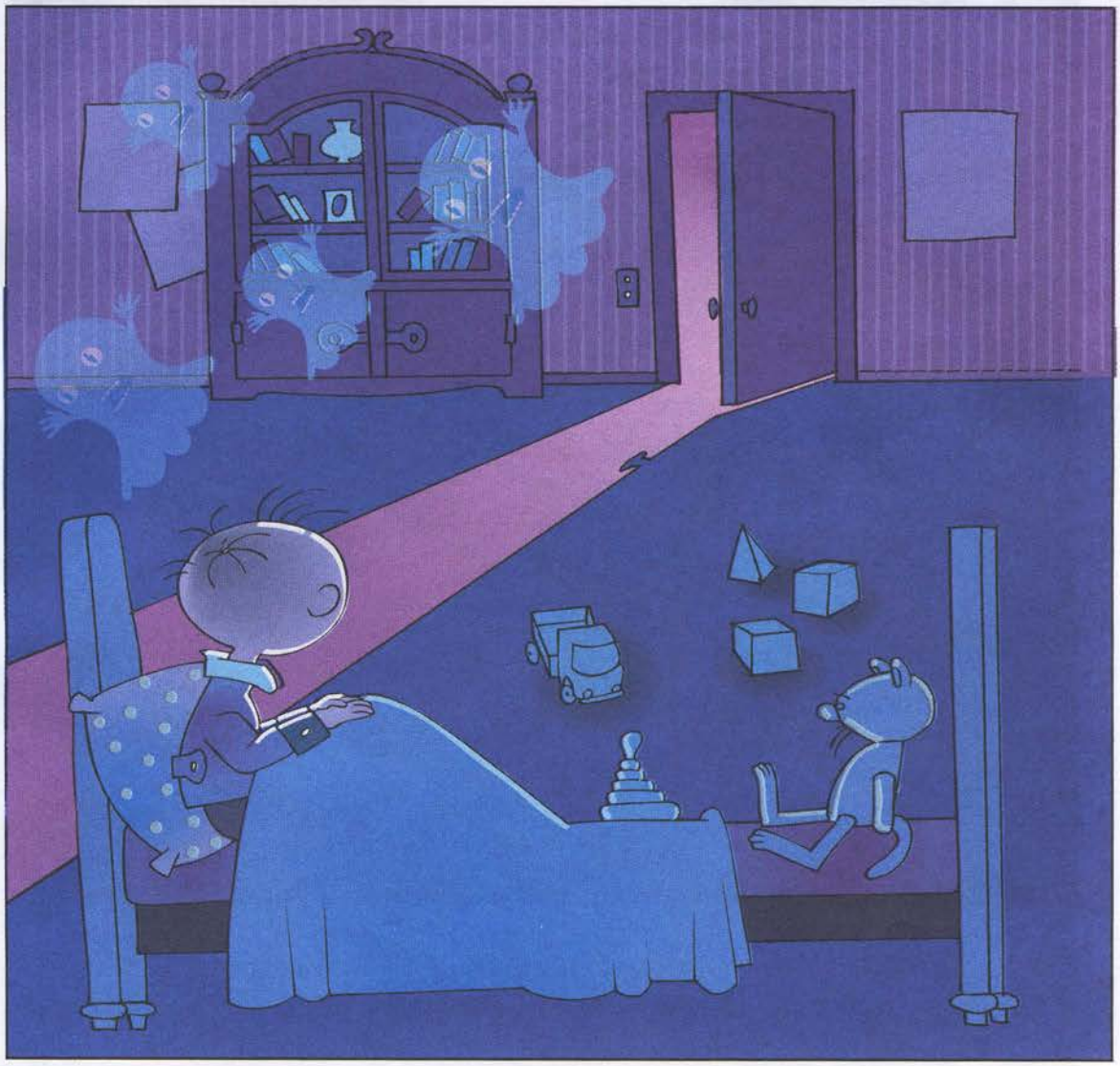
Мертвецы?

Чужие
вместе с Хищником?

Фредди Крюгер?

Спят ли ОНИ,
хотелось бы узнать!

Очень многих детей волнует этот вопрос.
Потому что если они НЕ спят, то, возможно, они как раз ЗАТАИЛИСЬ. Или ПОДБИРАЮТСЯ. Словом, они ГДЕ-ТО РЯДОМ и могут выскочить из-под кровати или из шкафа, как *только родители выключат свет и выйдут из комнаты.*



Тут сразу всё становится совсем не так, как обычно. Где-то в углу что-то шуршит. Или КТО-ТО? Странная тень замерла у стены. Кажется, у неё есть голова и руки. Вот сейчас как повернётся...
А-а-а!!!

Прибежали родители. Спрашивают: «Ты чего?», говорят: «Тут никого нет!», стыдят: «Такой большой мальчик, и боишься!», требуют: «Спи немедленно!».

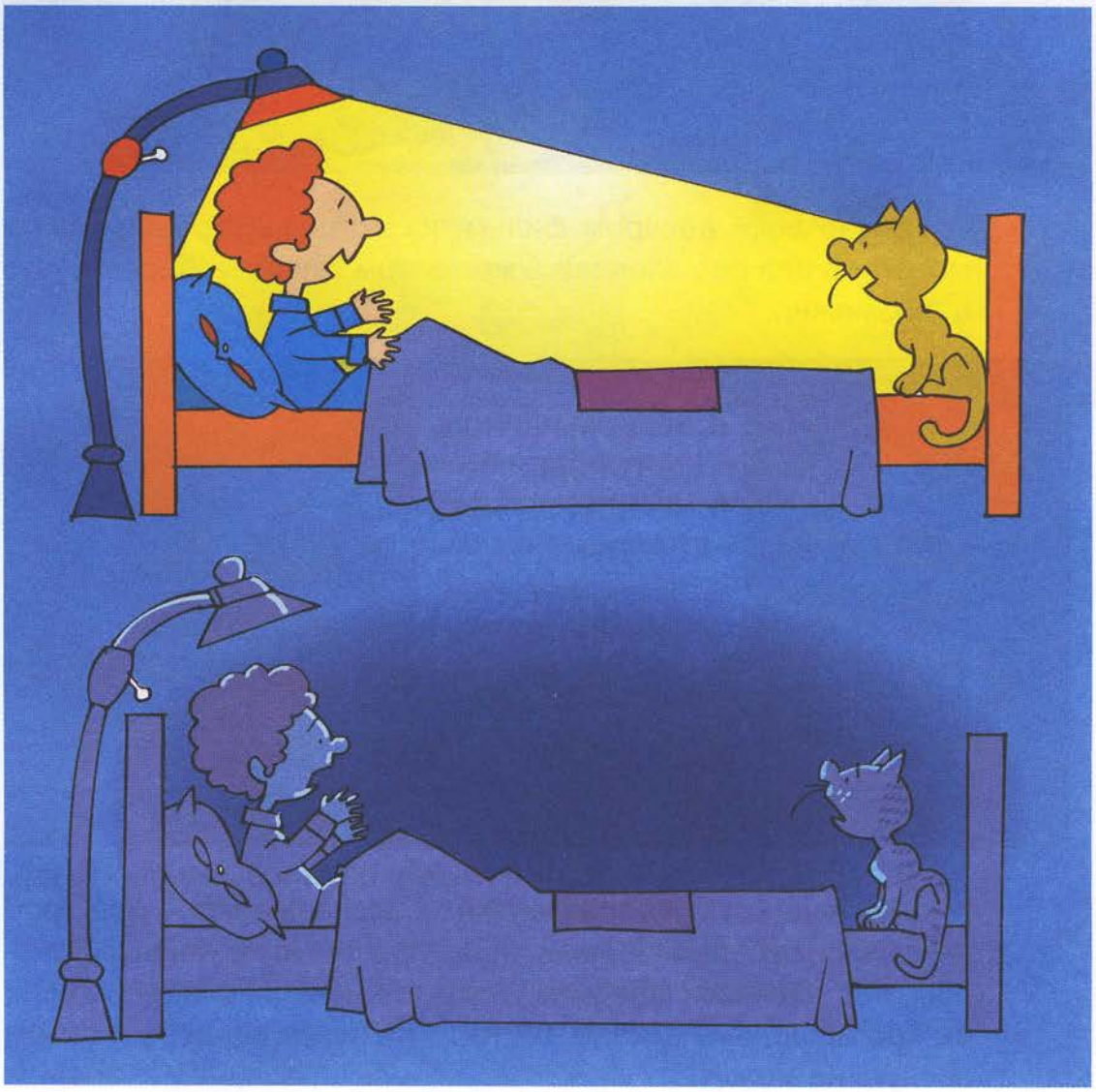
Иногда соглашаются посидеть, пока не уснёшь, – это здорово. Рядом с мамой или папой совсем не страшно.

А некоторым детям везёт – они спят в одной комнате с родителями, или с бабушкой, или с братом либо сестрой. Это, конечно, совсем другое дело, когда не один. Даже кошка или собака очень успокаивают.

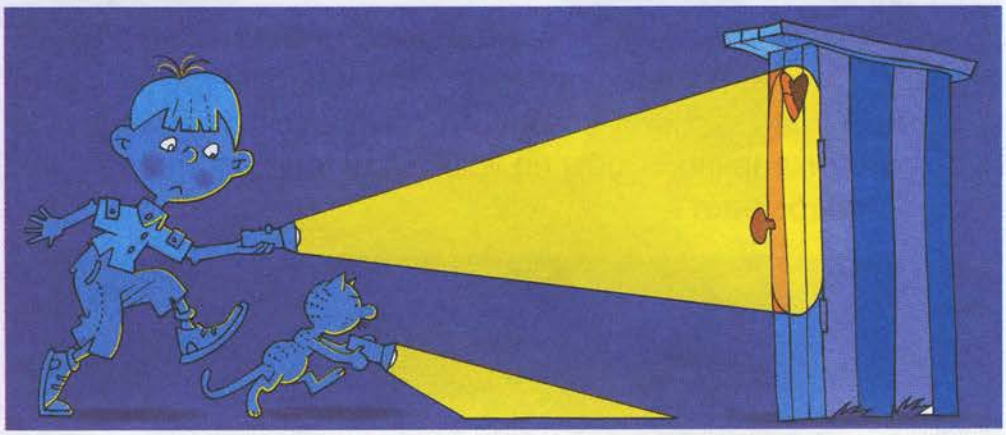
Ещё помогает, если ночник включить или дверь оставить открытой – тогда оттуда свет и слышно, как взрослые разговаривают тихонько, или посуда звенит, или клавиши компьютера щёлкают. Мирные звуки, обычные. Под них всякие страхи кажутся смешными и глупыми: ну откуда у нас дома монстры?

Но стоит дверь закрыть – и снова всё становится ДРУГИМ. И тени, и звуки. И под кроватью сразу как будто кто-то есть. И заснуть невозможно, лежишь и трясёшься от страха, плачешь уже тихонечко, чтобы не услышали и не ругали.

С тобой так бывает?



Или вот ещё: на даче, в деревне вечером в туалет идти в темноте. Днём идёшь себе и идёшь. А в темноте... Вроде и дорожку видно, и фонарик в руке. А всё-таки СТРАШНО! Так и кажется, что КТО-ТО смотрит на тебя ОТТУДА, из темноты. И, возможно, сейчас прыгнет.



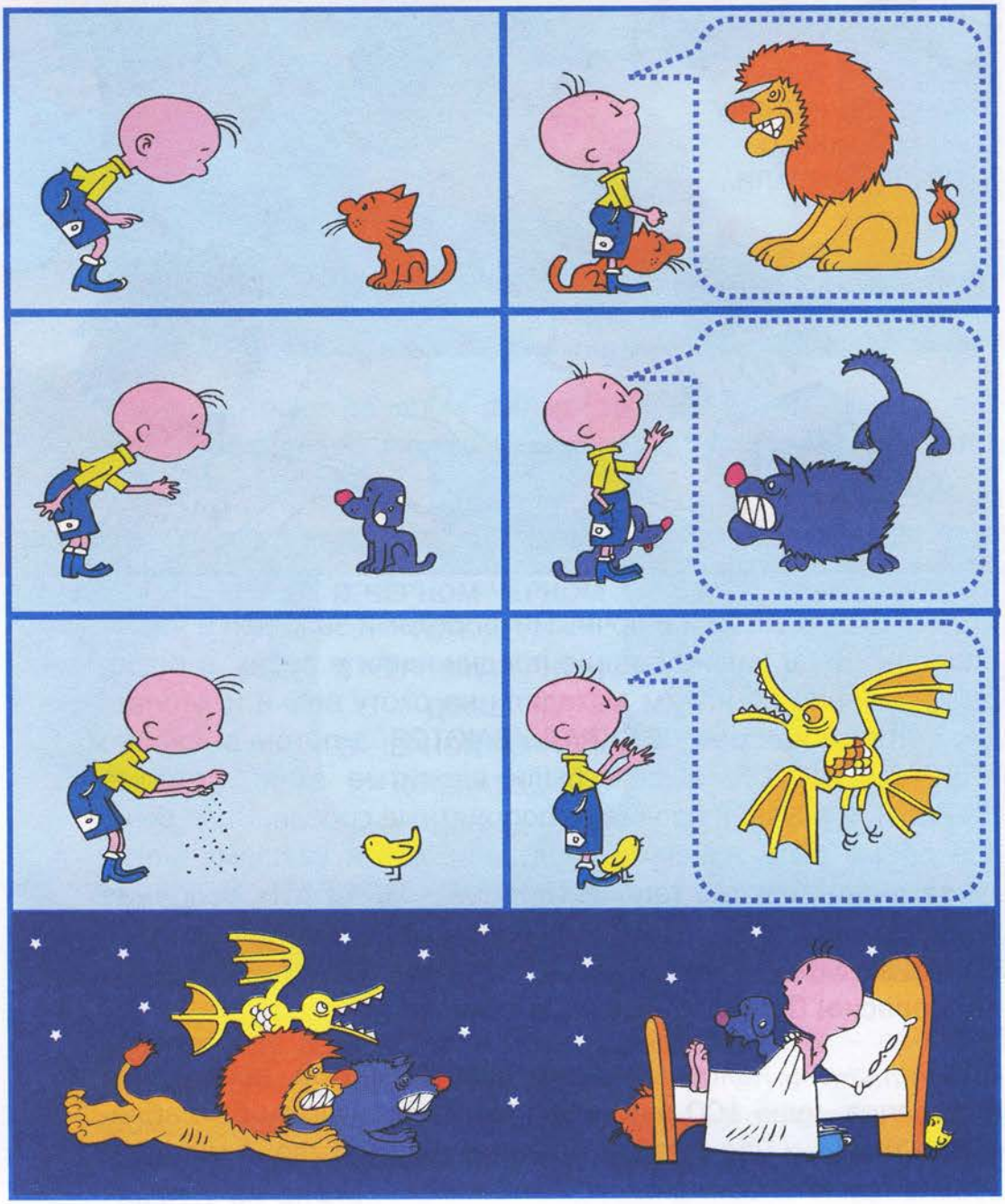
Особенно если вечером фильм посмотришь страшный, про монстров или про злодеев. Ужас потом такой – совсем спать невозможно.

Иногда ещё дети истории жуткие рассказывают – про гроб на колёсиках, про чёрный нож, про рогатую тень... Вечером, под одеялом, шёпотом... Кто-то смеётся, особенно если он постарше, ему весело, а кто-то пугается всерьёз и потом заснуть не может.

Страх перед темнотой и ночными шорохами заложен в нас от природы. Ведь наши древние предки жили в лесах, в пещерах, и именно по ночам выходили на охоту волки и леопарды, которые как раз ПОДКРАДЫВАЮТСЯ, а потом внезапно НАБРАСЫВАЮТСЯ. А ещё были ядовитые змеи, которые ШУРШАТ, и пауки, и прочие малоприятные соседи. Надо было всё время быть начеку. Прислушиваться к каждому шороху, замечать каждую тень. И главное – НЕ СПАТЬ, особенно если ты один. Если рядом есть другие люди и они не спят, то можно забыть про страх и расслабиться. А если нет – засыпать опасно! Особенно ночью, в темноте!

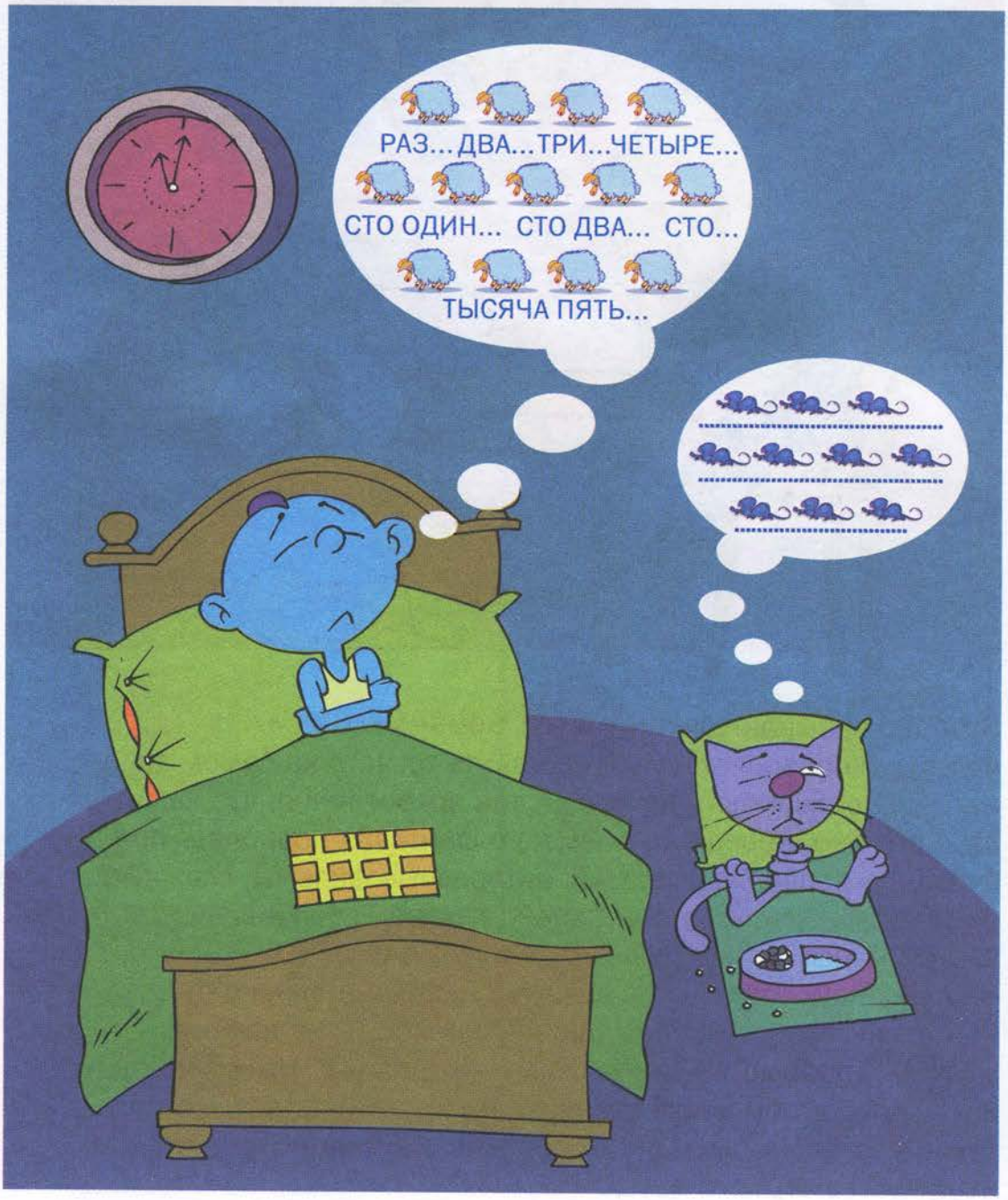
Это был очень полезный страх. Если бы не он, всех наших прапрапра- (ещё 100 раз «пра») дедушек скушали бы саблезубые тигры, и нас с тобой на свете бы не было. А мы есть! Только темноты боимся...

Конечно, сегодня хищных зверей бояться нечего. Они, бедные, сами так боятся людей, что не во всяком лесу их встретишь.
А многие дети всё равно засыпать в темноте боятся. Почему? Они что, глупые, не знают, что опасности нет?
Нет! Они не глупые! Они, наоборот, очень способные и одарённые.



Этот дар называется **ФАНТАЗИЕЙ, ВООБРАЖЕНИЕМ.**
Фантазия позволяет нам представить то, чего на самом деле нет или вообще быть не может, так ярко и точно, что кажется – вот оно, перед нами. Именно фантазия позволяет придумывать волшебные сказки, интересные фильмы, сложные компьютерные игры. Фантазией рождены драконы, кентавры, единороги, эльфы, гномы, тролли. А ещё – Терминатор, Человек-паук, маленькие зелёные инопланетяшки и старуха Шапокляк. Фантазия рождает разные образы: красивые и ужасные, добрые и жуткие, милые и грозные. Не может такого быть, чтобы добрые феи придумывались, а злые колдуньи – нет. Чтобы люди воображали ангелов, но никогда не думали о чертях и бесах.

Вот и ребёнок с богатой фантазией легко придумывает что-нибудь. Днём он придумывает весёлые игры или рисует интересные рисунки, но это никого не расстраивает. А вечером, в темноте, когда никого нет рядом, фантазия рождает чудовищ. Если фантазия сильная, то получается ТАК по-настоящему, что даже поверить невозможно, что это лишь игра воображения.

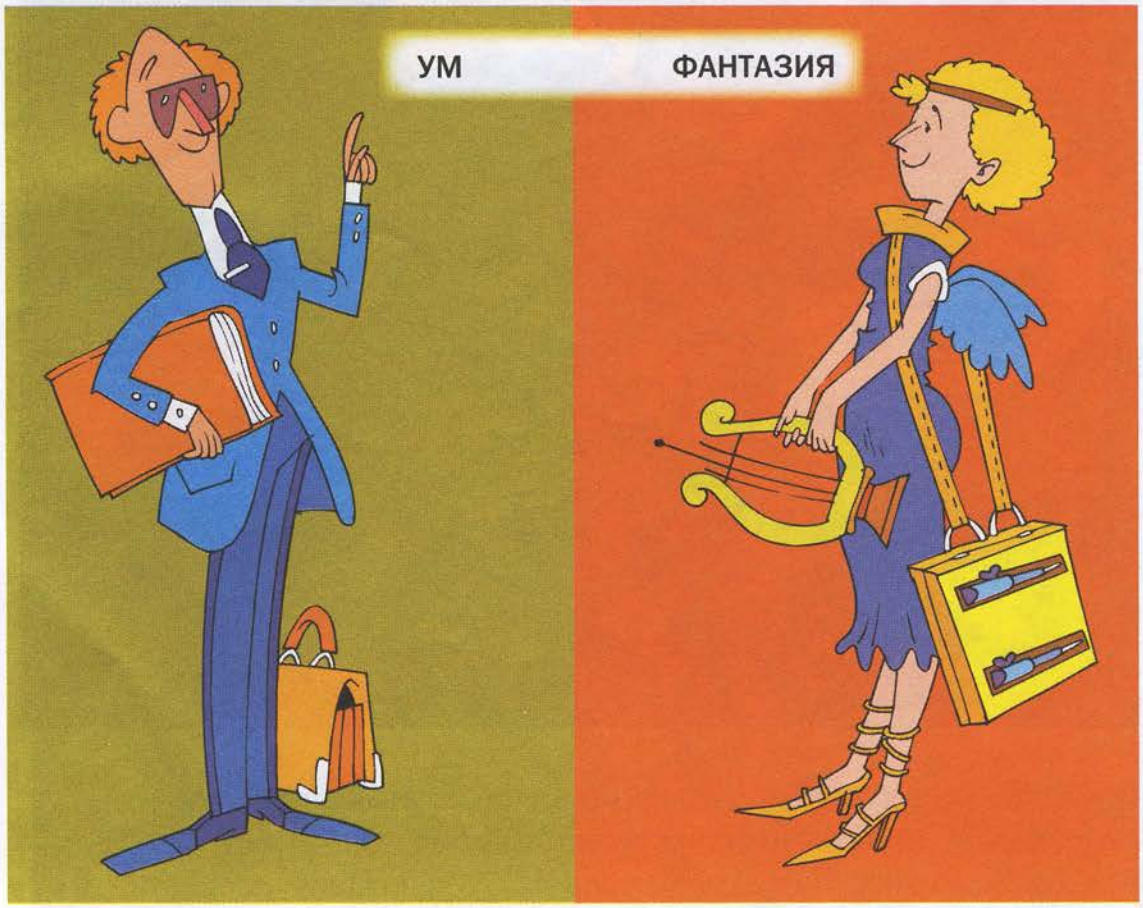


И начинается: «Не надо бояться, здесь никого нет, как не стыдно...».
Некоторые папы даже готовы залезть под кровать и показать, что монстра там нет. А некоторые мамы вытряхивают всё из шкафа, чтобы ребёнок увидел, что там пусто.

Конечно, пусто! Ребёнок ведь не такой глупый, чтобы прямо всерьёз верить, что там сидит вампир. Он ЗНАЕТ, что в шкафу никого нет. Умом знает. А фантазия шепчет: «А вдруг?..». На свету ум сильнее. А в темноте – фантазия. Вот у взрослых почти всегда ум сильнее, даже в темноте. У детей иначе. Они ещё пока не такие серьёзные. Или не такие скучные? Хотя, если честно, иногда и взрослые побаиваются в темноте, просто никому не говорят.

Так что же делать? Ведь бояться очень неприятно. Просто мучение – лежать вот так под одеялом и трястись от страха. Или бояться ночью встать и сходить на кухню воды попить. Даже самому противно: «Ну чего я так боюсь, если знаю, что нет никого страшного?».

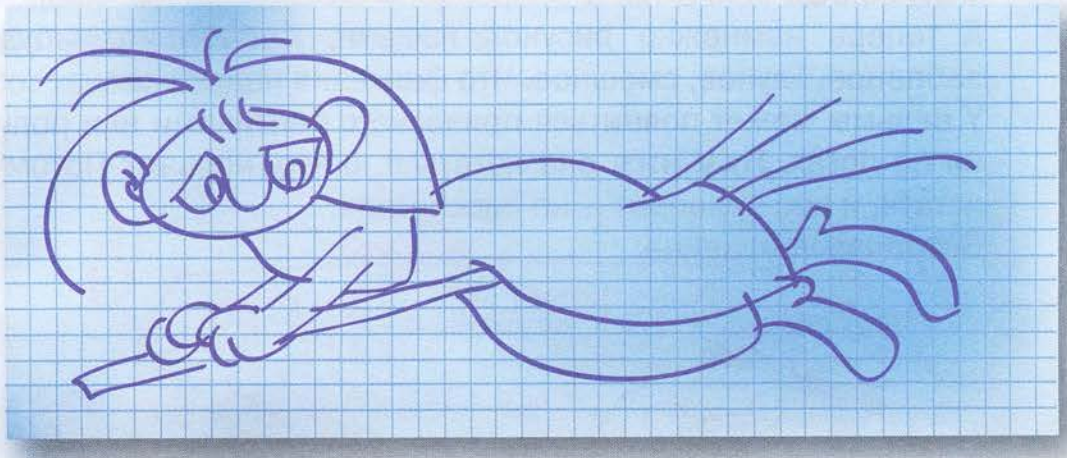
Мы уже знаем, что справиться со страхом с помощью ума не получается. Фантазия легко его побеждает, кладёт на обе лопатки. Ум ЗНАЕТ, что это просто халат висит на стуле. Но фантазия ВИДИТ, что это притаился монстр: вот его лапа и морда, и он даже, кажется, только что пошевелился.



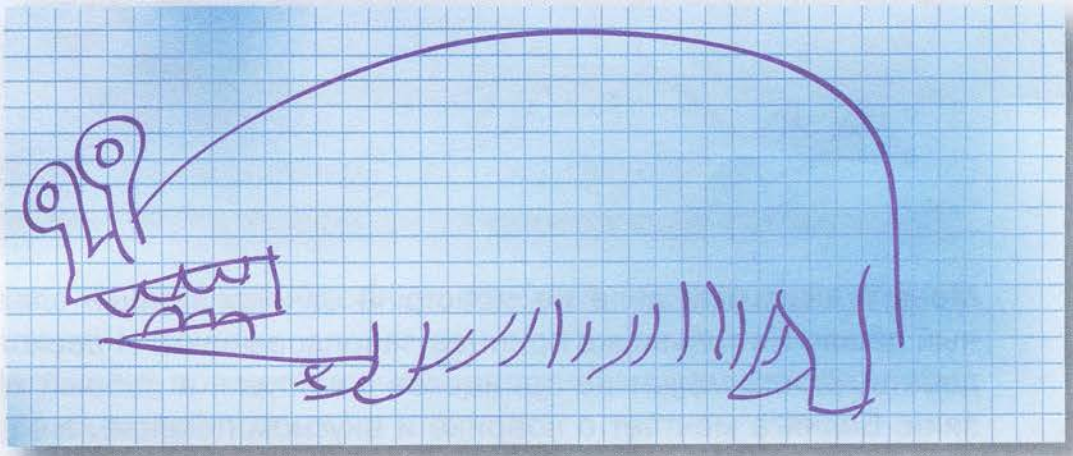
Поэтому победить страх удаётся тоже с помощью фантазии! Вот как можно сделать.

Начинать лучше днём. Возьми лист бумаги и нарисуй того, кто пугал тебя ночью.

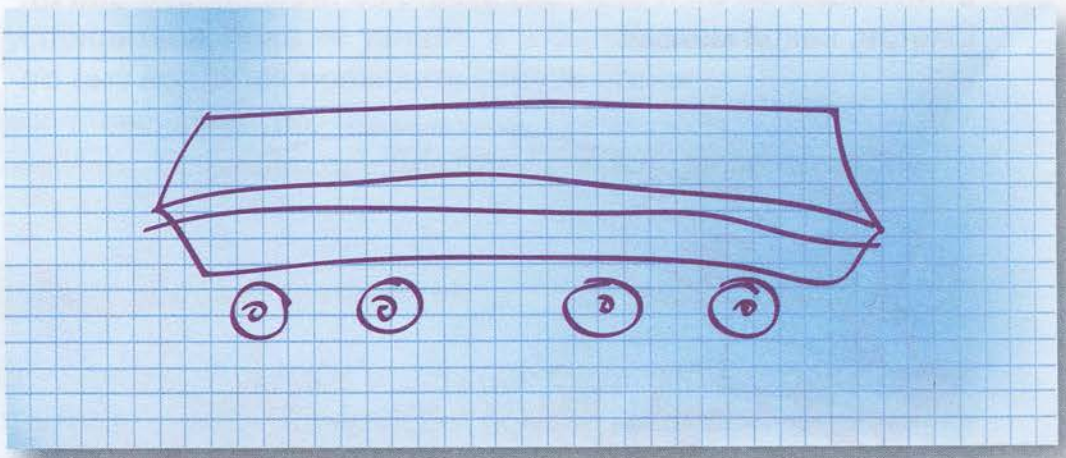
Например, вот такую ведьму:



Или монстра:



Или гроб на колёсиках:

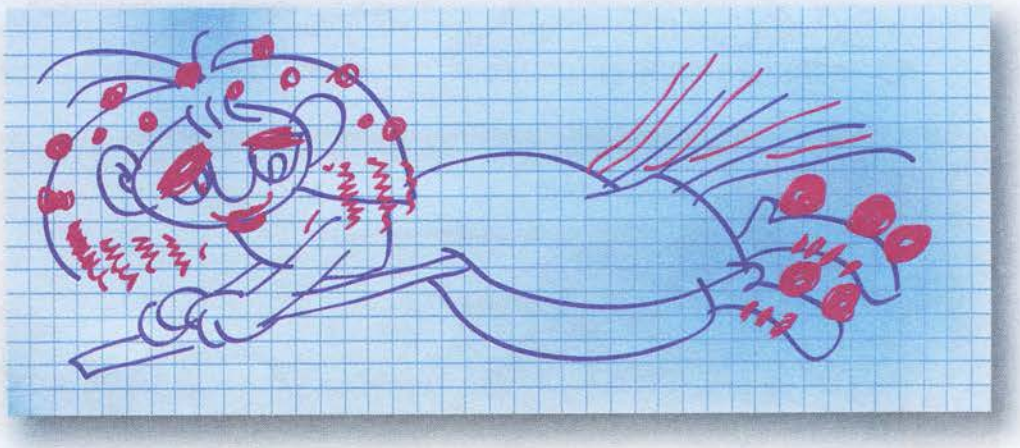


Нарисуй подробно, так, как представлял себе, когда боялся. Получилось?

А теперь немножко рисунок измени. Добавь что-нибудь забавное. Глупое, смешное. Что фантазия подскажет.

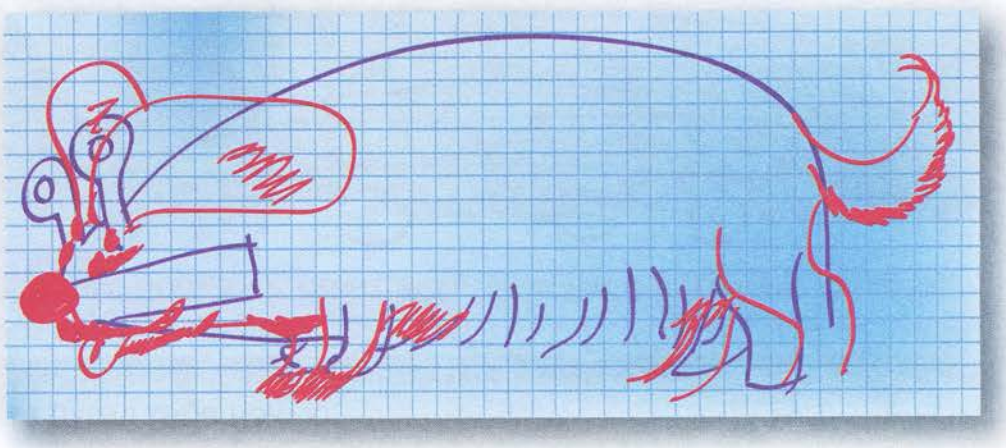
У ведьмы может появиться причёска с бантиками или ролики на ногах. Ну учится она кататься, а что, нельзя? Потому, кстати, и нос кривоват – не рассчитала...

Вот такая красавица:

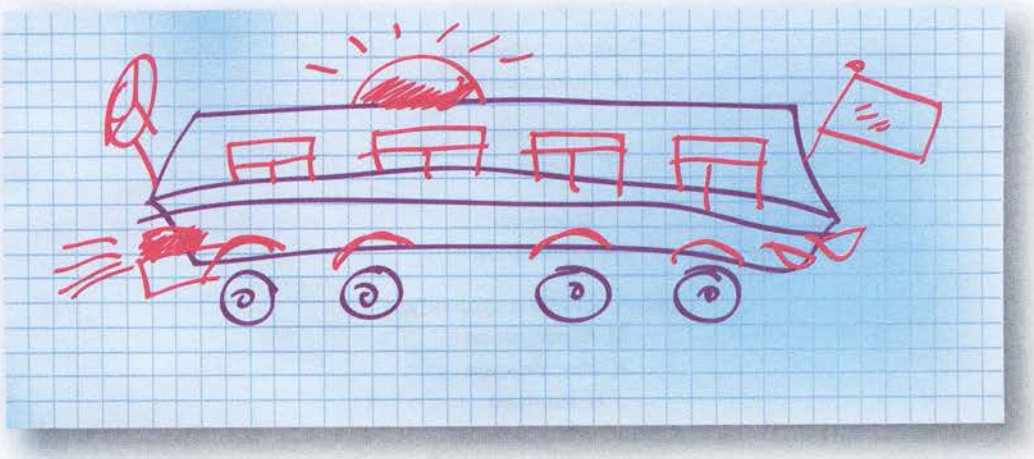


Монстр на самом деле не монстр, а заколдованный славный пёсик. Не только же принцев заколдовывают! И расколдовать пёсика может не принцесса поцелуем, а добрый хозяин. Бедняга мечтает о коврике и вкусном печенье, а ещё чтобы кто-то почесал его за ухом. Не согласишься взять его в питомцы?

Смотри, какой милый:



А гроб на колёсиках – не просто так, а последней модной модели. Он вообще-то «Мерседес», с мигалкой на крыше и противоугонной сигнализацией!
Вот такой:



Ну как, уже не страшно? Наоборот, смешно?
Вот она – сила фантазии!

Если ты не очень любишь рисовать, можно придумывать истории.
Например, про привидение, которое каждую ночь проникает в дома людей потому...

- что оно очень любит смотреть сериалы и не может успокоиться, пока не узнает, что было дальше,
- что ему нравится проходить сквозь стены – это очень щекотно,
- что ему... страшно одному, ведь оно ещё маленькое,
- что ещё?

Придумай побольше ответов!

Поупражняйся днём, и тогда тебе будет легче справиться со страхами ночью. Начинаешь бояться? Скорее зови на помощь фантазию! Переделай страшный образ в смешной или добрый. Ведь это ТЫ его придумал, ты и можешь изменить.

Научно-популярное издание
для младшего школьного возраста

Петрановская Людмила Владимировна

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

Главный редактор
А. Голосовская

Артдиректор
Е. Евлахович

Художник
А. Селиванов

Редактирование и корректура
М. Абросимова
Н. Мистрюкова
Н. Ипатько

Технический редактор
Н. Духанина

Изготовление оригинал-макета
А. Селиванов
Е. Евлахович
Т. Филатова

Адрес фирменного магазина: Москва, ул. 1905 года, д. 8.
Магазин работает с 10^{00} до 20^{00} без выходных.
Адрес в Интернете: www.avanta.ru

ООО «Мир энциклопедий Аванта+».
109004, Москва, Б. Факельный переулок, д. 3, стр. 2.

ООО «Издательство Астрель».
129085, г. Москва, проезд Ольминского, д. 3а.

Отпечатано с электронного носителя
в Открытом акционерном обществе «Ордена Октябрьской Революции, Ордена Трудового Красного Знамени «Первая Образцовая типография».
115054, Москва, Валовая, 28

ВСПОМНИ, КОГДА СТРАХ УЖАСНЕЕ ВСЕГО?
КОГДА ТЫ НИЧЕГО НЕ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ.

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ПОБЕДЫ НАД СТРАХОМ:
В КАЖДОЙ СИТУАЦИИ НАЙТИ ТО,
ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!

О ТОМ, КАКИЕ БЫВАЮТ НА СВЕТЕ ОПАСНОСТИ, КАК ИХ УЗНАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ, ВМЕСТО ТОГО ЧТОБЫ БОЯТЬСЯ, РАССКАЗАНО В ЭТОЙ КНИГЕ.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В школьную программу входит курс ОБЖ, и детей учат основным правилам безопасности. Правда, в этих курсах обычно рассматриваются какие-то уж очень экстремальные ситуации: пожар, землетрясение, захват заложников. А вот неприятности менее крупные, вроде встречи со злой собакой, страшного фильма, посмотренного на ночь, недобрых сверстников, которые обижают и дразнят, случаются с детьми постоянно. Нам, взрослым, такие ситуации кажутся несерьезными и самим нам настолько очевидно, что делать и как себя вести, что мы забываем поговорить о них с ребенком. И в школьных учебниках они не рассматриваются.

Именно этим ситуациям посвящена книжка, которую вы держите в руках.

www.elkniga.ru