

Людмила ПЕТРАНОВСКАЯ

.....

ЧТО ДЕЛАТЬ, 2 ЕСЛИ...



ПРОДОЛЖЕНИЕ ПОЛЮБИВШЕЙСЯ
И ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНОЙ КНИГИ



ЗАСТРЯЛ В ЛИФТЕ
ТРУДНО УЧИТЬСЯ



ПРЕДЛАГАЮТ ЗАКУРИТЬ
ПОЖАР
ПОРАНИЛСЯ



УДК 159.9–053.2
ББК 88.8
П30

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

Петрановская, Людмила Владимировна

П30 Что делать, если... 2: Продолжение полюбившейся и очень полезной книги / Людмила Петрановская; худ. Андрей Селиванов. – Москва : Издательство АСТ, 2026. – 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, 2026
© Селиванов А.А., иллюстрации, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026



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**



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ... **ТЫ ПОРАНИЛСЯ**

Всякое в жизни человека случается. Особенно если это нормальный человек, то есть он бегает, прыгает, куда-то залезает, что-то мастерит, а иногда ещё изобретает порох.

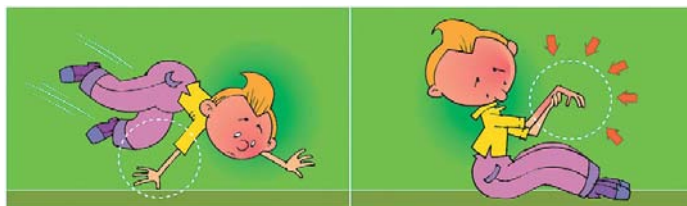
Понятно, что без царапин, ссадин и прочих мелких неприятностей такому человеку никак не обойтись. Если рядом есть взрослые, они обычно знают, что делать. А если нет? Придётся справляться самому.

БЫТЬ ГОТОВЫМ в данном случае — знать, что делать и чего НЕ делать.

А **НЕ ТЕРЯТЬ ГОЛОВЫ** — значит, не сидеть и плакать, а действовать!



Итак, если ты... **Бежал, упал, ободрал коленку или локоть.**



Самая типичная детская травма. Ничего страшного, у всех бывает и быстро заживает.



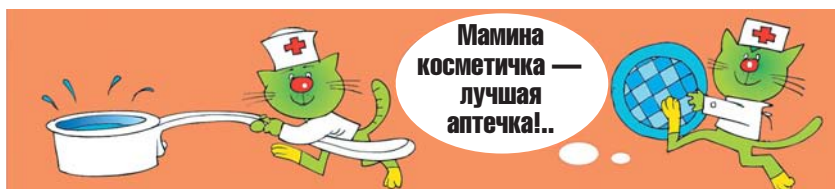
Как только кожа оказалась содрана, наше тело сейчас же начинает «починочные работы». К этому месту устремляется множество специальных клеток, которые быстро создают защитную корочку — «болячку», и под ней может безопасно и не спеша нарасти новая, здоровая кожа. Когда эта кожа будет достаточно прочной, болячка отпадёт за ненадобностью, и коленка будет как новенькая. Если ссадина чистая, в неё не попали грязь и пыль, можно вообще ничего не делать. Лучше всего ссадины заживают на воздухе. Просто нужно убедиться, что её не



будет тереть одежда — если тепло, подкатать рукава или штаны. Если всё же нужно ранку закрыть, пользуйся бактерицидным пластырем, у него такая мягкая серединка, пропитанная специальным лекарством, чтобы быстрее заживало. Нет под рукой бактерицидного пластыря — можно приложить лист подорожника (только помой сначала!). Даже кусочек чистой бумаги подойдёт.

Внимание! Никогда не заклеивай ссадину обычным пластырем, не подложив салфетку. Иначе, когда будешь снимать, снова всё сдерёшь и вся «починочная работа» твоего тела пойдёт насмарку.

Но вот если в ссадину попала грязь, она может долго болеть и не заживать. Вместе с грязью в неё попали микробы, которые очень обрадуются, что надёжный скафандр твоей кожи повреждён и теперь можно разгуляться вовсю. Тогда к вечеру ранка, вместо того чтобы подсохнуть, станет красной, опухшей и будет болеть ещё сильнее. Чтобы этого не произошло, ранку обязательно нужно промыть. Лучше всего — просто чистой водой и мягкой салфеткой (мамины косметические диски очень подойдут).



Часто взрослые настаивают, чтобы сбитые коленки были смазаны зелёной или йодом. Если ранка очень грязная, в этом есть смысл. Только не надо прямо всё заливать жгучим лекарством, смазывать надо осторожно и только по краям, а то к ссадине добавится ещё и ожог. Не так больно будет, если вместо зелёнки взять перекись водорода или специальные лекарства, например «Спасатель» или «Пантенол». Они заодно и



боль уменьшают. Попроси родителей заранее показать тебе, где они стоят, или купить тебе свой собственный тубик «Спасателя», чтобы он всегда был под рукой. Кстати, если идёт кровь — не пугайся. Наоборот, это хорошо, кровь вымоет из ссадины грязь и микробов, и воспаление не начнётся. Помой ранку холодной водой, и кровь скоро сама остановится.



Хочешь сбивать коленки пореже? Занимайся спортом! На тренировках специально учат падать так, чтобы ничего не повредить. Особенно подходят все виды борьбы (от греко-римской до карате), гимнастика с акробатикой, горные лыжи и все игровые виды спорта: футбол, волейбол, регби и другие. Катаясь на роликах, обязательно надевай защиту на локти и колени, а ещё на ладони — ведь при падении на асфальт, да ещё на большой скорости, можно получить очень большие ссадины. Зачем портить себе удовольствие?



...Сильно ударился.

Скорее всего, будет синяк. Хочешь, чтобы он был поменьше и поскорее прошёл (это обычно девочек волнует, мальчики могут данный совет пропустить мимо ушей), — поскорее приложи что-нибудь холодное. Тряпочку мокрую, камень, пучок травы, мороженое в обёртке.



Если ты дома — кусочек льда из холодильника или любую банку-бутылку оттуда же прижми донышком.



Иногда бывает, что ударился очень сильно. Так, что даже думаешь — не сломал ли чего?

ОЧЕНЬ ОСТОРОЖНО проверь, можешь ли ты двигаться так же, как раньше. Пошевели пальцами, погйбай руки-ноги. Если есть перелом или вывих, какие-то движения будут просто невозможны.

Помни: если болит не очень сильно, это ещё не означает, что всё в порядке. Иногда простой ушиб ужасно болит, а перелом средне. Главный признак — именно движение. Ещё повреждённое место почти сразу начнет опухать, раздуваться. Если заметил что-то подобное — нет смысла ждать, что «само пройдёт». Оно

не пройдёт, а чем позже ты попадёшь к врачу, тем сложнее будет потом вылечиться.

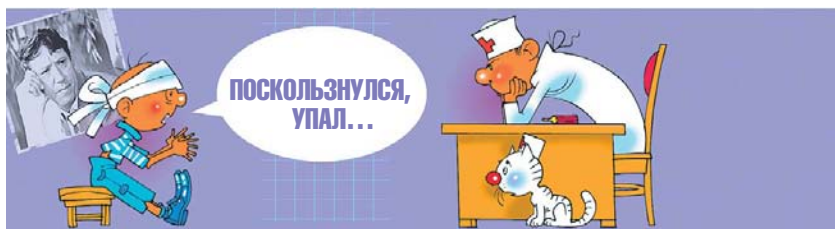
Пора **ОБРАЩАТЬСЯ К ВЗРОСЛЫМ**. Позвони родителям или подойди к учителю, медсестре, тренеру. Если дело происходит на улице и у тебя нет телефона, попроси прохожих позвонить твоей маме и в «скорую». Тебя отвезут в травмпункт, чтобы сделать рентгеновский снимок. Он покажет, случилось ли что-то серьёзное и нужно ли накладывать гипс.



Даже если это перелом или вывих, не расстраивайся слишком сильно. В твоём возрасте всё довольно быстро восстанавливается.

И помни: перелом не будет болеть всё время. Сразу, как только наложат гипс, боль начнёт утихать, и вскоре ты о ней забудешь. А на гипсе можно нарисовать смешные рожицы или попросить расписаться всех друзей, которые придут тебя проводить!

Особый случай — **удар головой**. Это может быть действительно опасно! Бывает, что, сильно ударившись головой, человек сначала вроде бы ничего особенного не чувствует. Вроде даже и боль вскоре проходит. А через несколько часов его начинает тошнить, голова кружится, перед глазами прыгают какие-то пятнышки и ужасно хочется спать. Это значит, что случилось сотрясение мозга. С ним шутить нельзя!



ОБЯЗАТЕЛЬНО скажи взрослым, что с тобой происходит. Только врач сможет порекомендовать, как правильно лечиться, достаточно ли просто несколько дней полежать в кровати, или нужно что-то ещё.

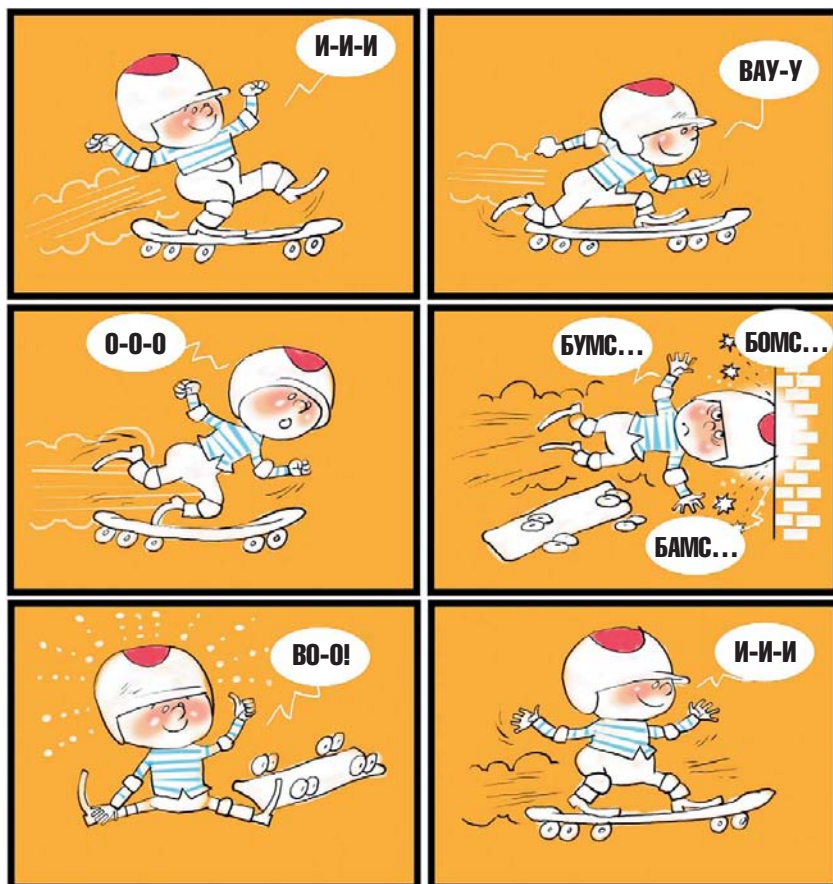
ПОМНИ:
ЕСЛИ СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА
НЕ ЛЕЧИТЬ, А ПРОДОЛЖАТЬ
ЗАНИМАТЬСЯ СВОИМИ
ОБЫЧНЫМИ ДЕЛАМИ,
ПОСЛЕДСТВИЯ МОГУТ
ОСТАТЬСЯ НА ВСЮ
ЖИЗНЬ.



Может часто болеть голова, ухудшиться зрение или слух, могут быть частые обмороки. Тебе это надо? Лучше уж сейчас потерпеть несколько дней без беготни и телевизора, чем всю жизнь мучиться.

Не хочешь получить сотрясение мозга?

ОБЯЗАТЕЛЬНО надевай шлем, когда катаешься на велосипеде, на скейте и на роликах. Упасть и удариться головой просто так, когда бежишь, довольно непросто.



Мы всегда подставляем руки, а голову бережём при падении. А вот при большой скорости можно не успеть. Особенно если врезаешься в препятствие.

Именно так чаще всего травмы головы и случаются. Хороший шлем защитит голову от удара, и всё обойдётся.

...Порезался

Этот случай очень похож на случай со сбитой коленкой. Чистая вода, бактерицидный пластырь или «Спасатель» — и скоро всё будет в порядке.

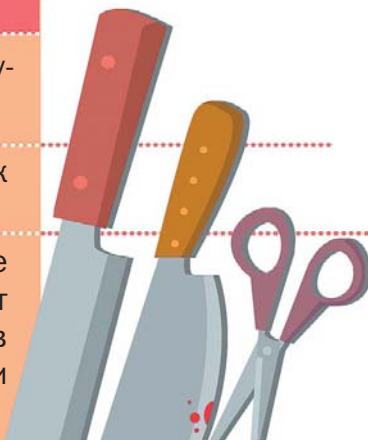
Если порез получился на том месте, которое всё время двигается, например на сгибе пальца, лучше на время палец завязать, чтобы он не мог сгибаться, а то при каждом движении ты будешь мешать починке пореза. Иногда порез бывает очень глубоким, и из него так и льёт кровь. Промой холодной водой (чем холоднее, тем лучше) и крепко зажми это место чистой салфеткой или носовым платком. Подержи так несколько минут, кровь должна остановиться. Если не останавливается, а быстро проступает сквозь платок и прямо течёт — значит, дело серьёзное, задет сосуд. Такой порез должен зашить врач, и чем скорее, тем лучше. Срочно сообщи взрослым, что произошло, пока не попадёшь в травмпункт, всё время держи место пореза крепко прижатым. «Зашивать» — звучит страшновато, но на самом деле ничего особенного. Врач обязательно сделает обезболивающий укол, наложит швы, а потом правильно забинтует. Всё заживёт!

ЧАСТО РЕЖЕШЬСЯ?

Проверь, правильно ли ты пользуешься ножом и ножницами.

НИКОГДА не режь по направлению к себе (в том числе и к своей руке).

НИКОГДА не режь не глядя: чаще всего люди режутся, когда в этот момент поворачивают голову в сторону — смотрят телевизор или разговаривают.



Не стоит резать на весу — лучше на столе или на доске. И ещё: как ни странно, острыми ножами режутся не так часто, как тупыми. Потому что с острым ножом не нужно прикладывать силу, а тупым приходится нажимать, и вот если он сорвётся...

Внимание!

По-настоящему опасно порезаться или уколиться чем-нибудь грязным, например ржавым гвоздём или консервной банкой. В такой порез попадает множество микробов, среди которых есть очень опасные, способные вызвать заражение крови. Если дело происходит в деревне, на даче, там, где есть коровы и другой скот, в земле могут находиться бактерии столбняка. Это очень опасная болезнь, от которой раньше часто умирали люди.



К счастью, сегодня врачи умеют делать специальные уколы, чтобы заражения крови или столбняка не было. Но для этого надо к врачу прийти!

Поэтому очень важное правило: если ты порезался или укололся чем-то грязным, ржавым или испачканным в земле, **ОБЯЗАТЕЛЬНО СКАЖИ ВЗРОСЛЫМ.** Это не шутки!

Внимание!

Ты, наверное, слышал слово «наркоман». Это человек, который не может жить без специальных веществ — наркотиков. Часто эти люди тяжело больны множеством опасных болезней, ведь они вводят себе наркотики грязными шприцами. И делают это в парках, за гаражами, а то и по ночам на детских площадках. А шприцы просто бросают на землю. Возможно, ты уже находил эти шприцы под ногами, когда гулял, и родители наверняка говорили тебе, что их нельзя трогать.



Так вот: **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕЛЬЗЯ!**

Детям нравится играть со шприцами, правда интересно, как в них набирается вода и не выливается, а потом её можно выпустить сильной тонкой струйкой. Но это должен быть чистый шприц! И без иглы! Если ты подберёшь шприц на улице и нечаянно уколешься, можешь заболеть очень тяжёло и на всю жизнь. Так что если тебе нужен шприц для игр или поделок, попроси родителей купить тебе в аптеке, они совсем дёшево стоят.

...Обжётся.

Ожог — одна из самых неприятных травм. Сильно болит и довольно долго заживает. После них часто остаются шрамы. Наше тело залечивает ожоги с бóльшим трудом, чем раны.

А иногда ожоги бывают опасны для жизни. Например, если опрокинуть на себя кастрюлю с кипящим жирным супом. Вот почему надо быть осторожным на кухне и вообще там, где есть горячие жидкости.



Самый неопасный ожог — это когда, например, случайно коснешься горячего утюга пальцем. В таких случаях мы обычно быстро отдёргиваем руку, и ожог бывает небольшим. Нужно как можно скорее поместить пострадавшее место в холод — сунуть под струю воды, в снег (если зима и он лежит на подоконнике), приложить кусочек льда из морозилки. Держи обожжённое место в холоде как можно дольше, сколько терпения хватит. Потом помажь «Спасателем» или «Пантенолом». Про дурацкие советы вроде «пописать на ожог» и говорить нечего.

Иногда советуют смазать ожог маслом. Этого делать нельзя! Масло будет работать как термос, удерживая тепло в пострадавшем месте, и станет только хуже.



Только чистая вода и специальные лекарства! Если их под рукой нет, помогут снять жар и боль лист капусты (чистый!) или разрезанная пополам картошка (чистая!).