

И. Чеснова

КАК ВЕСТИ СЕБЯ



**ВОПАСНЫХ
СИТУАЦИЯХ**

Художник
Муся Кудрявцева

Аванта



2

Твоя безопасность. Как себя вести в сложных ситуациях?

Дорогой друг!

В этой книге мы поговорим с тобой об одной из самых главных сторон жизни каждого человека – о заботливом, бережном отношении к себе, своему здоровью и безопасности.

Посмотри на обложку книги – она красного цвета.

Красный – цвет, привлекающий самое пристальное наше внимание. Не случайно все запрещающие дорожные знаки и сигнал светофора – красного цвета.

Как ты думаешь, почему к себе, своему здоровью и безопасности нужно относиться с таким повышенным вниманием?

Оставлю здесь немного места для твоего ответа.
Можешь написать его, чтобы не забыть.

Я ЖЕ СО СВОЕЙ СТОРОНЫ
ВИЖУ КАК МИНИМУМ ДВЕ ПРИЧИНЫ:

● Во-первых, когда мы знаем, как действовать в сложных ситуациях, мы можем сохранить спокойствие, уберечь себя и даже сохранить свою жизнь. Жизнь – это самое ценное, что у нас есть, правда? Жизнь всего дороже!

● Во-вторых, если мы к себе относимся с любовью и бережностью, мы и к окружающим относимся точно так же – внимательно и чутко. А значит, наша связь, наши отношения с другими людьми становятся очень теплыми и крепкими. И мы тоже чувствуем себя окруженными отзывчивыми людьми. Мы ощущаем их равнодушие.

Итак, давай начнем. Впереди у нас много интересных тем для изучения и обсуждения.

Если ты потерялся

Есть такие места, где всегда много народа, – оживленная улица, большой магазин, площадь во время праздничных гуляний, парк отдыха, шумное метро или вокзал, театр или цирк. И там надо быть очень осторожными и держаться с родителями за руки. Стоит зазеваться или отвлечься, и людской поток может запросто оторвать тебя от взрослых и, как бурная река, увлечь за собой. И вот уже тебя с родителями разделяет много людей, вы не видите друг друга... Опасная ситуация, правда? Так можно и совсем потеряться!

4

Если это случилось,
что нужно делать, как себя вести?
Напиши здесь свой ответ, если захочешь.

ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ НАЙТИСЬ
КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ.

● Во-первых, обязательно выучи свой домашний адрес, телефон, а также номера мобильных телефонов твоих родителей. Все это очень пригодится в случае, если никто из окружающих не будет знать, кто ты и как вернуть тебя твоим близким.

● Во-вторых, успокойся и потуши, как пожар, свою панику. Потерять из виду родителей – это всегда страшно, но нельзя позволить, чтобы страх поглотил тебя целиком, потому что когда мы боимся, то перестаем ясно мыслить и вот тогда-то и совершаем разные глупости.

● Итак, тебе нужно замереть, превратиться в живой памятник, выдохнуть свой страх и подумать о том, что твои родители **УЖЕ ТЕБЯ ИЩУТ!** Они же взрослые! Как только тебя не оказалось рядом, они **ТУТ ЖЕ НАЧАЛИ ТЕБЯ ИСКАТЬ.** И вот-вот найдут!

5

ТЕБЕ НЕ НУЖНО НИКУДА
БЕЖАТЬ, НЕ НУЖНО ПЛАКАТЬ,
НЕ НУЖНО МЕТАТЬСЯ ИСПУГАННЫМ
ЗАЙЧИКОМ. ЧТОБЫ ТЕБЯ ПОБЫСТРЕЕ НАШЛИ,
ТЕБЕ НУЖНО ПРОСТО СТОЯТЬ НА МЕСТЕ
(МОЖНО ДАЖЕ ПОДНЯТЬ РУКИ ВВЕРХ)
И ГРОМКО-ГРОМКО КРИЧАТЬ: « МАМА, ПАПА,
Я ЗДЕСЬ! МАМА, ПАПА, Я ЗДЕСЬ!
МАМА, ПАПА, Я ЗДЕСЬ!»

Если рядом есть высокое место, на которое можно забраться – стул, скамейка или что-то подобное, – еще лучше. Встань на него, чтобы тебя было лучше видно и слышно.

Когда человек вдруг оказывается на необитаемом острове и видит, что вдалеке плывет корабль, что он обычно делает? Правильно: прыгает, машет руками и кричит: «Э-ге-гей! Заберите меня отсюда!» И тебе вместо того, чтобы мчаться сломя голову неизвестно куда или тихо плакать, нужно поступить точно так же.

ЕСЛИ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО МИНУТ
РОДИТЕЛИ ТЕБЯ НЕ НАШЛИ –
НЕ ОТЧАИВАЙСЯ! ОНИ ВСЕ РАВНО
БЕЗ ТЕБЯ НИКУДА НЕ УЙДУТ.

6

Обращайся к помощи взрослых. Самые подходящие взрослые – это полицейский в форме на улице, продавец или кассир в магазине, сотрудник метро, вокзала, театра или цирка. Подойди к ним и скажи, что вы с родителями потеряли друг друга. Они обязательно что-нибудь придумают – например, позвонят твоих родителей громче тебя, позвонят им по

