

И.Чеснова

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХИ



Каждый
ребёнок
желает
знать



Аванта

И.Чеснова

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХИ

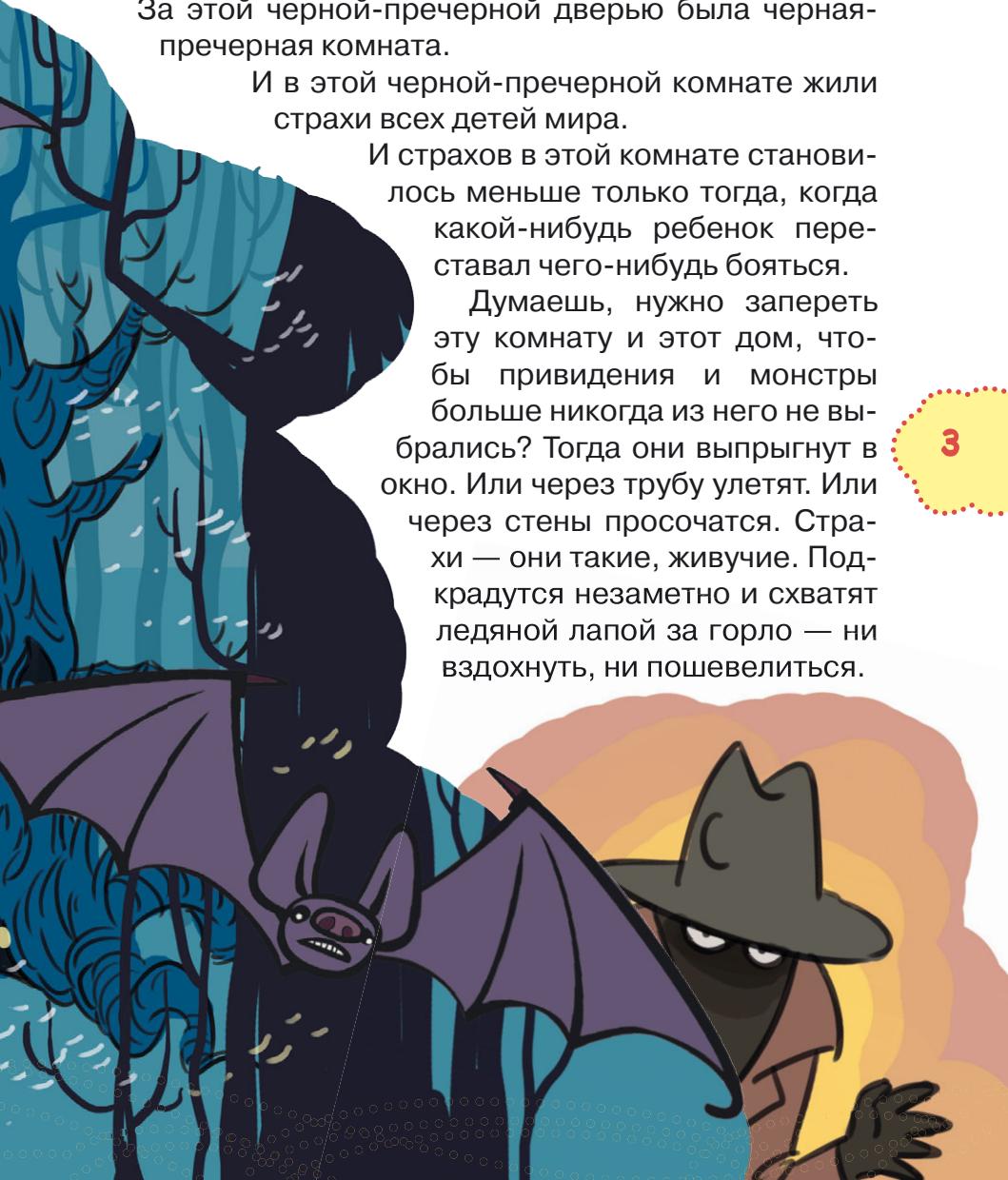


Художник
Муся
Кудрявцева

Дванта

Как победить страхи?





В одном черном-пречерном лесу стоял черный-пречерный дом.

В этом черном-пречерном доме была черная-пречерная дверь.

За этой черной-пречерной дверью была черная-пречерная комната.

И в этой черной-пречерной комнате жили страхи всех детей мира.

И страхов в этой комнате становилось меньше только тогда, когда какой-нибудь ребенок представлял чего-нибудь бояться.

Думаешь, нужно запереть эту комнату и этот дом, чтобы привидения и монстры больше никогда из него не выбрались? Тогда они выпрыгнут в окно. Или через трубу улетят. Или через стены просочатся. Страхи — они такие, живучие. Подкрадутся незаметно и схватят ледяной лапой за горло — ни вздохнуть, ни пошевелиться.

Вот, например, ветер за окном воет, деревья гнет, всякий мусор с земли поднимает и бросает. Страшно? Еще как! Это **УРАГАННЫЙ СТРАХ** нас с тобой так пугает.



4

Или боишься ты упасть, удариться больно, разодрать кожу до крови. Это **СТРАХ ПОЦАРАПАННОЙ КОЛЕНКИ**.





5

Или с ужасом думаешь, что друзья над тобой посмеются, дразнить будут, что шапочка у тебя немодная (любящая бабушка связала, не наденешь — обидится). Это отдельный страх — *СТРАХ СМЕШНОЙ ШАПОЧКИ*.

И вот как ты думаешь, можно это полчище страхов замуровать в черной комнате? Или убежать от них? Догонят же!

Что же делать, спросишь ты? Неужели так и придется всю жизнь быть в плену у своих страхов, бояться и дрожать, как осиновый листочек на ветру?

Конечно нет, мой друг! Раскрою тебе самую большую тайну про страхи. Вот эта большая тайна:

СТРАХИ ТОЖЕ УМЕЮТ БОЯТЬСЯ!

И БОЯТСЯ ОНИ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО,
ТВОЕГО ЖЕЛАНИЯ ВСЕ ЗНАТЬ,
ИСПЫТАТЬ И ПОТРОБОВАТЬ.

Так что выход один — со всем твоим большим детским любопытством повернуться к страхам, рассмотреть их, пощупать, а может, даже лизнуть и понюхать. Тогда и только тогда они перестанут быть такими ужасными громадинами и потеряют над тобой всю свою власть.



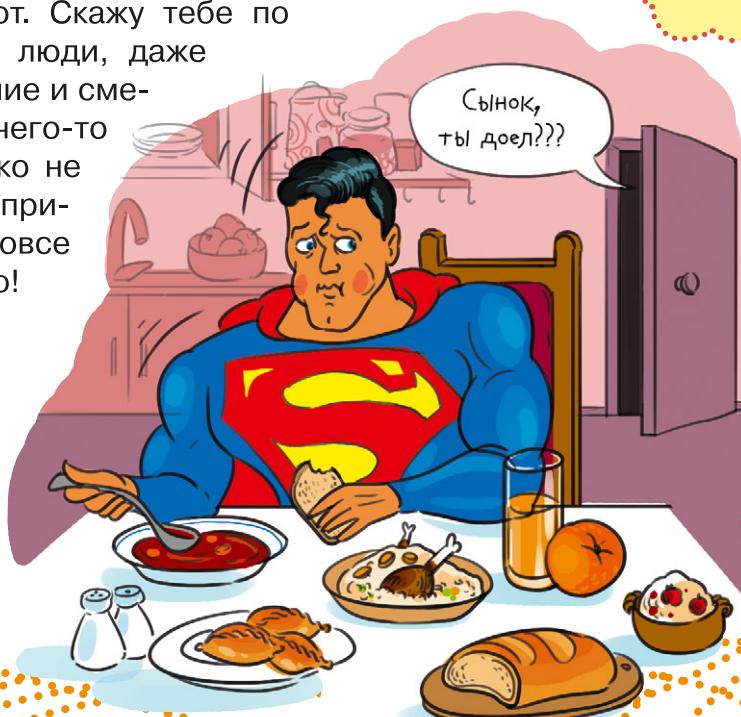
И в этой книге мы как раз поговорим с тобой о том, какие они — наши страхи и как их победить. Обрати внимание на обложку книги. Она фиолетового цвета. Фиолетовый — цвет всего необычного, цвет магии, волшебства и нашей фантазии. Именно фантазия не только порождает наши страхи, но и помогает их победить.

Зачем нужны страхи?

Некоторые взрослые смеются и говорят, что это только у трусишек-зайчишек хвостики дрожат, а большие мальчики и девочки бояться не должны — это стыдно и очень даже глупо. «Какая ерунда! — отмахиваются они. — Как можно этого бояться, это совсем не страшно!»

Ох уж эти взрослые, чего только порой ни придумают. Скажу тебе по секрету: все люди, даже самые большие и смелые, иногда чего-то боятся (только не все в этом признаются), и вовсе это не стыдно!

7



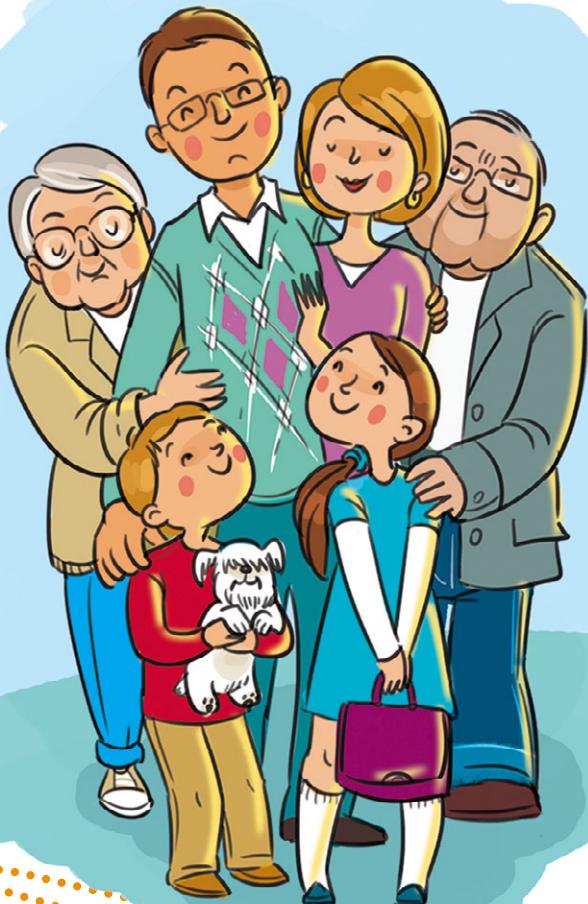
Ты, наверное, тоже чего-то боишься. Чего? Или, может быть, кого? Опиши свои страхи здесь, если хочешь. Как их можно было бы назвать?

8

Да, дети чаще чего-нибудь опасаются, чем взрослые. Как ты думаешь, почему?

Потому что с рождения детей прошло не так много времени. Они просто не получили еще те знания и опыт, которые позволили бы им быть уверенными и бесстрашными. Дети же маленькие, а вокруг такой огромный, необъятный мир. В нем много непонятного, странного, непредсказуемого.

10



Какой стороной он повернется к нам? Хорошей, доброй или не очень? Конечно, это незнание пугает. Ведь непонятно, чего ожидать. Как тебе почувствовать себя в безопасности? Как тебе защититься от всех неожиданностей, если ты — не совсем взрослый и не очень опытный?

ЭТА ЗАЩИТА У ТЕБЯ УЖЕ ЕСТЬ!
ЭТО ЛЮБОВЬ И ПОДДЕРЖКА ТВОИХ БЛИЗКИХ.

Они большие и сильные. Всегда обнимут, подбодрят, если вдруг тебе станет не по себе, и скажут: «Я рядом, я с тобой, ты под моей защитой, ты можешь на меня опереться».

Да, пока тебя многое в большом мире может настораживать и пугать. Но по мере того, как ты будешь взрослеть и лучше узнавать все то, что тебя окружает, твои страхи будут уменьшаться, а вера в себя и свои способности, наоборот, — расти и крепнуть. И твои близкие помогут тебе в этом.

Поэтому давай начнем с понимания, что

СТРАХИ — СОВСЕМ НЕ БЕСПОЛЕЗНЫЕ
И НЕ ЛИШНИЕ В НАШЕМ МИРЕ.
НУЖНЫ ОНИ НАМ, ОЧЕНЬ ДАЖЕ НУЖНЫ!

Ты спросишь: как так? Зачем нам нужно чего-то боятьсяся? А вот зачем!

Представь, лезешь ты на дерево, все выше и выше, на самую тонкую веточку, и не боишься, что она под весом твоим переломится. А она — хряк! — и треснула. И ты со свистом летишь вниз.

Или. Печешь ты пирожки и в огненную духовку прямо с головой залезаешь. А что? Нестрашно же в угольки превратиться! Что стало бы с человечеством, если бы люди ничего не боялись и не проявляли осторожность? Правильно, не было бы человечества.

Так что благодаря страхам мы можем заметить опасность, а значит — уберечь себя и даже спасти свою жизнь. Жизнь — это же самое ценное, что у нас есть, правда? Жизнь всего дороже!

И кстати,

ИМЕННО СТРАХИ
ПРЕВРАЩАЮТ НАС В СМЕЛЬЧАКОВ.

Да-да! Ведь только преодолев свой страх — страх темноты, страх крови или страх Смешной шапочки — мы становимся храбрыми!

Вливайся в наши ряды отважных храбрецов, сейчас мы эти страхи разделаем, как колбасу. Так, что у нас там первым на очереди?





Самый большой, самый упитанный — страх темноты

О, это был очень правильный страх. Когда-то давным-давно, когда на Земле жили древние-предревние люди, этот страх помогал им выжить. Не было же тогда ни фонарей, ни лампочек электрических, ни спичек. Зато были ядовитые змеи, саблезубые тигры, огромные волки и пещерные львы, которые под покровом ночи подбирались к жилищам людей и за-просто могли поужинать ими. Когда ничего не видно, а где-то совсем близко, может быть даже за этим кустом или деревом, притаился хищник, выжидавший добычу (и эта добыча — ты!), очень страшно стано-

вится, правда? Надо прислушиваться, надо приглядываться, надо быть начеку и не спать — не спать — не спать. Иначе съедят!

С тех пор мы боимся темноты. Саблезубые тигры давно вымерли, а страх остался. И вроде прекрасно знаем мы, что нет никаких хищников за дверцей шкафа, и не ползает никто под кроватью, и с люстры в бинокль никто не следит, а древний страх все равно жив!



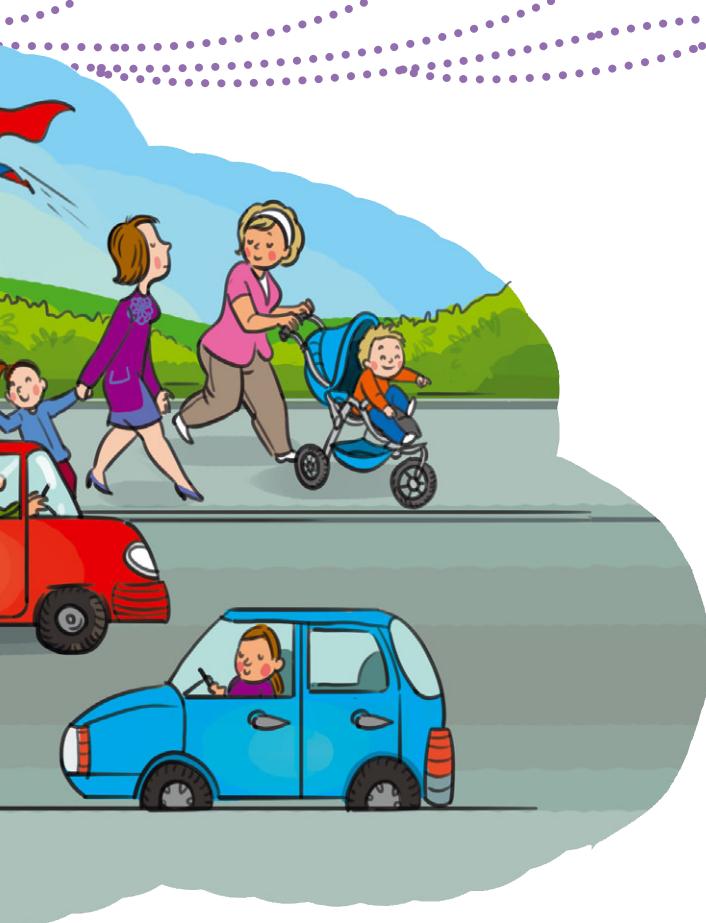
При свете дня мы чувствуем себя спокойно и уверенно — ведь прекрасно видно, что вокруг происходит. Но когда на землю спускается ночь, мир погружается в загадочную темноту. И не знаешь, что там, в этой темноте? Что она скрывает? Да, притаившегося льва там, допустим, нет, он в зоопарке спит. А вдруг там скелет с луком?





Черный маг, который питается детскими страхами? Зомби, Красный Череп, лесная колдунья? Или целая корпорация монстров сейчас выйдет из сумрака?

Когда ты не видишь даже протянутую перед собой руку, в игру вступает она — наша фантазия. Достаточно дать своему воображению разыграться, и — пожалуйста — в темноте можно увидеть все что угодно. Хоть эльфа, хоть восьмиглазого паука, хоть Повелителя армии тьмы.



С одной стороны, фантазия — замечательная вещь. Ну это же здорово — придумывать то, чего не бывает на свете. Можно придумать, например, что ты на ракете отправляешься покорять далекий космос или в шикарном платье едешь на бал на встречу с прекрасным принцем. Герои мультиков, фильмов и книг — это тоже плод чьей-то фантазии. Ведь не существует в природе Иссушителя, который кидается своими головами, Железного человека или фей Винкс. И на улице просто так не встретишь Человека-паука или Женщину-кошку.

Скажи, а ты любишь сочинять истории? О чём они?
Напиши о них здесь — и эта надпись сохранится
как память о незабываемых моментах твоего детства:

18

Наше воображение может придумать любой сюжет и любых персонажей — и добрых, и страшных, и хитрых, и простодушных, и кровожадных, и смешных. При свете солнца у нас рождаются веселые и милые образы, а в таинственной темноте чаще видятся духи и монстры, которых мы по телевизору видели или с которыми в компьютерной игре бились.

Почему они кажутся такими страшными и не дают нам заснуть? Ну что ж, настало время поговорить и об этом.



20

Страх чудовищ и привидений

Этот страх тоже пришел к нам из глубины веков — от наших далеких предков. В древности ничего люди про окружающий мир не знали — почему ветер и почему гроза. А вот вода в реке поднялась — наводнение. Или засуха наступила, ни дождинки с неба. Почему? И думали древние люди, что это все магия. Волшебство! Что живут на свете разные волшебные создания, которые природу заговаривают, людям помогают или вредят.



С того времени много-много лет прошло, учёные кучу открытий сделали, меньше стало загадок и тайн, а вера в магических существ никуда не делась. Ну скучно же жить в мире, где все понятно и всему можно найти объяснение. Ни тебе чудес, ни превращений. Ни пришельцев с других планет, ни юных волшебников, ни оживших мумий.

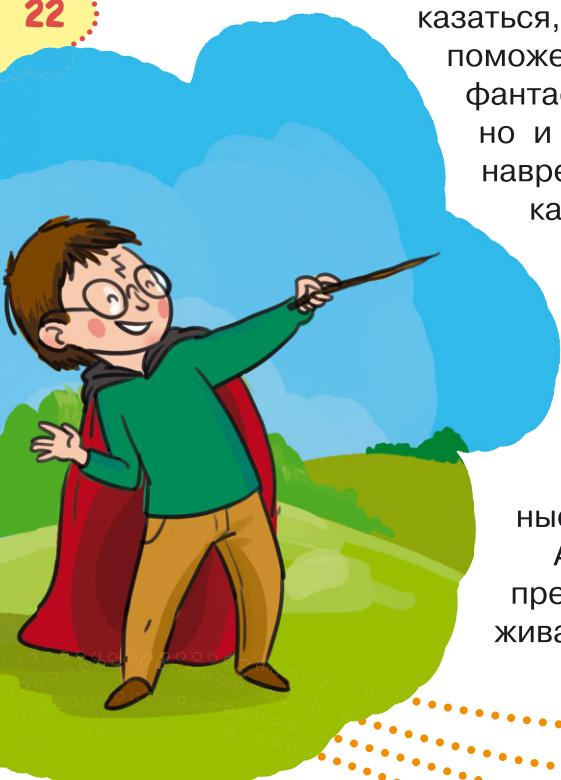
К тому же мы до сих пор многоного не можем и не умеем. Создавать живую воду, например, наколдовывать себе мороженое или перелетать в ночном городе с крыши на крышу. Поэтому наделяем этими сверхспособностями придуманных героев, боремся с их помощью с могущественным злом и сами как будто становимся сильнее.

ЕСЛИ ПЕРЕД СНОМ ТЕБЕ МЕРЕЩАТСЯ ВАМПИРЫ, ПРИЗРАКИ ИЛИ ДРУГИЕ МАГИЧЕСКИЕ СУЩЕСТВА, ПОДУМАЙ, НЕ СЛИШКОМ ЛИ МНОГО ТЫ СМОТРИШЬ МУЛЬТИКОВ И ФИЛЬМОВ-УЖАСТИКОВ?

Не слишком ли много в твоей жизни компьютерных стрелялок, бродилок и догонялок с разными жуткими монстрами? Ведь это именно они потом не дают тебе заснуть в темноте!

Из сюжета фильма или игры ты знаешь, что эти существа обладают какой-то необычной силой, которой нет у земных людей. И в какой-то момент (особенно перед сном) начинает казаться, что эта сила не только поможет им перебраться из их фантастического мира в наш, но и способна чем-то тебе навредить, верно? Наверняка ты думаешь: я обычный маленький человек, у меня нет ни суперспособностей, ни самой простой, самой завалящей волшебной палочки. А они вон какие! Сильные! Страшные! Мощные!

А еще в страхе могут превращаться наши переживания. Например, про-



изошло что-то днем с тобой неприятное или пугающее: кто-то испортил тебе настроение или голова разболелась. Ну, потом вроде настроение вернулось, боль прошла. Все почти забылось, отодвинулось в темный угол твоей памяти. А перед сном вновь ожило, и не просто так, а в виде подводного чудища. Или привидения. Или злодея. Может такое быть? Конечно, может!

И вот как быть в такой ситуации, когда, с одной стороны, кругом темнота, а с другой — богатая фантазия в этой темноте не очертания шкафа и не вещи на стуле видит, а монстров?

Самое простое, что можно сделать, — это, конечно, включить маленький ночник и оставить открытой дверь в комнату. Когда слышно, как телевизор у родителей негромко работает или вода на кухне журчит, можно расслабиться и спокойно заснуть.

А еще в борьбе со страхами тебе очень поможет тайное знание. Подставляй ушко, я это знание тебе сейчас прошепчу. Только тихо-тихо, чтобы страхи не услышали...



Чего боятся страхи?

Дело в том, что наши страхи ничем не отличаются от нас. Помнишь, мы говорили, что они тоже боятся? Так вот, смотри:

1. Первое, чего они боятся (и ты об этом уже знаешь), — это детское любопытство. Это твое желание узнать о них побольше, рассмотреть со всех сторон, послушать, пощупать, а может быть, даже понюхать. Такого внимания к себе страхи терпеть не могут. Они любят темноту и когда вообще ничего не видно и не понятно, да же? А свет детского любопытства очень яркий и мощный. И когда он падает на страхи, вместо больших, темных, пугающих громадин они становятся прозрачными и почти ручными.

24

2. Второе, чего боятся страхи, — это когда о них рассказывают. Когда признают и принимают, что они существуют (да-да). В этот момент они теряют всю свою власть, быстро-быстро сжимаются в размерах и превращаются в маленьких пугливых зайчат. Поэтому нужно не дрожать от страха под одеялом, а делиться тем, что тебя пугает, с твоими близкими. О страхах обязательно нужно говорить!



3. Еще страхи боятся детского смеха. Им очень не нравится, когда они хотят напасть, а ребятам, вроде тебя, совсем не страшно, а смешно.



25

4. Страхи не любят, когда их рисуют, пытаются слепить из пластилина или начинают в них играть. Тогда они просто рассыпаются на тысячи крошечных песчинок и растворяются в воздухе.



5. Ну и наконец, страхи очень боятся нашей фантазии. Потому что именно фантазия и помогает их победить. Она же тоже волшебница.

Как одолеть своего личного монстра?

Давай сейчас как раз и проверим, насколько пугливы твои страхи. С чего начнем?

Начнем с того, что будем рисовать!

1. Возьми бумагу, карандаши, фломастеры, мелки или краски и нарисуй то, что тебя пугает. Это может быть все что угодно. Что-то конкретное или, наоборот, размытое, неясное. Какой-то символ. Или даже страшный монстр. Вот такой.



Теперь давай твой рисунок изучать.

Что на нем изображено? Что означает то, что нарисовано? Какой он, мир твоего страха? Как он тебя пугает? Что самое страшное в нем? Зачем он приходит? Да, прямо так и спроси у него — зачем? Почему он тебя пугает? Чего он хочет? Чего ему не хватает?

В какой-то момент ты можешь даже перевоплотиться в свой страх, пожить его жизнью, понять, что ему нужно. Может, ему одиноко и страшно и он ищет, с кем бы поговорить.

А может, он на кого-то злится? Расстроен? Может, ему хочется тепла и внимания? Чтобы кто-то о нем думал, вспоминал о нем, ждал его? Может, он на самом деле ищет друзей?

Но даже если ты выяснишь, что твой страх хочет тебе навредить, посмотри на свой рисунок и представь, как ты можешь защитить себя? Что для этого нужно? Нарисуй это.

Например, одна девочка рисовала не просто рисунки, а настоящие комиксы. В них прекрасные принцессы сначала боялись и прятались от огнедышащих драконов, а потом придумывали план и побеждали их — где-то ловкостью, где-то хитростью, где-то своей открытостью и дружелюбием. Очень интересные, смешные и поучительные у нее получались истории. В итоге под чутким руководством принцесс драконы перевоспитывались и становились добрыми и совсем не страшными.

Когда ты поймешь все-все про то, что тебя пугает, и как можно было бы с этим справиться, подумай, что ты хочешь сделать со своим рисунком-страхом. Его

можно порвать на мелкие кусочки. Его можно со всей силы скомкать и отправить в мусорное ведро. А еще его можно как-то изменить и сделать веселым и нелепым (страхи не любят детский смех, помнишь?).

Представь, что у этой гидры тоже есть любящая бабушка. И эта бабушка связала ей смешную шапочку и заставила надеть. Вот теперь какая гидра. Все над ней хохочут, а ей себя так жалко, что даже пугать расхотелось.

Еще ты можешь нарисовать себя — как ты не боишься и побеждаешь свои страхи.

Например, не скелет с луком в тебя стреляет, а ты в него, а он из окопа даже высунуться не может.

И не ведьма за тобой на метле летит, а ты за ведьмой — на самолете-истребителе!

Или злодей только открыл дверь в твою комнату, а ты в него помидорами, помидорами, заранее припассенными под кроватью. Он поскользнулся, упал и уже сам просит пощады.

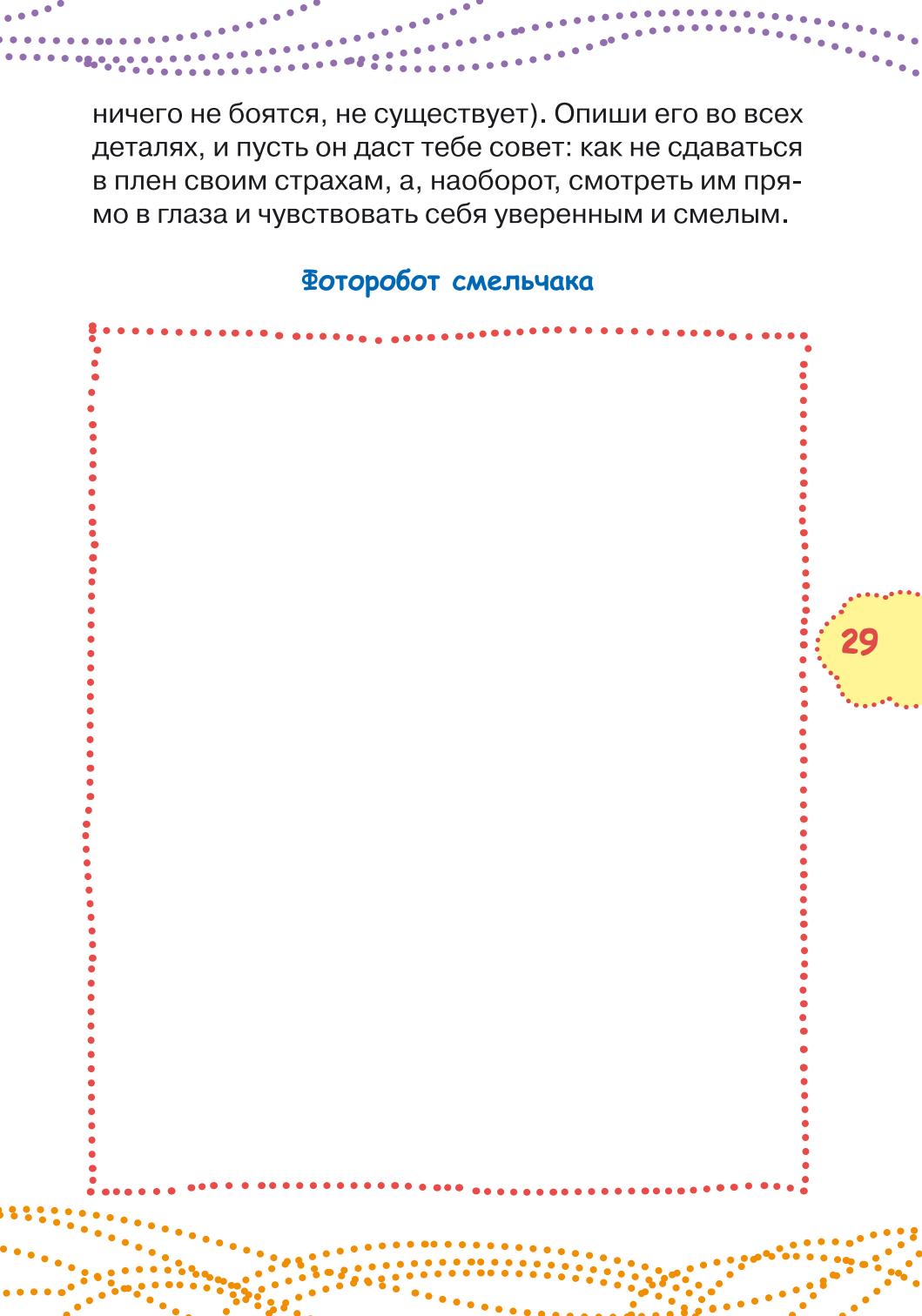
Или представь себе смельчака и нарисуй его портрет. Ты можешь даже составить фоторобот этого отважного человека, так прикольнее.

А потом расскажи: кто это? Как он себя ведет? Что любит? С кем дружит? Что помогает ему преодолевать трудности и справляться с тем, что пугает (мы с тобой знаем, что люди, которые никогда и



ничего не боятся, не существует). Опиши его во всех деталях, и пусть он даст тебе совет: как не сдаваться в плен своим страхам, а, наоборот, смотреть им прямо в глаза и чувствовать себя уверенным и смелым.

Фоторобот смельчака



29



2. Помнишь, мы говорили с тобой, что наша фантазия — настоящая волшебница. И именно она помогает победить страхи. Поэтому давай сочиним историю!

Например, о том, как восьмиглазый паук случайно споткнулся на горе и покатился вниз. Лапки у него переплелись и запутались, и превратился паук в восьмиглазый колобок. Ему повстречалась лисичка, она не поняла, что это паук, подумала, что колобок. И съела его. А потом ее мучила изжога. Смешно? Еще как! И уже совсем не страшно, правда?

Или как тебе, например, вот такой сюжет: Искуситель кидался-кидался своими головами, а они у него — хоп! — и закончились. А сзади выросли крылья. И превратился он в бабочку-пирата. И улетел.

История про привидение может быть такой: призрака на самом деле зовут Василий. Раньше он работал дворником, а потом открыл в себе магические способности и стал подрабатывать привидением в магазине игрушек (и охранять их от воров). Настолько привык, что забыл, как быть человеком. Теперь приходит ко всем детям и спрашивает, как стать обратно



дворником. Дети не знают, пугаются и зовут родителей. А на самом деле ему надо крикнуть три раза: «Возьми метлу! Возьми метлу! Возьми метлу!»

Он вспомнит, вновь станет человеком и пойдет подметать улицы.

А если же твои страхи больше похожи на странных волшебных созданий, можно целую книгу заклинаний против них придумать. Или создать свою собственную энциклопедию магических существ, сочинить про каждого историю, описать их жизнь и приключения. И обязательно со счастливым концом. И тогда, кто знает, может, однажды ты проснешься известным писателем, и твои книги станут такими же популярными, как истории про Гарри Поттера.

3. Помимо рисунков и историй за- дать страхам жару поможет игра!

Попробуйте с родителями разыграть те ситуации, которые тебя пугают. Ты можешь взять себе роль кого-то слабого и пугливого, а потом — кто-то сильного и храброго. В третий раз стань в игре тем, кто вызывает в тебе чувство страха (учителем, например, или врачом). Как тебе такая идея?



Если тебе снятся страшные сны

Такое тоже случается — во сне мы видим что-то невообразимо пугающее, аж дух захватывает, все тело цепнеет, а сердце бьется в бешеном темпе. За нами может кто-то гнаться. Мы можем оказаться в каком-то страшном месте, из которого нет выхода. Нам могут сниться встречи с чудовищами или недобрыми сказочными героями. Мы можем куда-то падать или, наоборот, лететь далеко-далеко в космос, все дальше отдаляясь от своего дома.

Такие сны тем более пугают, поскольку в них мы как будто себе не принадлежим. Не всегда можем справиться с опасной ситуацией и чувствуем себя беспомощными и беззащитными. Что же делать?

32



1. Рисуем! Творчество поможет тебе и здесь. Приснилось что-то страшное, отчего в душе ужас и трепет? Проснувшись, изобрази это на листе бумаги. Причем это необязательно должен быть какой-то сюжет. Это могут быть просто твои чувства — в виде абстрактных пятен, символов, линий...



2. Обнимашки! Обнимашки! Обнимашки! Рядом с близкими людьми нам всегда тепло и безопасно. Пусть в твоей жизни будет больше обнимашек с теми, кто тебя любит, и кого любишь ты. В идеале таких объятий должно быть не меньше восьми в день!

3. Придумай ритуал! Если ты вскакиваешь посреди ночи, потому что тебе приснилось что-то пугающее, придумай какое-то магическое действие или заклинание, которое развеет твои страхи, позволит успокоиться и спокойно заснуть до утра. Например, начерти рукой (будто волшебной палочкой) в воздухе какой-нибудь символ. Или хлопни три раза по мячу, стоящему на полу возле кровати. Тогда страшный морок рассеется, и ты сможешь почувствовать себя победителем ночных страхов.

Победные истории мальчиков и девочек

Для укрепления твоего боевого духа я расскажу тебе, как разные мальчики и девочки справлялись со своими страхами. Надеюсь, их идеи и способы помогут тебе найти свои.

Жила-была девочка, и у нее был очень необычный страх: она боялась туалетного монстра. Ей казалось, что если она сольет в туалете воду, из журчащего водоворота поднимется черное облако с глазами и укусит ее за нос.

Она боялась долго-долго, а потом ее одолело любопытство: а что же все-таки будет, если она сольет воду? И вот однажды она один раз спустила воду, второй раз спустила воду, тре-



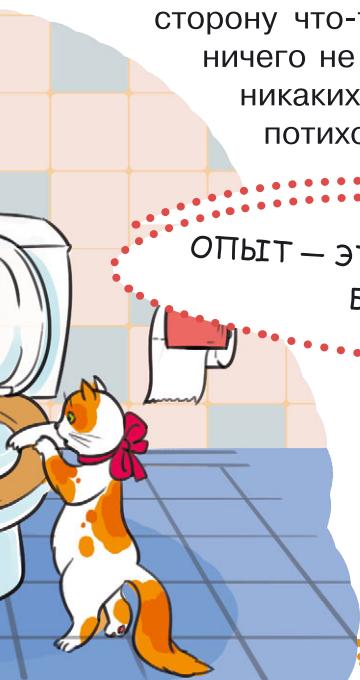
тий. Но туалетный монстр все никак не появлялся. И тогда девочка подумала, что, наверное, его и не было никогда. И перестала бояться.

А один мальчик боялся «Дядю Водопровода». Он думал, что где-то в стенах дома живет чудище, которое жадно пьет воду из ванной, когда ее спускают после купания. Однажды пятка мальчика попала в сливное отверстие, и он испугался: теперь точно засосет. А оказалось — просто щекотно. Так мальчик приурчил Водопровод.

Другая девочка боялась зазеркалья. Ей казалось, что за зеркалами существует темная, неизвестная страна. Еще один мир, черный, безрадостный и злой. И зеркала — портал, ворота между тем миром и нашим. Поэтому за ними нужно следить. Вдруг из того мира кто-то проникнет в наш? Она пристально всматривалась в свое отражение, пытаясь углядеть какие-то детали, которые бы подтвердили: да, по ту сторону что-то есть. Но поскольку долго-долго ничего не происходило, зеркала не подавали никаких признаков иной жизни, этот страх потихоньку стал отступать и рассеялся.

ОПЫТ — ЭТО ЕЩЕ ОДИН ХОРОШИЙ СПОСОБ
БОРЬБЫ СО СТРАХАМИ.

Если ты чего-то боишься, но твои монстры так ни разу тебе не показались, может, и нет их на самом деле?



Еще одна девочка, как, пожалуй, многие дети, боялась подкроватных монстров. Она думала, что в темноте кто-то может выбраться из-под кровати и испугать ее. И вот однажды солнечным днем она посидела, подумала, как можно было бы с ними справиться. И придумала! С тех пор она каждый вечер перед тем, как лечь спать, клала рядом с собой своего защитника — мягкого игрушечного альпака.

Альпака оказался настолько умным и преданным другом и так хорошоправлялся со своей миссией, что ни одно чудище девочку по ночам ни разу не разбудило и не побеспокоило.

36



Другой мальчик в похожей ситуации понял, как еще можно одолеть подкроватных монстров: надо приготовить колдовское зелье и обязательно прочитать над ним специальное заклинание. Потом баночку с этим зельем поставить под кровать. Тогда монстры исчезнут.

Еще один мальчик (его звали Сева) боялся, что в их с родителями дом ночью заберутся грабители и похитят ценные вещи. Он боялся так сильно, что даже не мог спать — вскакивал по ночам, прислушивался, а потом долго не мог успокоиться и снова заснуть.

Вместе со своим папой они решили поиграть в эту ситуацию. И в этой необычной игре мальчик взял себе роль — кого ты думаешь? — того самого грабителя! Он надел черную маску на лицо, вскинул на спину большой мешок для вещей, которые хотел похитить, и стал тихо-тихо, на цыпочках, в темноте, пробираться в дом... Побыв таким злодеем, споткнувшись несколько раз о мебель и чуть не упав, Сева понял, что могло бы испугать и остановить грабителя. Этим предметом оказался... большой, мягкий плюшевый крокодил, положенный под дверь. С тех пор каждый вечер крокодил укладывался на пол поперек входа и сторожил дом. Наверняка все грабители округи прослышали о нем, потому что ни один из них так и не переступил порог Севиного дома. А Сева, наконец, смог спокойно и безмятежно спать по ночам. И снилось ему, что он побеждает космическую армию пришельцев верхом на волшебном летающем крокодиле.

А девочка Катя боялась большой воды. Она с удовольствием плескалась в ванне и даже в небольших бассейнах, но вот в реку или в море заходить боялась. Однажды она с родителями приехала отдохать на море, но сколько ни звала мама Катю пойти вместе с ней попрыгать в теплых волнах, Катя наотрез отказывалась. И вот в один день мама взяла в руки свою пляжную сумку и обнаружила там потайной кармашек. А в этом потайном кармашке знаешь, что лежало? Пластырь! Но не простой пластырь. А необычный. Магический. Пластырь смелости. Мама предложила Кате приkleить его на руку, и девочка согласилась. В этот момент случилось невероятное! Пластырь стал действовать! Катя стала настолько смелой, что зашла вместе с мамой в воду и даже поплыла! А на следующий день ей и пластырь никакой не понадобился, потому что поняла Катя, как это здорово и классно — самой плавать в море и ничего не бояться.

Страх животных

Многие дети твоего возраста боятся насекомых или собак. И в этом нет ничего странного — ведь они могут укусить! Это же больно.



И здесь, чтобы страх уменьшился и исчез совсем, вовсе не нужно смеяться или фантазировать. Нужно просто знать, что ты можешь сделать в ситуации опасности. Ведь когда ты точно знаешь, как поступить, и начинаешь действовать, страх испаряется!



Вот, например, пчелы и осы. Ты, наверное, знаешь, что они никогда не жалятся просто так. Они жалятся, только когда чувствуют опасность. Поэтому с ними нужно быть очень осторожным — не отмахиваться от них руками, не разрушать их гнезда, то есть не делать ничего, что могло бы их испугать или разозлить. Если вокруг тебя закружили полосатые насекомые, быстро сядь на корточки, прижми голову к коленям и замри, притворись невидимкой. Они повозмущаются немного, успокоятся и улетят.

39



Даже если не делать пчелам или осам ничего плохого, их можно задеть совсем случайно, и насекомое — ай! — ужалит от страха. В месте укуса пчелы останется малюсенькое черное жало. Его надо осторожно вытащить — пинцетом или ногтями (но не выдавливать пальцами!). Потом на больное место нужно покапать перекисью водорода и помазать специальной мазью от укусов насекомых. А если их нет под рукой, то просто приложить что-нибудь холодное. Осы жало не оставляют, но лечить их укусы надо точно так же.



Если же так случилось в жизни, что ты сильно боишься собак (даже, казалось бы, самых маленьких и безобидных) и обходишь любого песика в округе за километр, ну, что ж, давай попробуем уже знакомые нам методы.

Собаку можно нарисовать (можно даже придумать целый комикс!).

Можно прочитать про них интересную книгу и узнать, какие бывают породы собак, чем они отличаются, что умеют и как себя ведут.



Можно просто наблюдать (не подходя слишком близко) за мокнатыми питомцами твоих друзей — на прогулке или у них в гостях.

И когда ты узнаешь этих замечательных четвероногих существ поближе, ты станешь лучше их понимать и сможешь даже подружиться.

Точно так же можно действовать, если ты боишься любое другое животное. И тогда ты почувствуешь, что твой страх тает, как сосулька на солнце.

КАК ТЫ МОЖЕШЬ ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ НА УЛИЦЕ ПРИ ВСТРЕЧЕ С НЕЗНАКОМЫМ ПСОМ?

Если на прогулке ты видишь рычащую или лающую на тебя собаку — тут же остановись, но не показывай, что тебе страшно! Не беги, не кричи, не размахивай руками, встань к собаке чуть боком и поверни голову немного в сторону от нее. Если пес в ошейнике, значит, где-то рядом его хозяин. Он скоро подойдет и заберет своего питомца. Главное, не делай резких движений! Если ты замрешь и притворишься ветоchkой, собака постепенно успокоится и либо отойдет сама, либо за это время подойдет кто-то из взрослых и отгонит ее.

Если пес бежит и тебе кажется, что он вот-вот кинется на тебя, остановись, повернись к собаке чуть боком, обхвати шею руками сзади, выстави вперед локти и четко, уверенно, не глядя на нее, отдай команды: «Фу!», «Тихо!», «Сидеть!». Дальше стой не двигаясь, пока не подоспеет кто-нибудь из взрослых.

Если собака сбила тебя с ног, перевернись на живот, закрой шею руками и втяни голову в плечи. Некоторым собакам сильно не нравятся люди, которые катаются на велосипедах или самокатах, они мчатся за ними и возмущенно лают. Здесь надо не стараться побыстрее укатить, а опять же сразу остановиться, спрыгнуть с велосипеда так, чтобы загородиться им. Не глядя псу в глаза, дождись, пока он успокоится. Затем спокойно и медленно уходи, держа велосипед за руль.





ИСТОРИЯ ПРО ОДНОГЛАЗУЮ ГУСЕНИЦУ

Однажды один мальчик играл на даче и увидел ЕЕ. Он медленно и тихо подошел к маме и с ужасом в голосе прошептал:

— Мама, там ОДНОГЛАЗАЯ гусеница!
И они пошли вместе смотреть на это настоящее чудо природы. Но не нашли. Уползла, наверное, гусеница.

Потом мальчик с мамой стали изучать, кто такие гусеницы, как они появляются на свет, как живут и питаются, как превращаются в бабочек. Выходя на улицу, они брали с собой фотокамеру, снимали разных гусениц, увеличивали фото и рассматривали, как они выглядят. И ту самую, одноглазую, тоже нашли! И оказалось, что вовсе это не глаз и даже не голова. А совсем противоположная часть. Так со страхом одноглазых гусениц было покончено.

Страх быть не таким, как все

Да, есть такой страх — страх отличаться в чем-то от других людей, страх оказаться человеком, который выделяется из толпы, на которого смотрят пристально и удивленно. Не каждый выдержит такое внимание.

Этот страх тоже имеет давнюю историю. Раньше люди могли существовать, только если они объединялись в большие группы. А еще, как мы с тобой знаем, они многому не могли найти объяснение, страшились всего неизвестного и непривычного, включая чью-то внешность и поведение. Поэтому если кто-то сильно отличался от остальных, его не понимали, его боялись и даже могли выгнать из племени. Если тебя выгоняют, то считай все — превратишься ты в ужин для саблезубого тигра, потому что в одиночку тебе с ним точно не справиться. Раньше одному человеку невозможно было ни жилище свое в безопасности сохранить, ни огонь в очаге поддержать, ни позабочиться о себе во время болезни. В общем, одному было не выжить. Нам так важно жить среди людей, что страх быть не принятным, отвергнутым преследует нас до сих пор.

44



Сейчас мы живем в мире, где, наоборот, ценится индивидуальность. Теперь мы понимаем, что природа создала нас очень разными, чтобы каждый обогащал собой мир и привносил в него что-то уникальное, неповторимое, свое. Поэтому если ты чем-то отличаешься от окружающих, это не надо прятать, этого не надо стыдиться. Этому надо радоваться! Твоя непохожесть на других — твое главное достоинство.

Напиши здесь,
чем ты отличаешься от окружающих.
Какие качества ты особенно в себе ценишь?



Твои особенности, твои отличия позволяют тебе создать что-то интересное, новое, неподражаемое. Стремиться быть как все — значит, быть незаметным и ничем не примечательным. Хотеть быть собой — значит, развивать свои таланты и все лучшее, что в тебе есть. Природа очень мудра и никогда не повторяется. Она подарила тебе нечто особенное, что обязательно нужно в себе раскопать и чем нужно гордиться.

46
Все люди на нашей планете одинаково ценные. Поэтому если вдруг кто-то укажет тебе на твои особенности или даже вздумает высмеивать их, скажи ему и себе:

«МЫ НЕ ДЕЛИМСЯ
НА ТЕХ, КТО ЛУЧШЕ, И ТЕХ, КТО ХУЖЕ.
НИКТО НЕ МОЖЕТ УКАЗЫВАТЬ ДРУГОМУ, ЧТО ОН —
КАКОЙ-ТО «НЕ ТАКОЙ» ИЛИ «НЕПРАВИЛЬНЫЙ».
Я ТАКОЙ ЖЕ ИНТЕРЕСНЫЙ, ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ
И ДОСТОЙНЫЙ ЧЕЛОВЕК, КАК И ТЫ!»

Также всегда помни о том, что другие люди вокруг — тоже по-своему уникальны и неповторимы. И они могут поделиться чем-то интересным с тобой, а ты — с ними.

Страх подойти и познакомиться

Некоторые мальчики и девочки очень хотят общаться, но боятся заводить новые знакомства. Они смущаются, им страшно: «А вдруг мне откажут или надо мной посмеются?», «Вдруг со мной не захотят дружить?» — думают они.

У этого страха тоже есть название — в таких случаях мы боимся оказаться неинтересными, ненужными и непринятыми другими. Очень распространенный страх, скажу я тебе. Даже многие взрослые переживают его, не то что дети. И тут нужно понять вот что.

ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ ТОЖЕ ХОЧЕТ ДРУЖИТЬ,
КОТОРЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ НАСТОЯЩИМ ТОВАРИЩЕМ,
ВСЕГДА ОТКЛИКНЕТСЯ НА ТВОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДРУЖБЫ.
ОН С РАДОСТЬЮ ПОЙДЕТ НА КОНТАКТ
И НИКОГДА НЕ БУДЕТ НИ НАД КЕМ СМЕЯТЬСЯ.

Сомневаешься? Тогда поиграй с близкими в ситуации знакомства. Возьми себе роль того, с кем ты хочешь общаться. Если это хороший и добрый человек, что он почувствует, когда ты подойдешь? Что шепнет ему сердце? Что он скажет?



Если в реальной жизни тебе вдруг ответили отказом, это неприятно, конечно. Однако совершенно не делает тебя человеком неинтересным и непривлекательным. Это всего лишь говорит о том, что тот, с кем ты хочешь дружить, пока не готов ответить тебе взаимностью. Такое, к сожалению, случается. Не только мы можем выбрать себе друзей. У других тоже есть это право — выбирать. Общаться или не общаться. В следующий раз тебе повезет встретить того, кто нуждается в контакте так же, как и ты.

ЕСЛИ ТЕБЯ НЕ ПРИНЯЛИ В КОМПАНИЮ,
ЭТО ТОЖЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО С ТОБОЙ
«ЧТО-ТО НЕ ТАК».

48

Может, эта компания уже устоялась, ребятам хорошо вместе именно в таком составе, и новенькие им просто не нужны.

Если же над тобой посмеялись, это обидно! Но всего лишь означает, что дети не умеют правильно и вежливо отказывать. Бывает и так, что они невоспитаны или не уверены в себе. И неосознанно желают, чтобы другие дети тоже ощутили подобную неуверенность. Не надевай ее на себя, как одежду. Чужая неуверенность тебе точно не нужна!

ЛУЧШИЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ
СО СТРАХОМ НОВЫХ ЗНАКОМСТВ —
ПРОБОВАТЬ!

И запоминать все случаи, когда у тебя получилось. Тогда ты накопишь большой позитивный опыт, который вытеснит всю робость и страх.

Страх с чем-то не справиться

Иногда бывает страшно браться за какое-то новое дело: вдруг я не справлюсь?

Почему появляется такой страх? Потому что, если не получится и результат будет не таким, как хотелось, ты сильно расстроишься и даже можешь посчитать себя не очень способным и умелым ребенком.

Это вредные мысли!



ТЕБЕ НУЖНО ЗНАТЬ,
ЧТО С ПЕРВОГО РАЗА ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА
ВСЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ДАЖЕ У ВЗРОСЛЫХ.

Особенно если ты делаешь это не так давно или вообще впервые в жизни. Только пробуя снова и снова, только прикладывая усилия и тренируя навыки, можно добиться того, чего ты хочешь.

Кроме того, у всех нас разные способности и возможности. Кому-то что-то дается легче, кому-то сложнее. Не стоит сравнивать себя с другими и оглядываться на них, если у тебя что-то не получилось. Во-первых, неудачи бывают у всех людей без исключения. А во-вторых, неудачи в нашей жизни тоже нужны. «Как же так? — спросишь ты. — Зачем нам неудачи? Чтобы падать духом и терять веру в себя?»

А вот и нет. Неудачи помогают нам взросльть и развиваться. Именно благодаря им мы тренируем в себе упорство. Становимся сильными и целеустремленными. И учимся не сдаваться, когда трудно. Но происходит это только тогда, когда мы не складываем лапки, а пытаемся свои неудачи пережить и преодолеть. То есть раз за разом пробуем делать то, что пока (но это только пока!) нам не удается.

50



Я расскажу тебе, как переживать неудачи

Сначала можно немного позлиться, потопать ногами или тихо погрустить.

А потом сказать себе: «Да, у меня не получилось. Но это не конец света, это полезный опыт! Буду пробовать дальше».

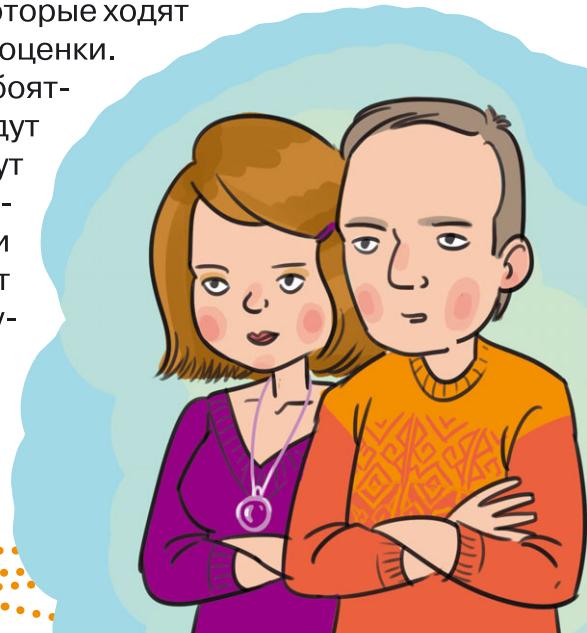


Здесь главное — продолжать верить в свои силы и свой успех. Обязательно себя хвалить за шаги вперед — пусть даже и маленькие. И знать, что ты всегда можешь обратиться к близким и друзьям за помощью и поддержкой.

51

Многих ребят, которые ходят в школу, пугают плохие оценки.

В таких случаях дети боятся, что взрослые будут ими недовольны, будут ругаться, если те допустят ошибку. Эти страхи сковывают их, отнимают энергию, мешают изучать и выражать себя. Нельзя допустить, чтобы они ели тебя по кусочкам!



Поэтому читай и повторяй, как волшебное заклинание:

ЕСЛИ У ТЕБЯ ЧТО-ТО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ,
ЕСЛИ ТЫ ОШИБАЕШЬСЯ,
ЕСЛИ ТЫ ПОЛУЧАЕШЬ НЕВЫСОКУЮ ОТМЕТКУ,
ЭТО НЕ ДЕЛАЕТ ТЕБЯ КАКИМ-ТО НЕПРАВИЛЬНЫМ
ИЛИ НЕДОСТОЙНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ.

52

Народная мудрость гласит: «На ошибках учатся!» То есть ошибки помогают нам получать ценные жизненные уроки. Так что не бойся их совершать — ошибки, как и неудачи, бывают у всех! И у супергероев в фантастических фильмах, помнишь? Любую ошибку можно исправить. Не ошибается только тот, кто вообще ничего не делает!

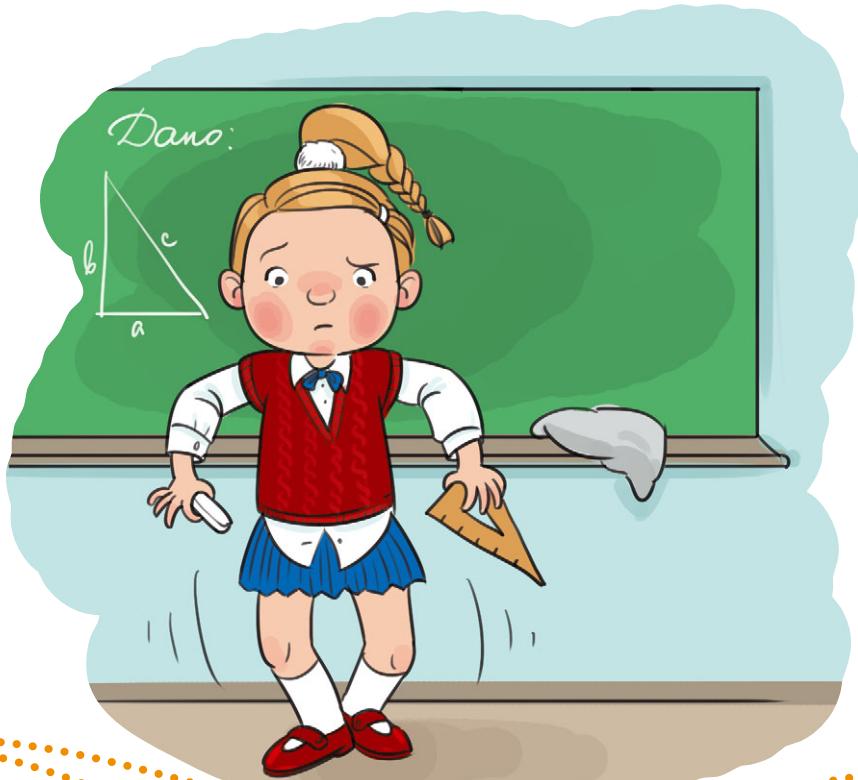
Более того, даже если что-то тебе не удается или выходит не на пятерку, ты остаешься все тем же прекрасным, любознательным ребенком, которого любят близкие и ценят друзья. Не столько важны оценки, сколько тот опыт, который ты получаешь, пробуя выполнить — пусть и неидеально — какое-то задание. Именно этот опыт помогает нам открывать в себе способности и таланты. Именно он помогает нам становиться взрослее.

Возьми какие-нибудь игрушечные фигурки, придумай сюжет и поиграй в ситуации, когда у кого-то что-то не получилось. Что происходит с этим героям? Как он реагирует на то, что цель не достигнута? Какие слова поддержки он слышит от близких? Как

ему справиться и не бояться промахов? Что ему поможет? Какой совет он может дать окружающим, пережив свою ситуацию неуспеха?

Страх публичных выступлений

Многие люди признаются, что им страшно выступать перед большой аудиторией (совсем как тебе — на детском празднике или у доски перед классом). Их можно понять! Когда на тебя смотрят много внимательных и любопытных глаз, поневоле почувствуешь себя неуютно. Кажется, что и выглядишь как-то не так, и говоришь не то. А если ошибешься — вообще засмеют.



На самом деле в смехе нет ничего страшного. Смешить людей — это большое искусство. Вспомни, как выступают со сцены шоумены и юмористы. Они специально описывают и показывают нелепые ситуации, в том числе произошедшие с ними самими,



чтобы зрители порадовались и выступление имело успех.

Поэтому если во время твоего выступления раздается смех, ни в коем случае не принимай его на свой счет, не тушуйся, а обрати в свою пользу. Возможно, было сказано действительно что-то забавное, тогда можно от души посмеяться вместе со всеми и как ни в чем не бывало продолжить речь дальше. Люди очень любят смеяться, а тех, кто умеет вызвать у них много положительных эмоций, они просто обожают.

Если смех оказался для тебя неожиданностью и непонятно, в чем дело, тем более не тушуйся. Сделай серьезное лицо и скажи: «Дорогие друзья, мое выступление еще не закончено, наберитесь терпения, в конце мы посмеемся вместе».

Иногда при одной только мысли о том, что нужно предстать перед большой аудиторией, холдеют руки и от страха сжимается сердце. В этом случае сделай все, чтобы себе помочь. Хорошо выучи текст, отрепетириуй свое выступление дома перед зеркалом или перед родными. А мысли о том, что о тебе могут подумать что-то плохое, гони прочь. Никто про тебя ничего плохого не подумает, а если и подумает, это будут лишь его фантазии. К реальности, к тому, какой ты на самом деле человек, эти фантазии не имеют никакого отношения.

Помни, что на самом деле публика настроена доброжелательно, люди готовы тебя поддержать (даже если ты сильно стесняешься) и все ждут, что во время своего выступления ты поделишься с ними чем-то новым и очень интересным.

Если ты боишься учителя

Некоторые ребята боятся своих учителей. Это происходит, когда те слишком требовательны, часто недовольны, громко разговаривают, даже кричат или очень сильно отличаются от взрослых, которых дети привыкли видеть вокруг себя.

В этом случае очень важно понимать, что учитель — это человек со своими особенностями и ведет он себя так со всеми, а не только с тобой. Страх перед ним будет сильно мешать тебе учиться. Поэтому с этим страхом обязательно нужно работать.



Для начала, я думаю, тебе нужно просто привыкнуть к учителю. Дай себе времени. На первых порах тебе может быть очень страшно, но со временем ты начнешь реагировать на него не так остро.

Посмотри на своих одноклассников — подумай или обсуди с ними, что позволяет им воспринимать учителя более спокойно, не пугаться и слышать то, что он им говорит.

Наконец, придумай собственный план борьбы со страхом. Что там может быть?

- рассказать о своем страхе близким взрослым;
- нарисовать то, что пугает больше всего;
- нарисовать себя — как я не боюсь учителя;
- поиграть в школу: взять себе роль смелого ученика, учителя, а потом и директора (или разыграть похожие сценки с игрушечными фигурками);
- тщательно выполнять домашние задания;
- чаще тянуть руку и отвечать с места на уроке;
- смотреть учителю прямо в глаза и ровно дышать.

57

ЕЩЕ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО
НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ
НА ЗАМЕЧАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ —
НЕ БОЯТЬСЯ ИХ, НЕ РАССТРАИВАТЬСЯ
И НЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПРИ ЭТОМ
ПЛОХИМ УЧЕНИКОМ
ИЛИ ПЛОХОЙ УЧЕНИЦЕЙ.

К замечаниям нужно относиться с пониманием. Всегда помни, что школа и учителя работают в первую очередь для тебя. Они работают, чтобы помочь тебе стать грамотным и знающим человеком. К тому, что говорят в школе, безусловно нужно прислушиваться. Но никогда не забывай, что у тебя есть свои особенности и ты можешь быть таким ребенком, какой ты есть.

58



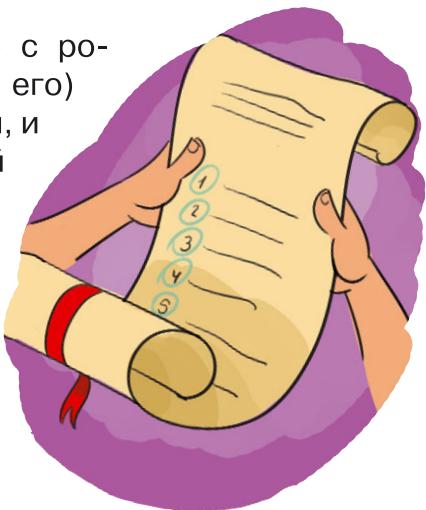
Послесловие

Дорогой читатель!

Мы с тобой говорили о страхах — больших и маленьких, разных. Пока мы верим, что страхи больше нас, мы их боимся. Но стоит нам стать увереннее и сильнее, мы убеждаемся, что их можно преодолеть и даже превратить в смех.

Подумай, откуда ты можешь черпать свою силу?

Например, составь вместе с родителями список (и пополняй его) того, чего ты точно не боишься, и когда ведешь себя, как самый смелый человек на свете!



А еще...

Посмотри на этот сосуд. Это магический Сосуд Силы!

В нем находится вся мощная энергия Вселенной. Возьми из него то, чего тебе не хватает. То, что ты хочешь, чтобы у тебя было. Какой ты представляешь свою силу? В чем она?



Помни главное правило:

СМЕЛЫЙ – НЕ ТОТ,
КТО СОВСЕМ НЕ БОИТСЯ, А ТОТ,
КТО БОИТСЯ, НО ПРЕОДОЛЕВАЕТ
СВОЙ СТРАХ И ИДЕТ ВПЕРЕД.



Всегда поддерживай и верь в себя. Именно эта вера помогает нам справляться с любыми, даже самыми сложными, делами и побеждать страхи.





НАПОСЛЕДОК ЕЩЕ ОДНА ИСТОРИЯ.

Одна девочка очень не хотела взросльть и поэтому боялась будущего. Ей казалось, что у нее не будет никаких успехов, что она ничего не сможет. Ни ходить на работу, ни готовить еду, ни справляться с разными делами, которыми заняты взрослые. И вот однажды она легла спать, и ей приснился яркий, увлекательный сон. В нем она увидела себя взрослой — спокойной и улыбающейся. Она увидела, что работает в космическом бюро и является членом большой команды, которая создает космические спутники. За ее плечами многие годы учебы, полезной практики и общения с интересными людьми, но все это не было для нее скучным или нерадостным, а наоборот, было захватывающим, хоть и не всегда легким. Ей очень нравилась ее жизнь, потому что в ней было много свободы быть тем человеком, которым она хотела быть. И, проснувшись, девочка поняла, что взросльть — совсем не страшно. Потому что твоя жизнь будет именно такой, какой ты хочешь ее видеть и какую сотворишь своими усилиями.



Содержание

62

Как победить страхи?	2
Зачем нужны страхи?	7
Самый большой, самый упитанный — страх темноты	13
Страх чудовищ и привидений	20
Чего боятся страхи?	24
Как одолеть твоего личного монстра?	26
Если тебе снятся страшные сны	32





63

Победные истории мальчиков и девочек	34
Страх животных	38
Страх быть не таким, как все	44
Страх подойти и познакомиться	47
Страх с чем-то не справиться	49
Я расскажу тебе, как переживать неудачи	51
Страх публичных выступлений	53
Если ты боишься учителя	56
Послесловие	59



УДК 159.9
ББК 88.8
Ч-51

Серия «Каждый ребёнок желает знать»
Издание для досуга
Для младшего и среднего школьного возраста

Ирина Евгеньевна Чеснова
КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХИ

Художник Муся Кудрявцева

Дизайн обложки *Т. Баркова*. Ведущий редактор *Т. Деркач*

Художественный редактор *О. Боголюбова*.

Технический редактор *Е. Кудиярова*. Корректор *Р. Низяева*.

Компьютерная вёрстка *Е. Гвоздева*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры
Подписано в печать 05.02.2018 г. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 14,0. Тираж 4000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звёздный бульвар, д. 21, строение 1, комната 39
Наш электронный адрес: malysh@ast.ru
Home page: www.ast.ru

Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
https://vk.com/AST_planetadetstva
https://www.instagram.com/AST_planetadetstva
<https://www.facebook.com/ASTplanetadetstva>

“Баспа Аста” деген ООО
129085, г. Мәскеу, жұлдызды гүлзар, д. 21, 1 күршым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](mailto:malysh@ast.ru) E-mail: malysh@ast.ru
Қазақстан Республикасында дистрибутор және еним бойынша арзы-
талараптарды қыбылдаушының екілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский кеші, 3кв., литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107;
E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамадылық мерзімі шектелмеген.”
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылған

Чеснова, Ирина Евгеньевна.
Ч-51 Как победить страхи / И.Е. Чеснова; худож. М. Кудрявцева. — Москва:
Издательство АСТ, 2018. — 63, [1] с.: илл. — (Каждый ребёнок желает знать).

ISBN 978-5-17-107769-3.

На этот раз известный семейный психолог Ирина Чеснова раскроет юным читателям все секреты победы над страхами. Что делать, если боишься темноты, животных, чудовищ или привидений? Как быть, если страшно знакомиться или отвечать у доски? Как преодолеть страх неудачи? Можно ли прогнать ночные кошмары? И вообще, чего сами боятся наши страхи, как не сдаваться им в плен, а наоборот задать жару и почувствовать себя уверенными и смелыми, расскажет эта книга.

Для младшего и среднего школьного возраста.

УДК 159.9
ББК 88.8



© Чеснова И.Е., текст, 2018
© Кудрявцева М., илл., 2018
© ООО «Издательство АСТ», 2018

ЭТА КНИГА – О ТОМ, КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХИ, И ОНА РАССКАЖЕТ:

- Чего боятся наши страхи?
- Как одолеть своего личного монстра?
- Как справиться со страхом темноты или животных?
- Что делать, если снятся страшные сны?
- Как быть, если ты боишься познакомиться или оказаться не таким, как все?
- Что поможет преодолеть школьные страхи?



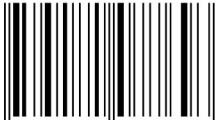
Ирина Чеснова —
практикующий психолог,
член Общества семейных
консультантов и психотерапевтов.
Автор книг для детей и взрослых,
а также множества статей
в популярных СМИ.

www.irina-chesnova.ru



www.ast.ru

ISBN 978-5-17-107769-3



9 785171 077693