

Сказка про
Шумика,
который научился
не пугать

BrizHan Максим

Максим Brizhan

Сказка про Шумика, который научился не пугать

<https://litres.ru/74609594>

SelfPub; 2026

Аннотация

Добрая сказка для детей 5–10 лет с примерами и картинками. История помогает справиться со страхом шума, не паниковать и чувствовать себя в безопасности.

Не смог разместить ее бесплатно (не позволили настройки), но установил самый минимум из возможного! Помогайте своим маленьким детям. Не откажусь от донатов, но самое важное - напишите, помогла ли Вам сказка, стало ли легче, смог ли Вам помочь Шумик в решении страшной проблемы. Читайте вместе и обсуждайте!

Содержание

Небольшое предисловие.	4
Что происходит с детьми, которые боятся шума?	5
«Почему это происходит?»	6
Сказка про Шумика, который научился не пугать	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Максим Brizhan

Сказка про Шумика, который научился не пугать

Небольшое предисловие.

Почему дети боятся шума и как им помочь: сказка про Шумика.

Прежде чем рассказать сказку, давай разберёмся, почему многие дети (и даже взрослые!) боятся громких звуков. Это важно, чтобы сказка была не просто историей, а настоящим помощником. Мы не будем углубляться в дебри нашего сознания, мы применим простые, но часто эффективные и простые методы помощи тем, кто больше всего в этом нуждается. В простой и доступной форме - сказке, простыми примерами и простых рисунках.

Что происходит с детьми, которые боятся шума?

Боязнь громких звуков у детей - явление очень распространённое и увеличивается оно с каждым годом. Специалисты выделяют несколько форм: «гиперакузия» (повышенная чувствительность к обычным звукам), «мизофония» (непереносимость конкретных звуков - например, чавканья или сопения) и «фонофобия» (сильный страх громких звуков - сирен, пылесоса, петард, лопнувшего шарика). Это заумные слова, но за ними стоит не поддельный страх и очень часто – невыносимая боль. Если Ваш ребенок страдает таким недугом – не стесняйтесь этого! Не ругайте и нервничайте в данной ситуации – примите это и максимально помогите своим пониманием, заботой и спокойствием – это важно для Вас и еще важнее для Вашего ребенка!

«Почему это происходит?»

Причин несколько:

- «Особенности нервной системы». Некоторые дети от природы улавливают звуки ярче других - их мозг воспринимает шум как более громкий и угрожающий.

- «Страх неизвестности». Ребёнок часто не знает, откуда идёт звук, и это ощущение «непонятного» включает защитную реакцию - мозг решает: «Опасно!».

- «Негативный опыт». Если ребёнок когда-то сильно испугался громкого звука (например, взрыва или аварии, блендера, пылесоса, перфоратора), мозг запоминает: «Громкое = страшное, опасное, смертельное».

- «Тревожный фон». Когда в семье напряжённая обстановка или ребёнок переживает стресс, чувствительность к шуму усиливается.

«Важно знать: страх шума - это не каприз и не «слабость». Это защитный механизм, который можно мягко перенастроить. Мозг можно научить реагировать спокойнее, если постепенно и бережно показывать ему, что шум - не всегда опасность».

А теперь - сказка. Она написана так, чтобы ребёнок мог

представить себя на месте героя, а родитель - использовать её как основу для разговора и игр.

Сказка про Шумика, который научился не пугать

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.