



Людмила
Петрановская



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ИГРА

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ

Как вести себя
в трудных ситуациях?



УДК 159.927.7

ББК 88.8

ПЗ0

Дизайн обложки Алексея Родюшкина

Выражаем благодарность за помощь в создании игры педагогам Комольцевой Н.А. и Андрееву О.П., а также детям общества «Далекая радуга — Живая школа»

Петрановская, Людмила Владимировна

ПЗ0 Что делать, если...? / Л.В. Петрановская. — Москва: Издательство АСТ, 2022. — 160 с.: ил. — (Психологические и развивающие игры для детей).

ISBN 978-5-17-151495-2

По мере взросления наши дети неизбежно сталкиваются с непростыми для них ситуациями, когда им страшно или очень некомфортно, или они просто не знают, что делать.

Это может быть неожиданный звонок в дверь от незнакомца, когда ребёнок остался один дома, недобрые шутки сверстников, встреча со злыми собаками. Страшно потеряться в метро или в торговом центре, и даже просто спать после просмотра страшного фильма. Поэтому важно показать детям, как лучше всего действовать в непредвиденных ситуациях, научить их справляться с паникой и страхами. А что может быть для ребёнка лучше, чем обучение с помощью занимательной игры?

Игра «Что делать, если...» позволит детям легко освоить не слишком сложные, но безусловно полезные правила поведения в трудных ситуациях.

УДК 159.927.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-17-151495-2

© Издательство АСТ, 2022

© Л.В. Петрановская, текст, 2022

© А.А. Селиванов, иллюстрации, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Про игру	3
Уважаемые родители!	12
Введение	17

Что делать, если...

Ты потерялся	27
Не успел выйти из вагона метро	31
Ты один дома, а в дверь звонят	37
Тебе повстречались чужие собаки	46
Твоя кошка залезла на дерево	54
Слишком жарко	59
Слишком холодно	70
Погода становится опасной	79
Тебя дразнят ребята	84
С тобой никто не дружит	100
Тебя сильно обижают	115
Пристает незнакомый человек	126
Ты боишься темноты и монстров	144

ПРО ИГРУ

Очень часто, сталкиваясь в жизни с непредвиденными обстоятельствами, дети пугаются и не знают, как реагировать. Например, если ребенок потерялся, если его обижают и дразнят в школе. А что если он один попал в непогоду? А если свора бродячих собак окружила его и пугает своим лаем? Как правильно себя вести с незнакомцами на улице? Как помочь ребенку избавиться от боязни темноты? Важно рассказать ребенку о том, как нужно действовать и справляться с непростыми для него ситуациями. А что может быть для детей лучше, чем обучение с помощью интересной и познавательной игры?

Психологическая игра для детей «Что делать, если...» позволит легко научиться находить верные решения в проблемных ситуациях.

Возраст игроков: от 5—6 лет.

Количество игроков: от 2 человек.

В комплект игры входят:

- книга «Что делать, если...»;
- 48 карт «Ситуация»;
- 96 карт «Решение».

Прочитав книгу «Что делать, если...», дети смогут научиться принимать правильные решения и понять, как можно справляться со своими страхами. Однако будет даже лучше, если играя в первый раз, дети еще не прочтут книгу. Таким образом, они потрениру-

ют свою смекалку и попробуют без предварительной подготовки проверить свое умение быстро реагировать в сложных ситуациях.

КОМПЛЕКТ ИГРЫ

В КОРОБКЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

48 карточек «Ситуация» — это описание той или иной ситуации, в которую может попасть ребенок.



96 карточек «Решение» — это описание тех действий, которые можно предпринять для того, чтобы справиться с проблемой. Среди них есть 5 карт со словом «Действуй», позволяющих озвучить своё собственное решение ситуации.



ПРАВИЛА ИГРЫ

НАЧАЛО ИГРЫ

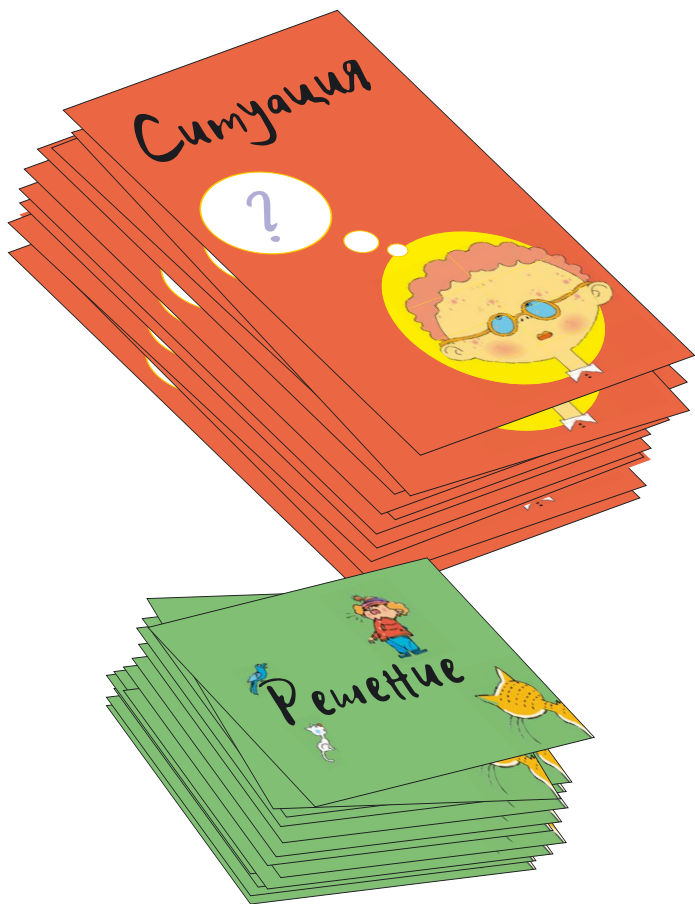
Все игровые карты раскладываются в две стопки рубашками вверх.

Одна стопка — это карточки «Ситуация».

Они — красного цвета.

Другая — карточки «Решения».

Они — зеленого цвета.



Каждому игроку на руки перед началом игры выдается по 4 карточки «Решение», которые выкладываются перед игроком рубашками вниз.

Выбирается игрок, который начинает игру (как правило, самый младший участник).

ХОД ИГРЫ

Игрок тянет верхнюю карточку из стопки «Ситуации» и зачитывает ее вслух.

После этого он просматривает все свои карточки «Решение» и пытается подобрать максимально подходящую.

НАПРИМЕР:



**СТОЙ
НА
МЕСТЕ**

~~**ИДИ
ОБРАТНО**~~

~~**БЕГИ ЗА
ПОЕЗДОМ ДО
СЛЕДУЮЩЕЙ
ОСТАНОВКИ**~~

~~**САДИСЬ
В СЛЕДУЮЩИЙ
ПОЕЗД**~~

Если верная карточка Решения найдена, игрок забирает карточку «Ситуация» себе!

А карточку с использованным решением убирает вниз колоды и вытаскивает новую взамен.

Победитель тот, кто соберет больше всего карточек «Ситуация»!

Если подходящей карточки «Решения» у игрока нет или он выбрал неправильную, по мнению других игроков, карточку, есть несколько вариантов продолжения игры.

Убрать одну из своих карточек «Решение» (на выбор) вниз колоды и вытащить сверху новый вариант.

Если у игрока есть на руках карточка «Решения» — **ДЕЙСТВУЙ** — он предлагает свое решение проблемы. Если отвечает правильно — забирает карточку «Ситуация» себе. А карточку **ДЕЙСТВУЙ** отправляет вниз колоды с «Решениями».

Передать право решения данной ситуации любому другому игроку. При этом если этот игрок найдет вариант ответа, карточка «Ситуация» останется у него.

Положить карту в середину — в ожидании того, что из колоды придет вариант правильного «Решения». При этом дать решение на карточку, которая лежит «в ожидании», можно только в свой ход.

После этого ход переходит по часовой стрелке к следующему игроку.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ

Игра заканчивается после того, как взята последняя карта из колоды ситуаций. Либо если игроки устали!

Побеждает тот, у кого на руках оказалось больше карточек «Ситуация».

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ

В любой сложной ситуации есть такие шаги, предпринимать которые ребенку ни в коем случае нельзя, так как это может повлечь за собой плохие последствия. Поэтому карты решений включают как наиболее правильные, подходящие для конкретной ситуации действия, так и ложные. По-

мимо этого в игру включены и забавные способы справиться с ситуацией, которые не подходят ни для какой из описанных ситуаций, но позволяют детям с юмором отнестись к сложностям. Следует учитывать, что нередко правильные и адекватные действия в одной ситуации неприменимы или даже опасны в другой. Например, если ребенок потерялся в торговом центре, решение постараться быстро выйти в людное место будет явно ошибочным, а в случае, если его преследует незнакомый человек, может спасти жизнь. Так же, как и вызов полиции в случае встречи с неизвестными собаками будет лишним, а если домой пытаются ворваться какой-то человек — просто необходимым. Среди карт «Решений» есть решения достаточно универсального характера, которые можно применять в большом количестве случаев, например «Не паникуй», и более специализированные, например «Покажи любимое лакомство». Последнее решение опять же полезно, если речь идет о кошке, забравшейся на дерево, и вредно, если ребенок встретился со стаей незнакомых собак. В игре, как и в жизни, очень важно, выбирая те или иные решения, хорошенько подумать, чтобы не действовать сгоряча и не ошибиться. Если, вытащив пустую карту действий, ребенок может предложить разумное и применимое решение к лежащей на кону проблеме, оно засчитывается. Цель каждого игрока — решить как можно больше проблемных ситуаций к концу игры.

ВАЖНО!

— Обязательно играйте вместе с детьми. Это не только сплотит семью, но и покажет ребенку, что взрослые также попадают в сложные ситуации, что никогда не надо пугаться. Решение найдется!

— Поощряйте изобретательность и нестандартные ходы в решении ситуаций.

— Постарайтесь во время игры вспомнить реальные случаи, схожие с карточками, которые имели счастливое завершение!



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Детство принято считать самым счастливым и безмятежным временем жизни. То есть это взрослым так кажется, когда они смотрят на детей. Однако сами дети много из-за чего расстраиваются, многое переживают более остро и болезненно, чем мы с вами. Много ли вы знаете взрослых, которые боятся засыпать в темноте? Начинают плакать, потеряв из виду того, с кем пришли в магазин или в парк? 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?

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.

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, на-

пример, 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?

Из этих вопросов 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, когда из маленького, слабого, нежного, зависимого малыша вырастает 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, земле-

трясение, 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 и игра, которую вы держите в руках.

В ней много юмора, ведь 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 книгу и поиграть в игру вместе с ними. 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 помощи взрослого, детёныш как бы «не проходит уровень», не может миновать эту ступень развития. Вырастает огромный взрослый самец, который в случае опасности садится на землю, закрывает голову лапами и жалобно кричит.

Не отказывайте ребенку 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.

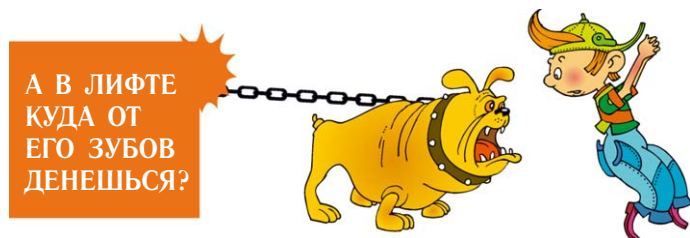
Ещё одно. Когда ребенку страшно, родителям плохо. Так заложено природой, и это имеет смысл. Поэтому очень часто мы злимся на детей за их страх. Он плачет, маленький, несчастный, боится засыпать один или идти сдавать кровь из вены. А значит, мы — плохие родители, раз ребёнок наш так страдает. Возникает внутренний конфликт, и мы начинаем 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.

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. Поэтому 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!

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...

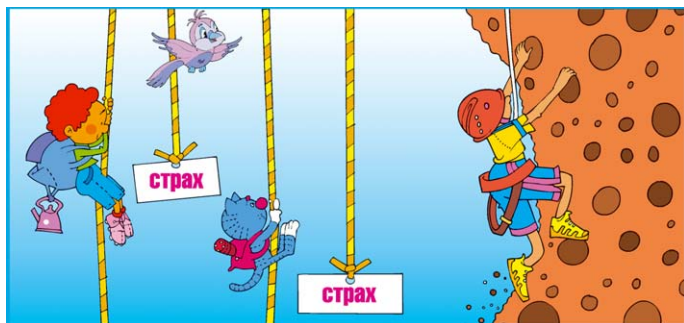


РАЗНЫЕ ЛЮДИ ПОЧЕМУ-ТО БОЯТСЯ РАЗНОГО.

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 бо-

ится, 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! Страх-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.



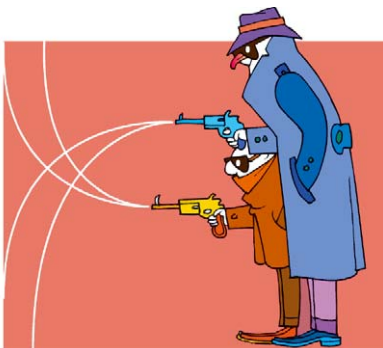
**ВОТ ЭТО И ЕСТЬ ГЛАВНЫЙ
СЕКРЕТ ПОБЕДЫ НАД СТРАХОМ:
В КАЖДОЙ СИТУАЦИИ НАЙТИ
ТО, ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ!**

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.**

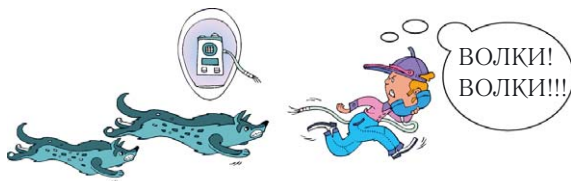
Есть много такого, о чём ребята не торопятся сообщать взрослым. Например, что брали без спросу их вещи, дольше положенного смотрели телевизор или съели пару лишних шоколадок. Чтобы не ругали, не запрещали, не наказывали. Наконец, могут просто быть свои тайны и секреты у детей.



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.

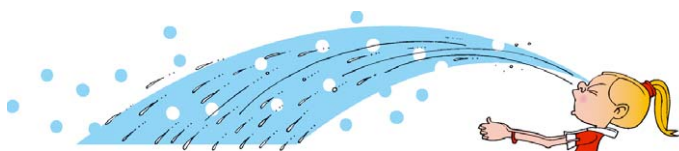
Помнишь историю про мальчика, который в шутку кричал: «Волки! Волки!»? Взрослые прибегают ему на помощь, а он смеётся: «Пошутил я». Когда же пришли настоящие волки, он тоже кричал, да уже никто не прибежал — думали, что шутит... Если кто-то будет «в шутку» вызывать «скорую помощь» или спасателей, они не смогут в это время спасти того, кто на самом деле попал в беду. Это не просто плохие шутки — это преступление.



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 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.