



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.



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

