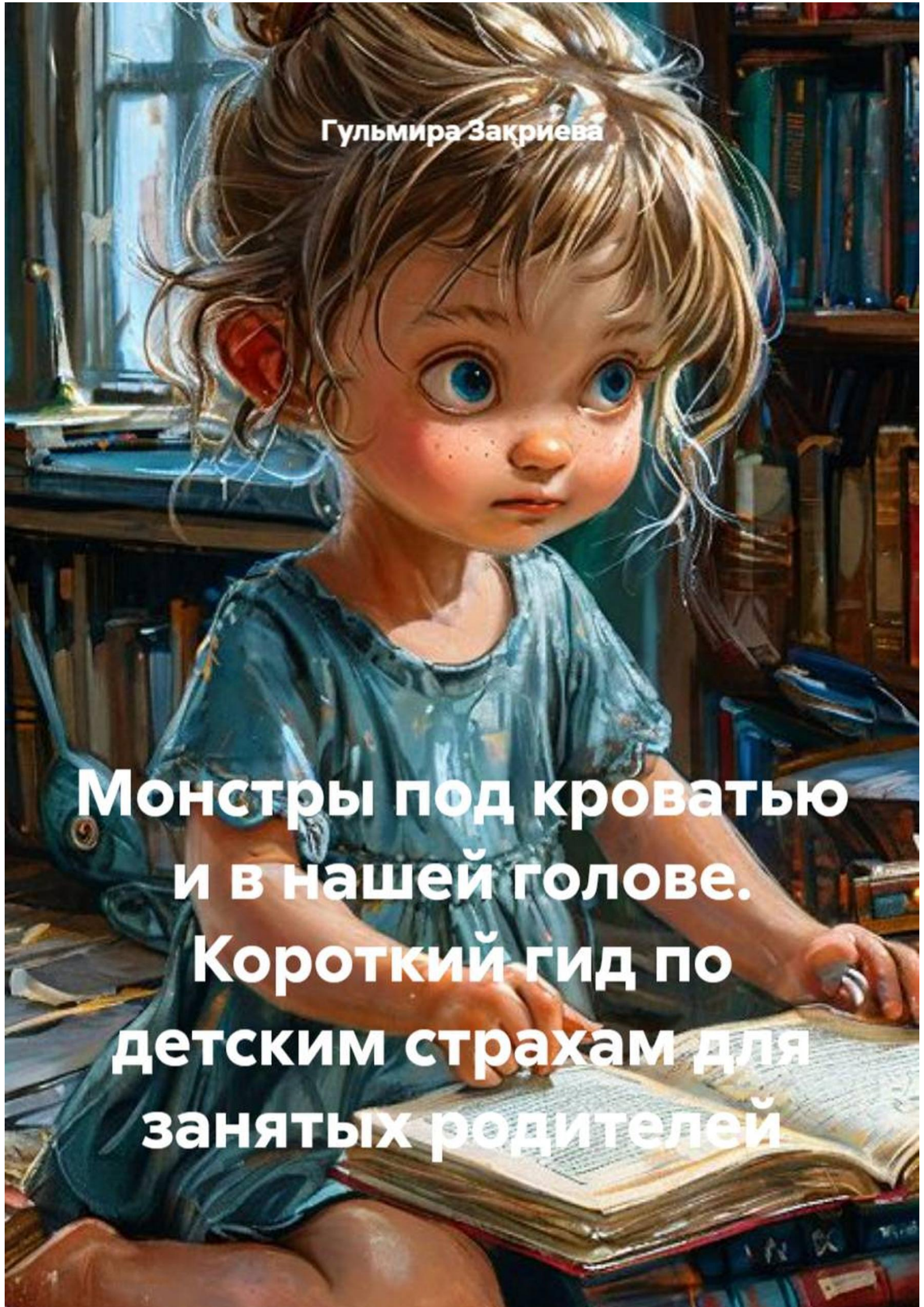




Гульмира Закриева

**Монстры под кроватью
и в нашей голове.
Короткий гид по
детским страхам для
занятых родителей**

Гульмира Закриева

**Монстры под кроватью и в нашей
голове. Короткий гид по детским
страхам для занятых родителей**

«Автор»

2026

Закриева Г. О.

Монстры под кроватью и в нашей голове. Короткий гид по детским страхам для занятых родителей / Г. О. Закриева — «Автор», 2026

Современный мир требует от нас успевать всё, но что делать, когда ваш ребенок замирает от ужаса перед темной комнатой, а у вас самой внутри нарастает паника и чувство вины? Эта книга — не скучный учебник по психологии. Это емкая «аптечка скорой помощи» для родителей, написанная практикующим педагогом-психологом и мамой четверых детей. Без «воды» и долгих рассуждений, на примере истории Сафии и её дочки Лизы, автор проводит читателя через все ключевые этапы взросления и дает готовые пошаговые сценарии игр и техник для преодоления любых страхов. Внутри вас ждут живые терапевтические истории и пошаговые алгоритмы, которые помогут вернуть спокойствие в ваш дом всего за один вечер.

© Закриева Г. О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Гульмира Закриева

Монстры под кроватью и в нашей голове. Короткий гид по детским страхам для занятых родителей

Глава 1

Введение

«Есть глубокое место внутри нас, о котором знаешь только ты. Вход есть, а выход существует? Можно мне так же, как и ты, темной-темной ночью раствориться...»

Когда ко мне на консультацию приходят уставшие мамы, или когда я смотрю в полные слез глаза испуганного ребенка, я часто чувствую именно это состояние. Страх — это не просто эмоция. Это темная комната внутри нас. И самое страшное в ней — ощущение полного, звенящего одиночества. Ребенку кажется, что его монстр под кроватью реален и никто его не спасет. Маме, запертой в своей тревоге, кажется, что она плохая родительница, не способная защитить свое гнездо. Ей хочется раствориться в этой ночи, лишь бы не чувствовать давящего груза ответственности.

Самое страшное в страхе — это когда он возвращается. Когда ты думаешь, что перешагнула через ад, выдохнула и пошла дальше. А потом реальность щелкает тумблером, и ты снова оказываешься в той же самой темной комнате.

Мой профессиональный путь как педагога-психолога и личный путь как мамы четырех детей научили меня: страх не всегда приходит один раз. Иногда он стучится снова, проверяя нас на прочность. Эта книга родилась из понимания, что монстры живут не только под кроватями наших детей — они сидят в наших головах, питаются нашей памятью, виной и бессилием. И если мы не научимся выводить из этой темноты себя, мы не сможем стать проводниками для своих детей. Выход из этой комнаты существует. И мы найдем его вместе.

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.