

Виктория Шиманская | Александра Чканикова

# МАМА, Я БОЮСЬ!



Как научить ребёнка  
справляться со **страхами**

От экспертов в области  
эмоционального  
интеллекта

МИО

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ

О чём эта книга, и как она поможет  
нам растить детей ..... 5

## ГЛАВА 1

Страх – это не страшно ..... 11

## ГЛАВА 2

Механика страха ..... 20

## ГЛАВА 3

Какие бывают страхи ..... 27

## ГЛАВА 4

Бойтесь ли вы детского страха? ..... 36

## ГЛАВА 5

«Мама, я боюсь!» ..... 47

## ГЛАВА 6

«Расскажи мне!» ..... 54

## ГЛАВА 7

«Что это было?..» ..... 65

## ГЛАВА 8

«Боюсь, сам не знаю чего...» ..... 71

## ГЛАВА 9

«Не пойду, не скажу, не отвечу» ..... 82

## ГЛАВА 10

«Мы все умрём?!» ..... 92

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| ГЛАВА 11                                   |     |
| «А вдруг с тобой что-то случится?» .....   | 99  |
| ГЛАВА 12                                   |     |
| «Мне снилось, что в нас стреляют...» ..... | 105 |
| ГЛАВА 13                                   |     |
| «Страшно так, что ноги отнимаются!» .....  | 117 |
| ГЛАВА 14                                   |     |
| «Мама, когда ты вернёшься?» .....          | 126 |
| ГЛАВА 15                                   |     |
| «Страшно? Интересно!» .....                | 132 |
| ГЛАВА 16                                   |     |
| «Не говори мне о страшном!» .....          | 142 |
| ГЛАВА 17                                   |     |
| «А ты чего боишься?» .....                 | 153 |
| ГЛАВА 18                                   |     |
| «И нет тут ничего страшного!» .....        | 161 |
| ГЛАВА 19                                   |     |
| «Хочу быть храбрым!» .....                 | 169 |
| ГЛАВА 20                                   |     |
| Рецепты безопасности .....                 | 176 |
| Заключение .....                           | 181 |
| Об авторах .....                           | 191 |

## ВВЕДЕНИЕ

# О ЧЁМ ЭТА КНИГА, И КАК ОНА ПОМОЖЕТ НАМ РАСТИТЬ ДЕТЕЙ

Мы живём в век победивших... технологий? Нет, чувств! Никогда ещё человеческие эмоции и переживания не были настолько значимы, как теперь. Мы всё чаще наряду с главной задачей выживать и жить ставим перед собой и другую задачу – быть при этом эмоционально благополучными. Вся современная культура – музыка, искусство, медиа – взывает к нашим чувствам, а учёные-психологи всерьёз называют счастье навыком, который стоит развивать.

Такое отношение к эмоциям появилось сравнительно недавно. Биологически мы остаёмся по большей части всё теми же кроманьонцами, что и 100 тысяч лет назад; наше тело испытывало раньше и продолжает испытывать сейчас давно знакомые ощущения: удовольствие, удивление, напряжение, радость, гнев. А вот отношение человечества к эмоциям постоянно меняется. Мы отрицали свои чувства, стыдились их, старались любым способом их скрывать, делили на «достойные» и «недостойные» – и вот наконец-то пришли к тому, что всякая эмоция представляет собой полезный ресурс. Даже страх!

В XXI веке нам по-прежнему есть чего бояться: пусть нам уже не нужно убегать от опасности и охотиться на огромных диких быков, всё равно палитра человеческих страхов с каждым столетием становится всё более разнообразной.

Когда в какой-нибудь книге, статье или на учебном вебинаре вам предлагают «избавиться от страха», знайте: этому ресурсу нельзя доверять. Избавление от страха — это утопия, а бесстрашие само по себе почти несовместимая с жизнью патология.

Нет смысла мечтать о том, чтобы ваши дети ничего не боялись. Лучше давайте подумаем, как научить их бояться так, чтобы страх, эта сильная, древняя эмоция, не мешал им жить, а, наоборот, помогал. Не вызывал дикую боль, а подавал ценный сигнал. Не вводил в ступор, а побуждал к полезному и разумному действию.

Именно для этого мы и написали нашу книгу — чтобы родители через повседневный диалог учили детей бояться правильно.

## Для кого эта книга

Для всех взрослых, которым приходится сталкиваться с детскими страхами: родителей, дедушек и бабушек, братьев и сестёр, педагогов, воспитателей, тренеров. Она объяснит, как справиться со своими эмоциями и как помочь ребёнку.

Для всех взрослых, которые сохранили память о своих детских страхах. Эта книга не заменит психотерапевта, но поможет кое в чём разобраться.

Мы не рекомендуем давать эту книгу детям: она написана в первую очередь для тех, кто собирается помогать другим справляться со страхом. Давайте не будем делегировать детям такую сложную функцию — лучше освоим её сами.

И ещё: в книге мы часто описываем ситуации взаимодействия ребёнка с мамой. Мы делаем это лишь потому, что именно мамы чаще всего обращаются к нам за советом. На их месте во всех примерах и упражнениях могут быть папы, дедушки, бабушки и другие близкие ребёнка.

## Чем эта книга может быть вам полезна

На страницах книги мы постарались:

1. Рассказать, как устроен человеческий страх, как он возникает, в чём его польза и в какой момент он начинает уже больше вредить, чем помогать.
2. Объяснить вам, как успокаивать ребёнка в момент страха наиболее экологичными способами и как говорить с ним о его чувствах, не вызывая при этом стыда, вины, огорчения и других болезненных эмоций.
3. Дать вам темы для бесед, которые помогут ребёнку развить эмоциональный интеллект, стать более чутким к себе, лучше понимать и вернее истолковывать собственные чувства.



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ: НАШИ СОВЕТЫ  
НЕ ПРИВЯЗАНЫ К ВОЗРАСТУ РЕБЁНКА,  
И ЭТО НЕСЛУЧАЙНО.

В этой книге вы не найдёте точных рецептов, как говорить с детьми разных возрастов — трёхлетними, пятилетними и десятилетними. По нашему опыту, уровень диалога о страхе не так уж зависит от того, сколько ребёнку лет.

Мы привыкли, что в каждом конкретном возрасте наши дети что-то «должны» — врачу, воспитателю в детском саду и т. д. В девять месяцев — сидеть, в три года — самостоятельно есть и одеваться, в семь лет — определять время по часам. Со страхом так не выйдет: мы намеренно не писали типичную методичку, которая объясняла бы родителям, что, когда и какими словами говорить. Мир эмоций слишком сложен, чтобы постигать

его при помощи таких инструментов: не может человек в определённом возрасте вдруг начать или вдруг перестать чего-то бояться, не должен знать или не знать что-то о страхе.

Вместо этого мы предлагаем вам придерживаться единого подхода к разговору о страхах с детьми любого возраста (да и со взрослыми тоже!). Его главные принципы – честность, открытость, принятие абсолютно любых чувств (как своих, так и ребёнка), готовность наблюдать за собой, изучать и использовать возникающие у нас эмоции во благо себе и не во вред окружающим.

Согласитесь, звучит актуально для разговора с собеседником любого возраста! Конечно, вы будете по-разному объяснять одно и то же ребёнку трёх и десяти лет, будете использовать разную лексику, погружаться на разные уровни детализации – но это не всегда будет связано именно с возрастом. В нашей практике встречаются как первоклассники, которые умело оперируют сложными научными понятиями и усваивают примеры из совершенно «взрослой» реальности, так и подростки, живущие в отрыве от актуальной социальной повестки и готовые на диалог только в том случае, если он будет максимально коротким и примитивным.

Перед любым разговором подумайте: а кто ваш собеседник. Что для него сейчас важно, какие слова ему понятны, какие подробности он воспримет легко, а какие вызовут слишком бурную реакцию. Главное – придерживайтесь упомянутых выше принципов, и всё получится.

## Как правильно читать эту книгу

Мы рекомендуем начать с первой главы: она у нас самая главная, установочная, в ней мы излагаем свой подход к проблеме человеческого страха и предлагаем определённое решение.