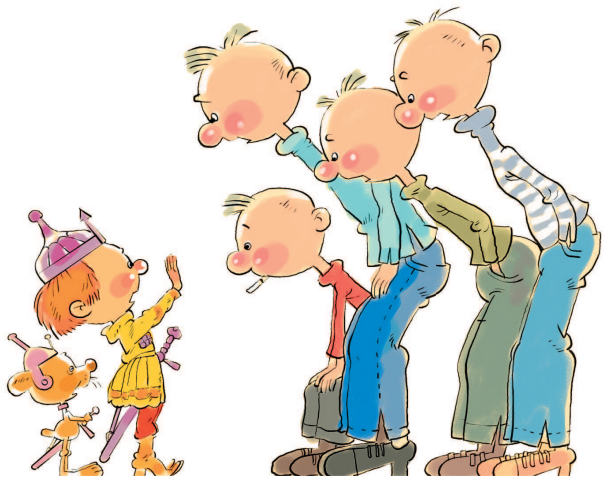
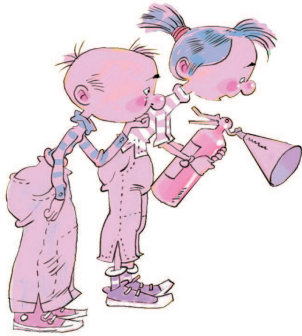
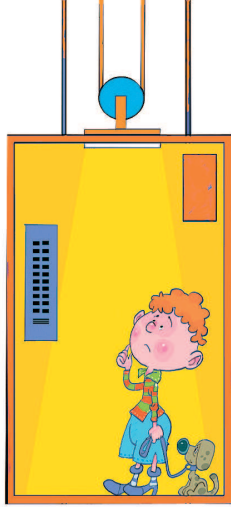


**ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ**



Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...



ПРОДОЛЖЕНИЕ ПОЛЮБИВШЕЙСЯ И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЙ КНИГИ

Рисунки
АНДРЕЯ СЕЛИВАНОВА



МОСКВА
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ

УДК 159.9–053.2
ББК 88.8
ПЗО

Макет	Е. Евлахович
Дизайн обложки	Л. Ковальчук
Ответственный редактор	А. Двадненко
Художник	А. Селиванов

Петрановская, Людмила Владимировна

ПЗО Что делать, если... 2: Продолжение полюбившейся и очень полезной книги / Людмила Петрановская; худ. Андрей Селиванов. – Москва : Издательство АСТ, 2025. – 143, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-17-082018-4

В новой книге известного психолога речь пойдёт о выборе, о принятии решений, об ответственности, о том, как важно уметь оценивать риски. Она станет умным собеседником для школьников и бесценным помощником для их родителей.

УДК 159.9–053.2
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-082018-4

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



СОДЕРЖАНИЕ



УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!	6
ВВЕДЕНИЕ	10
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...	
ТЫ ПОРАНИЛСЯ	16
В ДОМЕ ВЫКЛЮЧИЛИ СВЕТ	36
ЗАСТРЯЛ В ЛИФТЕ	42
В ДОМЕ НАЧАЛСЯ ПОЖАР	50
ЧТО-ТО СЛУЧИЛОСЬ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ	60
ТЫ ХОЧЕШЬ СОБАКУ, А РОДИТЕЛИ ПРОТИВ	66
УЧИТЬСЯ ТРУДНО	76
У ТЕБЯ ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ	96
ТЫ НЕУСИДЧИВЫЙ И РАССЕЯННЫЙ	102
У ТЕБЯ ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ ПОЧЕРК	106
ТВОИ ДРУЗЬЯ ЗАДУМАЛИ ПЛОХОЕ	110
ПРЕДЛАГАЮТ ПОПРОБОВАТЬ НАРКОТИКИ, ЗАКУРИТЬ ИЛИ ВЫПИТЬ	128

УВАЖАЕМЫЕ ВЗРОСЛЫЕ!

Прошёл год с выхода первой книги «Что делать, если...», её прочитало множество детей. А когда они её прочитали, то задали своим родителям новые вопросы: а что делать, если в доме пожар, а ты дома один или с младшим братом? а если ты поранился, а никого рядом нет? а если твои приятели собираются сделать что-то, что уже не похоже на просто шалость? а если в школе проблемы? — и много-много других. Эти вопросы родители передали мне, добавив ещё и своих. В общем, стало понятно, что надо писать продолжение книги. И вот оно перед вами. Я очень рада, что и над продолжением мы тоже работали вместе с замечательным художником Андреем Селивановым и что мягкий юмор его рисунков поможет детям разобраться в темах непростых, тревожных, а иногда и не очень весёлых.

Чем отличается новая книга? Тем, что дети стали старше. Им больше разрешают, им больше доверяют. Они уже не робкие малыши. Помните, мы говорили, что их ждёт возраст Тома Сойера? Ну, вот он и настал. Или приближается. Возраст инициативы, смелости, озорства, первых самостоятельных решений. Возраст, в котором так нужен успех, так важны друзья, так привлекают тайны и приключения, а родители как будто отходят на второй план. Кстати, согласно статистике, этот возраст — самый благополучный из всех, на него приходится пик здоровья и хорошего самочувствия: детская слабость и хрупкость уже позади, иммунитет сильный, а «изношенности» тела ещё никакой — всё **6** новенькое и работает как часы. Можно бегать без

устали, кричать во всё горло, есть снег горстями, лезть по деревьям, падать с велосипеда и роликов — и, в общем-то, ничего страшного обычно не случается. На душе тоже хорошо — детские тревоги отступают, а подростковые гормональные бури пока далеко, и настроение чаще всего ровное. Всё интересно, всё хочется узнать и попробовать, неприятности быстро забываются, да и родительский и учительский гнев, если честно, уже не так пугает. Ко взрослым уже «найден подход», им можно объяснить, пообещать, а на худой конец и наврать.

Родители в это время испытывают сложные чувства. С одной стороны, явное облегчение, гора с плеч — ребёнок на глазах становится всё более самостоятельным, больше не нужно контролировать каждый его шаг, и даже можно поручить ему что-то важное, например присмотреть за младшим. Или хоть за котом. С другой — немного грустно, потому что он отделяется и отдаляется, уже не позволяет себя целовать при посторонних, не всё рассказывает, закрывает дверь в свою комнату, больше не суёт доверчиво ладошку в вашу руку, когда вы переходите дорогу, а в ответ на такое привычное, само собой вылетающее «малыш» или «зайчик» вы рискуете услышать недовольное: «Ну, мам...»

Хорошее время, сложное время. Именно сейчас, в 9—10 лет, созревают участки мозга, которые обеспечивают самую возможность быть самостоятельным: от способности просчитывать отдалённые результаты действий до умения верно определять расстояние до движущегося объекта — а именно от этой способности зависит безопасность при переходе дороги. У кого-то это происходит чуть раньше, у кого-то — ближе к 11; только сами родители, хорошо зная своего **7**

ребёнка, могут определить, к чему он уже готов, а к чему пока нет. Причём сегодня ещё может быть «нет», а прямо завтра — «да». Развитие идёт скачками, и родителю важно быть гибким, чтобы успевать за ростом ребёнка.

Если основной темой первой книжки был страх и способы его преодоления, то в этой речь пойдёт прежде всего о выборе, о принятии решений, об ответственности. Для младших детей, сознающих свою слабость в огромном мире, главное — справляться с тревогой, чтобы страх не мешал узнавать новое. Для Томов Сойеров, уверенных в своей неуязвимости и удаче, важнее уметь оценивать риски и знать, что иногда всё же стоит испугаться.

И здесь очень важна роль родителей, хоть и кажется, что самого ребёнка сейчас больше интересуют сверстники, чем мама с папой. Да, за ручку его больше не поводишь, но именно прочный семейный тыл, уверенность ребёнка в том, что вы — на его стороне, всегда поймёте и защитите, — лучшая гарантия безопасности. В этом возрасте, предчувствуя скорое отделение от родителей, дети часто боятся оказаться ненужными, у них бывают страхи и фантазии, что они не родные, что их отдадут в детдом. Также они преувеличивают уязвимость взрослых: начиная чувствовать ответственность за близких, не очень пока понимают, где она заканчивается, вот и боятся, что взрослый слишком расстроится, «не переживёт», если узнает о них что-то неприятное. Поэтому они скрывают проблемы, врут, пытаются всё решить сами, часто запутываясь окончательно. Если вы хотите, чтобы в трудную минуту сын или дочь пошли к вам за помощью и советом, они должны знать, что вы не рассыплетесь, не заболеете и не умрёте от информации

о них. Не будете обвинять, орать, оскорблять и бить. Не разлюбите, не откажетесь.

Мы по-прежнему задаём своим детям систему ценностей — свои у них появятся только в юности. Если родитель считает, что «ничего страшного, что я его отлупил и ему больно», то ребёнок тоже будет считать, что ничего страшного, если он подвергает себя опасности. Если родитель в любом конфликте солидаризируется с внешней силой (учителем, соседом, прохожим) против ребёнка, он будет уверен, что все вокруг враги и обращаться за помощью бесполезно.

А ещё среди многих вопросов от детей несколько раз повторился такой: «Что делать, если родители тебя не слушают, потому что им всё время некогда?» Я не стала отвечать на него в книжке, потому что не знаю как. Что тут может сделать ребёнок? Заорать в ухо? Заболеть? Совершить правонарушение или получить травму, чтобы для него нашлось время? Так что переадресую этот вопрос вам. Придумайте что-нибудь, чтобы ваши дети считали себя важной частью вашей жизни, ведь на самом деле так оно и есть.

Очень может быть, и, наверное, так и будет, что после этой книги возникнут новые вопросы и придётся снова подумать о продолжении. Так что не прощаюсь. До встречи!

ВВЕДЕНИЕ

Помнишь, в первой книжке мы говорили о страхе? О том, зачем он нужен и как с ним справляться. И что делать, если потерялся в магазине, если кто-то незнако-мый звонит в дверь или если боишься темноты. Сейчас ты стал старше.



Ты уже не станешь плакать оттого, что мама в магазине куда-то подевалась, — знаешь, что сейчас найдётся. И в монстров под кроватью, наверное, уже не веришь (ну, если только иногда). И дома одному оставаться тебе уже привычно. Скорее всего, ты уже пошёл в школу и теперь у тебя есть новое важное и не всегда простое дело — учёба. Тебе разрешают то, чего не разрешали раньше. Например, самому ходить в магазин. Или гулять без взрослых. И при этом тебе надо самому думать головой о том, что ты делаешь и какие у этого могут быть результа-ты. От тебя ждут помощи — родители оставляют с тобой младшего брата или сестру. И надеются, что ты сможешь о них позаботиться и будешь знать, что делать, если они поранятся или в доме начнется пожар. В общем, гораздо **10** более взрослая становится у тебя жизнь. Ответственная.

Поэтому вот эта, вторая книжка, она про ситуации более трудные. Такие, где нужно быстро принимать верные решения, не паниковать и помогать другим. А ещё она про ситуации сложные в другом смысле. Не когда пожар, а когда не знаешь, как поступить. Если твои друзья предлагают тебе что-то плохое, а ты не хочешь этого делать и с ними поссориться тоже не хочешь. Очень трудно бывает решить, как себя вести. Или когда сам с собой не знаешь, что делать. Вроде понимаешь, как правильно, а получается по-другому. Тоже непростая ситуация. Ты вырос — выросли сложности. Там, где раньше можно было просто слушаться взрослых, теперь приходится думать и действовать самому. А с другой стороны, выросли сложности — но ведь и ты вырос! И смелости у тебя теперь больше, и ума, и знаний. Так что ты обязательно справишься! Но прежде чем начать разговор о разных сложных ситуациях, хочу напомнить

САМЫЕ ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА



Правило первое: **БЫТЬ ГОТОВЫМ**

Думать про сложные ситуации заранее. Знать, что делать и как. Быть сильным, ловким. Побольше всего уметь, всё время учиться чему-нибудь новому.

Правило второе: **ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ВЗРОСЛЫМ**

Как бы ты ни вырос, всё равно есть ситуации, когда без взрослых не обойтись. Они знают, что делать. Они могут починить лифт, потушить пожар, перевязать рану, помочь понять трудную тему, остановить глупых ребят, пока с ними не случилось что-нибудь совсем плохое. На то они и взрослые. Помни: обратиться за помощью всегда лучше раньше, чем позже. Это не стыдно, это не значит, что ты глупый и маленький. Наоборот, так ты можешь предотвратить большую беду.

Правило третье: **НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ**

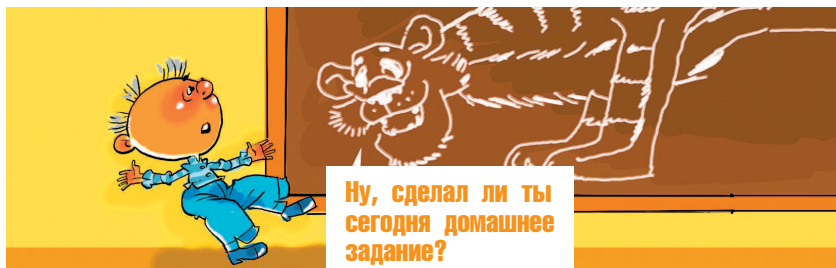
Очень важное правило, может быть, самое главное. А ещё — не отчаиваться,



СЛУЧАЙ

Данила Зайцев из Бурятии совсем ещё маленький — ему только пять лет. Но он уже спас жизнь человеку. Данила гулял вместе со своей шестилетней сестрой у реки, и девочка вдруг провалилась под лёд. Что делать? Вытащить её он, конечно, не мог — слишком мал. А течение сильное, оно так и утаскивало девочку под лёд. Тогда Данила лёг рядом, вцепился в лёд руками, а зубами — в капюшон на куртке сестры. И так он продержался целых полчаса, пока другие дети поспешили за помощью. Они позвали старшего брата ребят, подростка, и тот вытащил сестрёнку из ледяной воды. Как хорошо, что Данила не сдался, а его друзья быстро позвали на помощь!

не опускать руки, не сдаваться. Во всех ситуациях. Некоторые ребята могут быть очень храбрыми в минуту опасности, но бояться отвечать у доски. Или бояться, что над ними будут смеяться.



Помни: мужество — оно всегда мужество, побеждаешь ли ты дикого тигра, или сложную задачу, или свой собственный страх. Очень много мужества надо, чтобы пойти против своей компании. Кстати, против тигра, наверное, даже легче.

Правило четвёртое: **ЖИЗНЬ ПРЕЖДЕ ВСЕГО**
Главное — чтобы все остались живы и здоровы. Всё остальное можно решить потом.



СЛУЧАЙ

Даша Пургина из Нижегородской области была дома с младшим братом и совсем маленькой сестричкой. И тут начался пожар. Выход из дома был отрезан — всё было уже в дыму и в огне. 11-летняя Даша не растерялась — с помощью ножа вынула утеплитель из оконной рамы и открыла окно. Она велела брату взять на руки малышку, вылезла в окно, забрала сестру и помогла выбраться брату. То, что девочка не потеряла головы, действовала быстро и чётко, спасло жизнь ей и младшим детям.

Если будут испорчены вещи, мебель — можно купить новые. Если кто-то подумает, что ты трус или ябеда, — у него будет ещё время понять, что он не прав. Если друзья окажутся не очень подходящими, можно будет найти других. И только живых людей ничем не заменишь. И здоровье иногда уже не вернёшь. Помни об этом, когда будешь принимать решения в сложных ситуациях.

И, поскольку ты вырос и стал старше, есть ещё одно, пятое правило: **ТЫ РЕШАЕШЬ САМ**. Всё важное про себя ты решаешь сам. Да, родители и учителя могут



СЛУЧАЙ

Большое мужество понадобилось 12-летнему Андрею Жовтоногу из Киевской области, чтобы спасти шестилетнего братика Богдана и спастись самому. Андрей забрал брата из детского сада, и они пошли домой. Вдруг малыш, который отбежал в сторону от дороги, вскрикнул и пропал. Андрей бросился на крик — и увидел, что брат упал в глубокий бетонный колодец и тонет. Андрей прыгнул туда, схватил Богдана и посадил себе на плечи. Ребята кричали, звали на помощь — их никто не слышал, слишком глубоко. Была зима, вода в колодце ледяная. Малыш очень боялся и плакал, Андрей рассказывал ему сказки, чтобы утешить. Вскоре Андрей перестал чувствовать ноги, всё тело болело от холода. Мальчики провели в колодце семь тяжёлых часов. Всё это время их искали родители и жители села, прочёсывая каждый метр, на помощь приехали спасатели, они-то и услышали крик из колодца. Если бы Андрей был один, он, возможно, и не выжил бы. Но страстное желание спасти брата придавало ему сил.