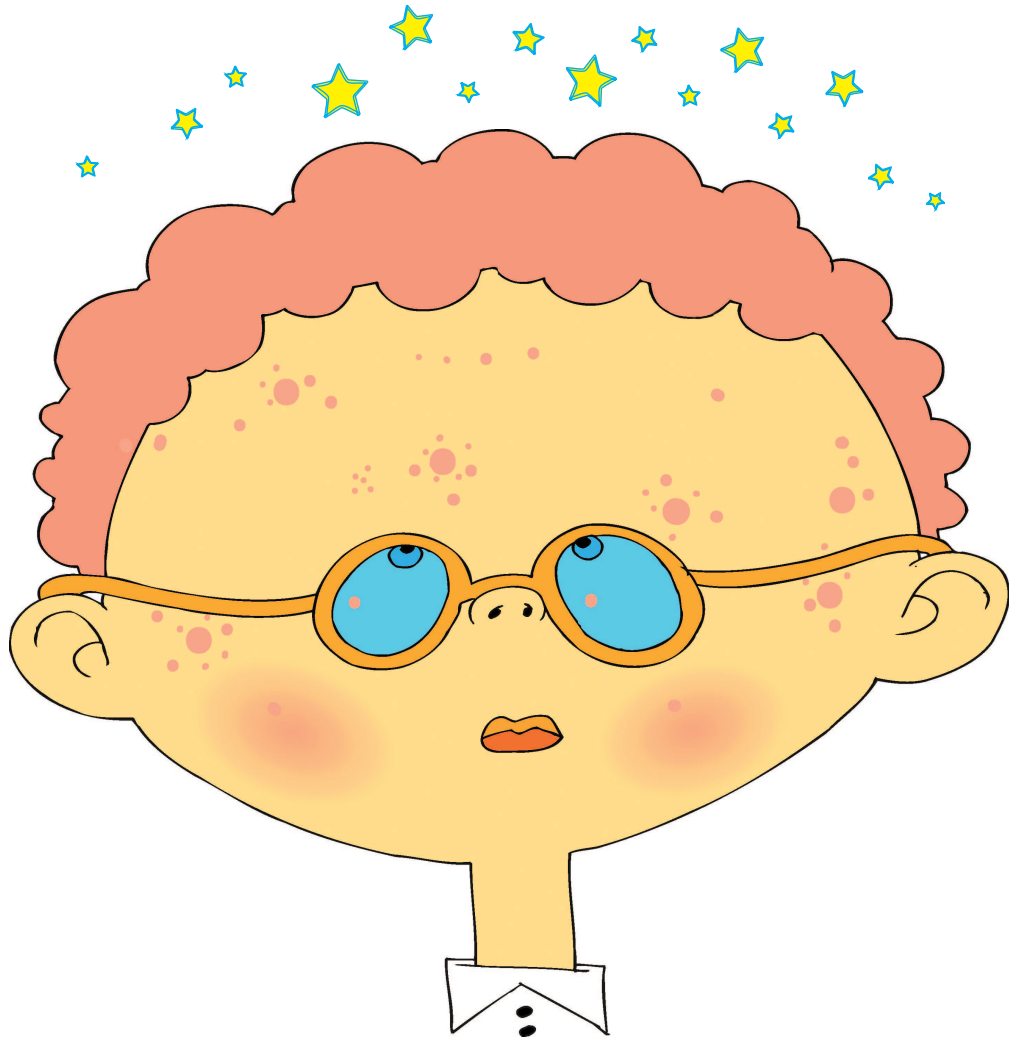


**Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ**  
.....



Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ  
.....

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

Рисунки  
АНДРЕЯ  
СЕЛИВАНОВА  
.....



МОСКВА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

УДК 159.9  
ББК 88.8  
ПЗО

Макет и верстка Е. Евлахович  
Художник А. Селиванов

**Петрановская, Людмила Владимировна**  
ПЗО Что делать, если... / Людмила Петрановская ;  
худ. Андрей Селиванов. – Москва : Издательство АСТ,  
2025. – 143, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-17-077234-6

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

УДК 159.9  
ББК 88.8



ISBN 978-5-17-077234-6

© Петрановская Л. В., текст, 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025



# 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!

---

**К**нижка, 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 прибежали 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, просмотренного 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!

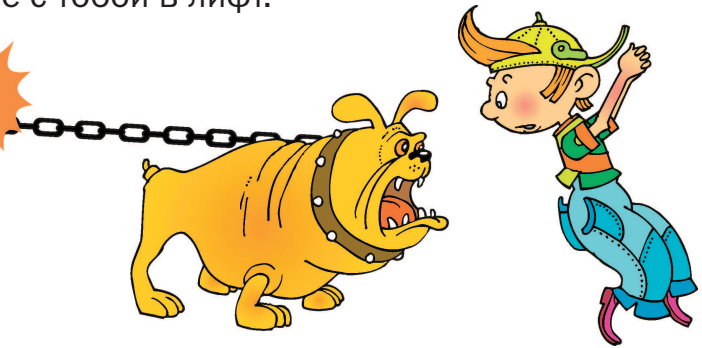
И последнее. Сами дети, которых психологи спрашивали, чего они боятся больше всего, называли не пожары, не маньяков, не монстров, не стоматологов и даже не наказания. Больше всего они боятся, когда родители ссорятся. Берегите свою семью, свои отношения, добрую погоду в доме, и ваши дети будут идти по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

А В ЛИФТЕ  
КУДА ОТ  
ЕГО ЗУБОВ  
ДЕНЕШЬСЯ?



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

ЧТО-ТО  
БУДЕТ?



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

ВДРУГ  
Я УМРУ?





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

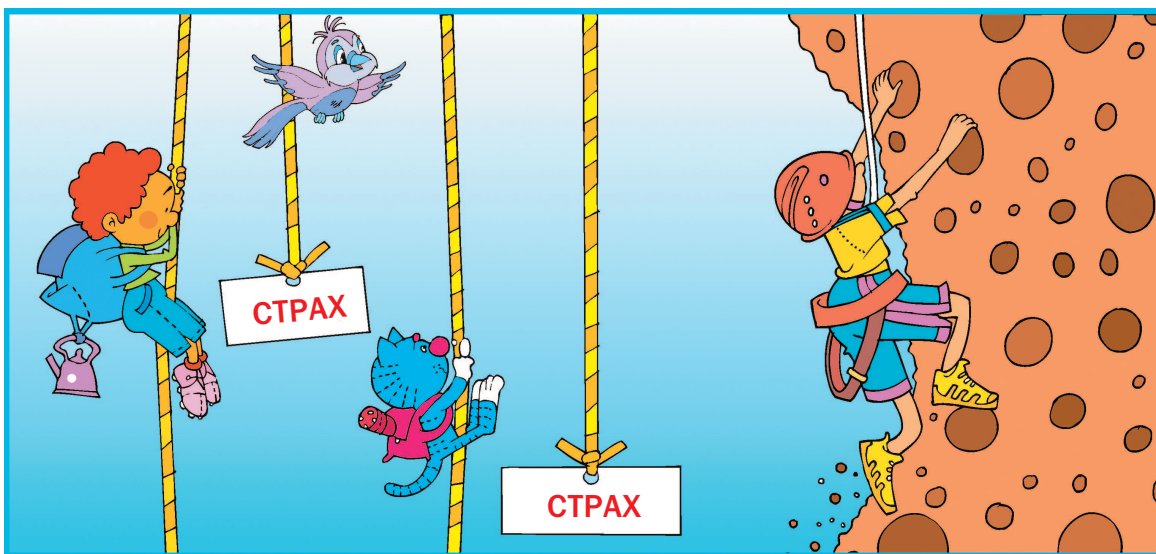
### РАЗНЫЕ ЛЮДИ ПОЧЕМУ-ТО БОЯТСЯ РАЗНОГО.



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 съешь! Страха-то нету! Переходишь улицу, где хочешь, – чего их бояться, этих машин! Плавать не умею – ну и что, я же не боюсь, ныряю прямо в глубину! Так очень скоро на земле бы все люди кончились...

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



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

**КОГДА ТЫ НИЧЕГО  
НЕ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ.**



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