

به نام خدا

# غافلگیر نشوید!

راهنمای کودکان و نوجوانان در رویارویی با مشکلات

لیندا شوارتز

مترجم دکتر مهین توکلی



entesharat.com

در این بخش، موقعیت‌هایی مطرح شده‌اند که احتمال برخورد با آن در خانه وجود دارد. برخی از این موقعیت‌ها عبارت‌اند از:

خاموشی برق



ترکیدن لوله‌ی آب



آتش‌سوزی ناشی از برق



مزاحم تلفنی



غریبه‌ای پشت در خانه



بیماری



برای خواندن هر یک از موضوع‌ها، ابتدا سطرهای بالای صفحه را بخوانید که موقعیت را مطرح کرده است. بعد چند دقیقه به این مسئله فکر کنید که اگر روزی در چنان موقعیتی گیر بیفتید، چه کار خواهید کرد. سپس راه‌حل‌هایی را بخوانید که به صورت گام به گام فهرست شده است. سرانجام، درباره‌ی این گام‌ها با سایر اعضای خانواده یا همکلاسی‌هایتان صحبت کنید و اقدامات دیگری را که به نظرتان می‌رسد، مطرح کنید.

## پشت در ماندن

یک روز از مدرسه به خانه برمی‌گردید و متوجه می‌شوید کلید خود را گم کرده‌اید. شما پشت در خانه مانده‌اید و هیچ‌کس هم در خانه نیست.

- با محل کار پدر یا مادرتان تلفنی تماس بگیرید و به آن‌ها اطلاع بدهید کجا هستید.
- پیش یکی از آشنایان (دوست یا همسایه یا مغازه‌دار یا هر کس دیگری که با خانواده‌ی شما آشنا و مورد اعتماد آن‌هاست) بمانید تا یکی از اعضای خانواده برگردد و در را باز کند.
- برای این‌که دوباره بیرون در خانه نمانید، یک کلید اضافی منزل را در جایی پنهان کنید که فقط اعضای خانواده از آن اطلاع داشته باشند.
- اگر نمی‌توانید این کار را بکنید، یک کلید اضافی نزد یکی از همسایگان مورد اعتماد خانواده‌تان بگذارید.



## دزد در خانه

یک روز وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گردید، متوجه می‌شوید که در باز است. شما می‌دانید که در این ساعت قرار نیست کسی در خانه باشد. شک می‌کنید که شاید کسی بی‌اجازه وارد شده باشد.

- وارد خانه نشوید. ممکن است فردی که بی‌اجازه وارد خانه شده است، هنوز هم آن‌جا باشد.
- به خانه‌ی یکی از همسایه‌های مورد اعتماد بروید و آنچه را که دیده‌اید به آن‌ها بگویید.
- از خانه‌ی همسایه با پلیس ۱۱۰ تماس بگیرید.
- فوراً آن‌ها را در جریان بگذارید.
- تا کمک برسد، مراقب هر وسیله‌ی نقلیه‌ی ناآشنایی که آن نزدیکی‌ها پارک کرده است، باشید. مشخصات و شماره‌ی پلاک آن‌ها را یادداشت کنید.

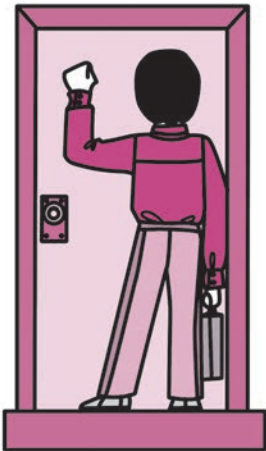
پراید سفید\_ مدل .....  
شماره‌ی پلاک .....  
موتورسیکلت .....



## غریبه‌ای پشت در خانه

در خانه تنها باشید. صدای در را می‌شنوید. از چشمی به بیرون نگاه می‌کنید و متوجه می‌شوید که یک غریبه پشت در ایستاده است.

- در را باز نکنید، بگذارید در بسته و قفل باقی بماند.
- برای این‌که غریبه بفهمد کسی در خانه است، بپرسید: «کیه»؟
- به غریبه هیچ چیز دیگری نگوئید. مثلاً به او نگوئید که در خانه تنها هستید یا پدر و مادرتان کی به خانه برمی‌گردند. بلکه از همان پشت در بسته فقط به او بگوئید که آن‌ها در حال حاضر نمی‌توانند پشت در بیایند.

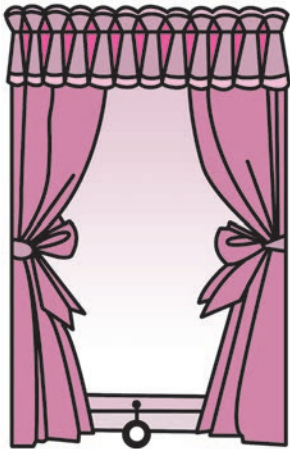


- اگر غریبه فوراً آن‌جا را ترک نکرد یا به هر دلیلی دلشوره داشتید، یکی از همسایگان را تلفنی خبر کنید، یا با شماره‌ی تلفن ۱۱۰ (مرکز فوریت‌های پلیسی) تماس بگیرید.

## صدای مشکوک بیرون منزل

یک شب شما همراه خواهر کوچک‌ترتان در خانه تنها هستید. او خوابیده است و شما در رختخواب دراز کشیده‌اید و مشغول مطالعه‌اید. به نظرتان می‌رسد که صدای کسی را پشت پنجره‌ی اتاق خواب می‌شنوید.

- خونسردی خود را حفظ کنید.
- سراغ تلفن بروید و با پلیس ۱۱۰ تماس بگیرید.
- رادیو یا تلویزیون و لامپ اتاق را روشن کنید.
- در و پنجره‌ها را وارسی کنید تا مطمئن شوید همه‌ی آن‌ها کاملاً بسته‌اند.



- تمام پرده‌ها را بکشید.
- اگر کلید چراغ بیرون، درون خانه و در دسترس شماست، لامپ‌های بیرونی را، بدون آن‌که بیرون بروید، روشن کنید.

## بیماری

در راه مدرسه به خانه احساس بیماری می‌کنید. بدنتان درد می‌کند و پیشانی شما خیلی داغ است. قدم‌هایتان را با زحمت برمی‌دارید. وقتی که به خانه می‌رسید، خوشحالید، اما کسی خانه نیست.

- به پدر یا مادرتان زنگ بزنید و اطلاع بدهید که حالتان خوب نیست. بپرسید چه باید بکنید.
- هیچ دارویی مصرف نکنید، مگر آن‌که پدر و مادر آن را توصیه کرده باشند.
- آب یا آب‌میوه‌ی ولرم بنوشید.
- به رختخواب بروید، عضله‌های خود را شل کنید و آرام بگیرید و سعی کنید بخوابید.
- اگر تب شدیدی داشتید، دست و پا و صورت خود را با آب ولرم بشویید یا یک دستمال تمیز خیس را روی پیشانی خود بگذارید.



## جواب دادن به تلفن

در خانه تنهاييد. تلفن زنگ می زند. گوشی را برمی دارید. شخصی که صدایش را نمی شناسید، از شما می پرسد که آیا مادران در خانه است یا نه.

- نذاريد که شخص تلفن کننده بفهمد شما در خانه تنهاييد.
- به او بگويد که مادران در حال حاضر نمی تواند به تلفن جواب بدهد و از او بخواهيد پيغام بگذارد.
- اگر تلفن کننده بی ادبی کرد، تلفن را قطع کنید.
- همیشه یک دفترچه ی یادداشت کوچک به همراه خودکار یا مداد کنار دستگاه تلفن بگذاريد تا به راحتی پيغامها را در آن یادداشت کنید.
- تاریخ و ساعت تماس، اسم و شماره ی تلفن آن شخص و خلاصه ای از پیام او را یادداشت کنید. اگر مطمئن نیستید نام او را چه طور می نویسند، از تلفن کننده بخواهيد اسم خود را برای شما حرف به حرف بگوید و یا هر قسمت از شماره یا پیام او را که ممکن است اشتباه فهمیده باشید یا جا انداخته باشید، تکرار کند تا به طور دقیق آن را یادداشت کنید.



مامان،  
پروانه خانم گفت لطف کنید  
برای او یک کیلو مرغ بخرید.  
شاهین

## مزاحم تلفنی

تلفن زنگ می‌زند. شما گوشی را برمی‌دارید. تلفن‌کننده حرف‌های زشت و بی‌ربط می‌زند. مثلاً فحش می‌دهد یا حرف‌های بد می‌زند.

- فوراً تلفن را قطع کنید.
- با تلفن‌کننده صحبت نکنید.
- به او نگویید که شما کی هستید یا نشانی خانه‌ی شما کجاست.
- خونسرد باشید و موضوع را با یکی از بزرگ‌ترها مطرح کنید.
- اگر تنها باشید و تلفن‌کننده دوباره با شما تماس گرفت، با یک بزرگ‌تر تماس بگیرید و بپرسید که چه کار باید بکنید.
- اگر تماس‌ها ادامه پیدا کرد، گزارش دقیقی از روز و ساعت‌های تماس تلفنی تهیه کنید و این اطلاعات را در اختیار پدر و مادر خود قرار دهید تا از مخابرات بخواهند که تلفن منزل شما را کنترل کنند.



مزاحم تلفنی:

دوشنبه ۲۰ اردیبهشت

ساعت‌های ۳:۳۰ و ۴:۴۰ و

۴:۴۸ و ۵:۳۰

سه‌شنبه ۲۱ اردیبهشت

ساعت‌های ۳:۱۵ و ۳:۲۷ و

۳:۵۵ و ۴:۱۰ و

## خاموشی برق

پدر و مادرتان شب از خانه بیرون رفته‌اند و بهترین دوست شما پیش شما است. ناگهان تمام چراغ‌ها خاموش و همه جا تاریک می‌شود.

- خونسردی خود را حفظ کنید و از تاریکی نترسید.
- اگر فقط قسمتی از خانه تاریک شده است، علت آن احتمالاً پیریدن یکی از فیوزهای داخلی منزل است. اگر هم فقط اتاقی که شما در آن هستید تاریک شده، شاید لامپ اتاق سوخته است.
- به قسمت روشن خانه بروید و همان‌جا بمانید.
- فیوز را دستکاری نکنید و دست به تعویض لامپ سوخته نزنید. بگذارید این کار را پدر یا مادرتان، بعد از آن‌که به منزل برگشتند، انجام دهند.
- اگر برق تمام خانه و محله‌ی شما خاموش شده است، احتمالاً اداره‌ی برق با مشکلی مواجه شده است.
- اگر خاموشی مربوط به اداره‌ی برق باشد، باید صبر کنید تا برق را وصل کنند.



- اگر خاموشی ادامه یافت، برای روشنایی از چراغ‌قوه استفاده کنید. بهتر است یک یا چند چراغ‌قوه را در مکان‌های مختلف خانه بگذارید تا در موارد اضطراری از آن‌ها استفاده کنید. شمع یا کبریت روشن نکنید. سراغ روشنایی‌های گازی منزل نروید و سعی نکنید آن‌ها را روشن کنید.
- در تاریکی از پله‌ها بالا و پایین نروید.
- فهرستی از حداقل پنج کار سرگرم‌کننده تهیه کنید که می‌توانید در امنیت کامل در تاریکی انجام دهید. در این مواقع با این کارها خود را سرگرم کنید.