

И. Чеснова

КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХИ



КАЖДЫЙ
РЕБЁНОК
ЖЕЛАЕТ
ЗНАТЬ



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. Нияева*.
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 гулзар, д. 21, 1 қурылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: malysh@ast.ru
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-
талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», 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 жарамдылық 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

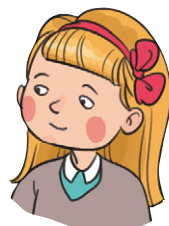


Содержание

62

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





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



Как победить страхи?



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

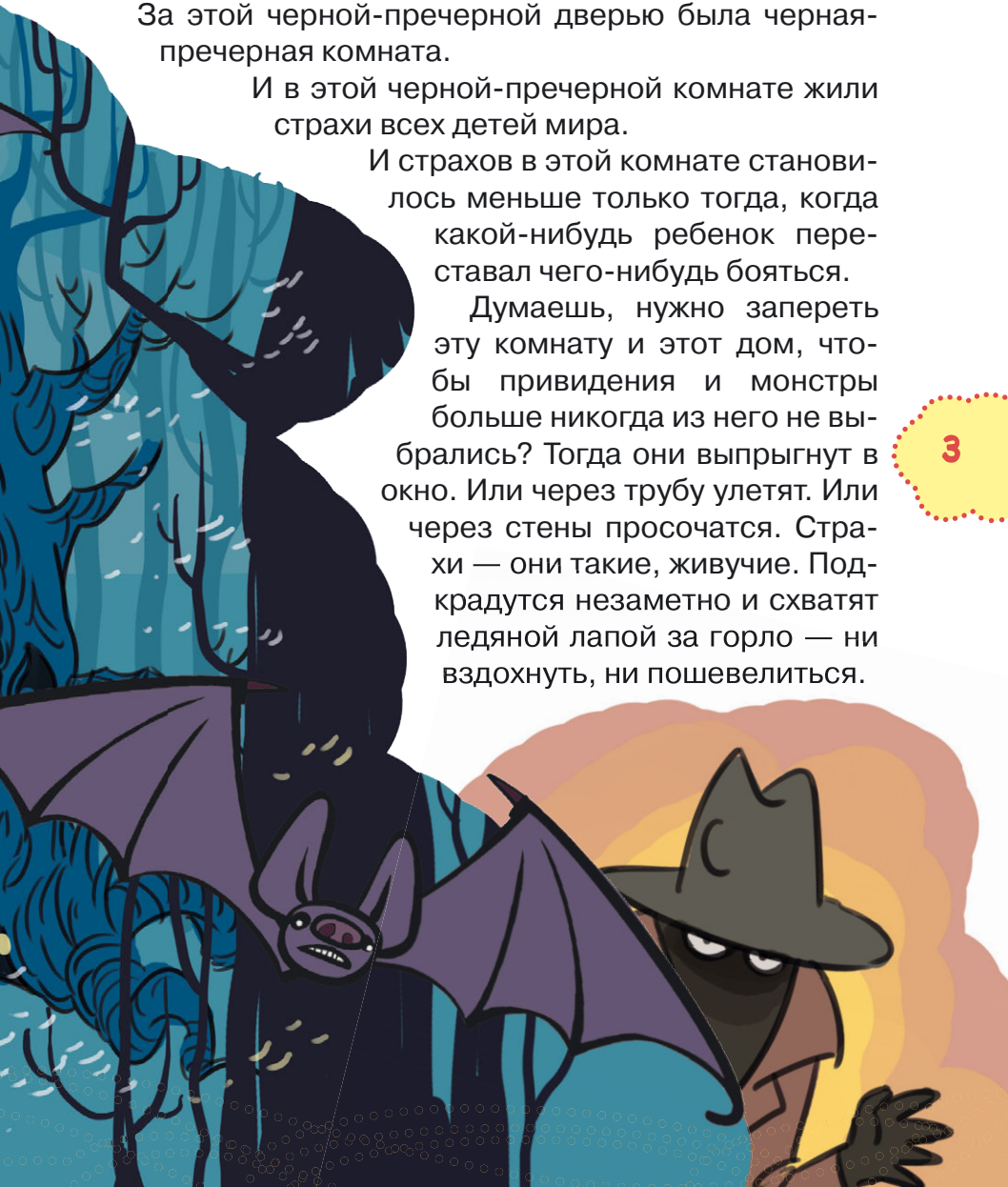
В этом черном-пречерном доме была черная-пре-черная дверь.

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 переставал 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**.

