

6+ ДМИТРИЙ БОЛЕСОВ

МАГИЯ СЛОВ: ПРОГОНЯЕМ СТРАХИ



Дмитрий Болесов

Магия слов: прогоняем страхи

«Издательские решения»

Болесов Д.

Магия слов: прогоняем страхи / Д. Болесов — «Издательские решения»,

«Страх делает мир огромным и тёмным. „Магия слов: прогоняем страхи“ Дмитрия Болесова помогает вернуть ребёнку чувство опоры. Через сказки и простые фразы ребёнок учится: „Мне страшно, но я могу сделать хоть маленький шаг“. Книга, где слова становятся щитом, а взрослый — надёжной поддержкой».

© Болесов Д.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Часть 1. Как устроены страхи и как слова им мешают	7
Глава 1. «Что прячется в темноте?»	7
Сказка для ребёнка	7
Практика для ребёнка	7
Советы для родителей	7
Слова-поддержки. Выбери одну фразу, которая тебе нравится, и скажи её вслух	7
Глава 2. «Страх — это сигнал, а не приговор»	8
Сказка для ребёнка	8
Практика для ребёнка	8
Советы для родителей	8
Слова-поддержки	8
Глава 3. «Слова-щиты»	9
Сказка для ребёнка	9
Практика для ребёнка	9
Советы для родителей	9
Слова-поддержки (готовые варианты)	9
Часть 2. Сказки против конкретных страхов	10
Глава 4. «Доктор и смелый шёпот»	10
Сказка для ребёнка	10
Практика для ребёнка	10
Советы для родителей	11
Слова-поддержки (смелый шёпот)	11
Глава 5. «Гром и пушистый плед»	12
Сказка для ребёнка	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Магия слов: прогоняем страхи

Дмитрий Болесов

© Дмитрий Болесов, 2026

ISBN 978-5-0070-8527-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Для родителей. Детские страхи — это не «капризы» и не признак слабости. Это нормальная реакция нервной системы на новое и непонятное. Страх — как сторожевой пёс: он громко лает, чтобы защитить, но иногда лает и на тень. Сказки здесь работают не как «обман» («ничего не бойся»), а как тренировка: ребёнок видит, как герой справляется, и запоминает этот способ. Наша задача — не убрать страх, а научить с ним обращаться: назвать, уменьшить, сделать маленьким, превратить в часть истории.

Для детей. Знаешь, даже самые смелые люди чего-то боятся. Дракон боится щекотки, супергерой боится забыть ключи, а кот боится пылесоса. И это нормально. А ещё есть магия слов: если правильно подобрать фразу, страх становится тише. Давай попробуем. Эта книга — как волшебный фонарик: он не убирает темноту, но показывает, что в ней нет ничего страшного.

Часть 1. Как устроены страхи и как слова им мешают

Глава 1. «Что прячется в темноте?»

Сказка для ребёнка

Жил-был мальчик Тимка. Он очень любил день: солнце, птиц, качели. А ночь он не любил, потому что в комнате становилось темно, и из углов будто выглядывали странные тени. Тимка думал, что это монстры. Однажды мама сказала: «Давай познакомимся с темнотой». Они выключили свет и стали прислушиваться. И Тимка услышал, как тикают часы, как шуршит одеяло, как где-то далеко проезжает машина.

— Это не монстры, — сказала мама. — Это просто ночь разговаривает.

Тимка взял свой любимый носок и положил его на стул. В темноте носок стал похож на горбатого зверя. Тогда Тимка прошептал: «Ты просто носок, ты меня не напугаешь». И вдруг зверь перестал быть страшным. Он снова стал обычным носком. С тех пор Тимка знал: темнота не прячет монстров. Она просто делает всё немного другим.

Практика для ребёнка

Нарисуй свой «ночной предмет» (носок, игрушку, кружку) так, как он выглядит в темноте: большой, странный, с длинными тенями. А теперь добавь ему что-то смешное: бантик, очки, смешные усы. Преврати монстра обратно в друга.

Советы для родителей

— Не обесценивайте страх: «Да там ничего нет» звучит как «твои чувства не важны». Лучше: «Я вижу, тебе страшно. Давай посмотрим вместе».

— Используйте ритуал: один и тот же порядок действий каждый вечер снижает тревожность.

— Дайте предмет-якорь: любимая игрушка, маленький ночник, «волшебный» браслет. Это не про иллюзии, а про ощущение контроля.

Слова-поддержки. Выбери одну фразу, которая тебе нравится, и скажи её вслух

— «Темнота просто делает вещи другими, но они остаются теми же».

— «Я могу сделать один маленький шаг: посмотреть на угол, потом на дверь, потом снова на кровать».

— «Мне страшно, но я не один».

Глава 2. «Страх — это сигнал, а не приговор»

Сказка для ребёнка

У лисички Лисы был свой лес, и она знала в нём каждую тропинку. Но однажды тропинка привела её к большому шуршащему кусту. Лиса остановилась. Её сердце застучало быстро-быстро, а уши встали торчком. Это был страх. Он кричал: «Стой! Там опасно!» Лиса прислушалась. Она не побежала, не зарычала, а просто сказала: «Спасибо, страх, что предупредил. Теперь я посмотрю». Лиса осторожно подошла, понюхала куст и увидела: внутри сидел ёжик, который просто чистил иголки. Страх не врал — он предупредил. Но он не решал за Лису, что делать дальше.

Практика для ребёнка

Представь, что твой страх — это маленький сторожевой зверёк. Нарисуй его: какой он? Какой у него голос? Что он хочет тебе сказать? Напиши или продиктуй одну фразу от его имени: «Я боюсь... потому что...». Это помогает отделить эмоцию от действия: страх сказал, а ты решаешь.

Советы для родителей

— Помогите ребёнку назвать эмоцию: «Похоже, тебе сейчас страшно. Я рядом». Это снижает интенсивность переживания.

— Разделяйте предупреждение и решение: «Страх говорит „осторожно“, а мы говорим „как сделать безопасно“».

— Избегайте обещаний, которые нельзя сдержать («совсем не будет страшно»), лучше: «Может быть страшно, и мы будем рядом, пока тебе не станет спокойнее».

Слова-поддержки

— «Страх сказал „осторожно“. Теперь я решаю, как сделать безопасно».

— «Я могу сначала посмотреть, потом подойти ближе».

— «Мне страшно, и это нормально. Я справлюсь шаг за шагом».

Глава 3. «Слова-щиты»

Сказка для ребёнка

В одном городе жил мальчик Саша, который боялся подниматься по лестнице в школе: ступеньки казались ему слишком высокими, а перила — скользкими. Каждый раз, когда он подходил к лестнице, в голове звучало: «Упаду, будет больно». Однажды бабушка подарила ему «слова-щиты». Это были не настоящие щиты, а фразы, которые можно повторять про себя. Саша выбрал три:

- «Я держу перила».
- «Я делаю один шаг, потом ещё один».
- «Если станет страшно, я могу остановиться и подышать».

Саша поднимался и шептал эти слова. И каждый раз щит становился крепче. Через неделю он уже не шептал — он просто знал: у него есть опора.

Практика для ребёнка

Выбери или придумай свои «слова-щиты» — три короткие фразы, которые помогают тебе чувствовать себя увереннее. Напиши их на карточках или наклейках. Носи одну с собой в кармане. Когда станет страшно — достань и прочитай.

Советы для родителей

- Пусть фразы будут конкретными и управляемыми: акцент на действиях («я держу», «я делаю шаг»), а не на отрицании («не бойся»).
- Тренируйте в спокойной обстановке: проговаривайте фразы во время игры, прогулки, перед обычными делами. Так в стрессовой ситуации мозг быстрее их вспомнит.
- Поддерживайте, а не заставляйте: «Хочешь, мы потренируем фразу вместе? Или ты хочешь сам?»

Слова-поддержки (готовые варианты)

- «Я держу что-то надёжное».
- «Один шаг. Потом ещё один».
- «Если страшно — я могу остановиться и подышать».
- «Мне страшно сейчас, но это чувство пройдёт».

Часть 2. Сказки против конкретных страхов

Глава 4. «Доктор и смелый шёпот»

Сказка для ребёнка

Жил-был мальчик Митя. Он был очень любознательным: любил собирать камешки, строить домики из кубиков и узнавать, как всё устроено. Но была одна вещь, которую он совсем не хотел узнавать, — это как выглядит кабинет врача. Особенно Мите не нравились слова «укол» и «градусник». Ему казалось, что в поликлинике живут звуки, от которых хочется спрятаться: скрип дверей, строгий голос регистратуры и этот особенный запах, будто даже воздух там «лечит» и командует: «Стой смирно!»

Однажды Митя простудился: у него заложило нос, и он перестал слышать, как тикают часы — а это был его любимый звук. Мама сказала, что надо сходить к доктору, чтобы вернуть тиканье. Митя заплакал: «Я не хочу! Там страшно!» Мама присела рядом и тихо сказала: «Страшно — это правда. Но знаешь, что ещё правда? Я пойду с тобой. И мы придумаем твой собственный смелый шёпот. Это такая фраза, которую ты сможешь сказать себе прямо в кабинете, когда станет очень тревожно».

Они придумали: «Я могу дышать. Я не один. И даже если будет неприятно, это быстро пройдёт».

В поликлинике Митя вцепился в мамину руку. Белый халат доктора показался ему огромной волной, которая вот-вот накроет. Но доктор не спешил. Он сначала показал Мите стетоскоп: «Смотри, он как длинный друг-змея. Он просто хочет послушать, как работает твоё сердечко». Потом доктор объяснил каждый шаг: «Сейчас я посмотрю горлышко. Для этого скажи „а-а-а“. Это как будто ты удивляешься: „А-а-а, какой большой динозавр!“»

Митя сказал «а-а-а» и вдруг понял, что это совсем не страшно. А когда доктор достал градусник, Митя прошептал про себя свой смелый шёпот: «Я могу дышать. Я не один...» И правда, дышать получалось. И он не был один.

Когда они вышли, Митя сказал: «Я думал, что доктор — это гром. А он просто помогает слышать тиканье часов».

Практика для ребёнка

Игра «Доктор и пациент» с любимыми игрушками.

Выбери 3—4 игрушки. Пусть одна будет доктором, а остальные — пациентами, которым нужно помочь. Проговаривай вслух каждый шаг, как будто ты объясняешь игру малышу:

- «Сначала доктор спрашивает: „Что болит?“»
- «Потом он слушает сердечко: тук-тук!»
- «Теперь он смотрит горлышко: скажи „а-а-а!“»
- «И наконец, даёт витаминку — не укол, а витаминку!»

Пусть в этой игре доктор всегда говорит спокойно, ничего не делает без разрешения и объясняет, что сейчас будет. Так мозг ребёнка привыкает: в кабинете врача всё происходит по порядку, и этот порядок можно предсказать.

Сделай «карточку смелости».

Нарисуй на небольшой карточке что-то, что тебя успокаивает: солнышко, любимого героя, кота, который спит. На обратной стороне напиши (или пусть напишет взрослый) твой

смелый шёпот — ту самую фразу, которую ты будешь шептать в кабинете. Носи карточку в кармане. Когда станет страшно — достань, посмотри на рисунок и прошепчи фразу.

Советы для родителей

— **Не обещайте «совсем не будет больно».** Это может подорвать доверие, если боль всё-таки будет. Лучше скажите: «Иногда бывает неприятно, но это быстро. И я буду рядом каждую секунду».

— **Проговорите порядок действий заранее.** Дети меньше боятся того, что могут предсказать. Пример: «Сначала мы зайдём, наденем бахилы. Потом посидим в очереди. Потом постучим в дверь. Потом доктор спросит, что болит. Потом послушает. И в конце мы получим бумажку с рекомендациями».

— **Дайте контроль в мелочах.** Пусть ребёнок сам выберет, на какой стул сесть, какую игрушку взять с собой, в какой последовательности доставать вещи из рюкзака. Чувство контроля снижает тревогу.

— **Нормализуйте страх.** «Да, это тревожное место. Тут всё белое, всё по правилам, и это непривычно. Ты имеешь право бояться. Я с тобой».

— **Подготовьте «набор спокойствия».** Любимая игрушка, книжка, маленький антис-тресс-мячик, влажные салфетки (если ребёнку неприятен запах поликлиники). Пусть это будет его личный комплект, который он собирает сам.

Слова-поддержки (смелый шёпот)

Выбери одну или придумай свою. Главное, чтобы она была короткой и про действие или опору:

- «Я могу дышать: вдох, выдох. Это помогает».
- «Мама/папа рядом. Они меня не оставят».
- «Доктор помогает, даже если сначала страшно».
- «Это ненадолго. Потом мы пойдём есть что-то вкусное/гулять/читать книжку».
- «Если станет слишком тревожно, я скажу: „Мне нужно минуту“. И мне дадут эту минуту».

Глава 5. «Гром и пушистый плед»

Сказка для ребёнка

Жила-была девочка Ася, которая очень любила дождь. Ей нравилось смотреть, как капли бегут по стеклу, и собирать лужи в резиновые сапожки. Но вот гром её пугал. Когда небо вдруг грохотало, Ася зажимала уши и пряталась под одеяло. Ей казалось, что где-то наверху огромный великан стучит по железному полу: «Бам-бам-бам!»

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.