

Виктория Шиманская | Александра Чканикова

# МАМА, Я БОЮСЬ!



Как научить ребёнка  
справляться со **страхами**

От экспертов в области  
эмоционального  
интеллекта

МИО

МИФ Детство

Виктория Шиманская

**Мама, я боюсь! Как научить  
ребёнка справляться со страхами**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.922.7:613.863

ББК 88.41:74.005.1

## **Шиманская В.**

Мама, я боюсь! Как научить ребёнка справляться со страхами /  
В. Шиманская — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ  
Детство)

ISBN 978-5-00-195661-7

Как отличить страх от тревоги? Что делать, если ребенок боится общаться со сверстниками? Как говорить о войне, смерти и других пугающих вещах? Книга поможет заботливым взрослым найти подход к детским страхам, экологично успокоить напуганного ребенка и научить его извлекать пользу из древней и естественной эмоции. Познавая мир, ребенок может найти в нем много страшного: от злой собаки до чудовища под кроватью. Порой его охватывает тревога перед контрольной или пугает возможная потеря близких. Взрослым – родителям, учителям, бабушкам или дедушкам – бывает трудно обсудить эти страхи с детьми, не обесценивая и не пристыжая, ведь мы сами легко поддаемся панике. Авторы книги, эксперты в области эмоционального интеллекта Виктория Шиманская и Александра Чканикова, предлагают не избавляться от страхов и не отрицать их, а находить в них пользу и ресурс – так, чтобы страх становился для ребенка не врагом, а союзником. К каждой главе книги прилагаются практические задания и упражнения для детей и родителей, а также примеры диалогов с ребенком в каждой конкретной ситуации. Благодаря этому вся семья сможет шаг за шагом подружиться со страхами. От авторов 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. P.S. 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 ее сами. Для кого эта книга Для всех взрослых, которым приходится сталкиваться с детскими страхами: родителей, дедушек и бабушек, братьев и сестер, педагогов, воспитателей и тренеров. Книга объяснит, как справиться со своими эмоциями и как помочь ребенку. Фишки книги В каждой главе есть разделы «Практика» и «Говорим с ребенком». В «Практике» даются полезные советы и упражнения для взрослых, а также инструкции для проведения социально-психологических игр, которые помогут изучить собственные эмоции и развить эмоциональный интеллект. В разделе «Говорим с ребенком» приводятся примеры конкретных диалогов и родительских реплик. Вы можете использовать их практически дословно. Но лучше попробовать сказать все то же самое, только своими словами – так, чтобы они звучали естественно и понятно для вашего ребенка.

УДК 159.922.7:613.863

ББК 88.41:74.005.1

ISBN 978-5-00-195661-7

© Шиманская В., 2022

© Манн, Иванов и Фербер, 2022

## Содержание

Введение. О чём эта книга, и как она поможет нам растить детей	7
Глава 1. Страх – это не страшно	10
Глава 2. Механика страха	15
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Виктория Шиманская, Александра Чканикова Мама, я боюсь! Как научить ребёнка справляться со страхами**

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

*В оформлении макета использованы изображения по лицензии [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com) (Keigo Yasuda, Drp8).*

© Шиманская В. А., Чканикова А. М., текст, 2022

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

## **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 привычкой, 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. Из этой главы станет понятно, поможет ли вам наша книга. А дальше можете читать главы в любом порядке, перескакивать с темы на тему, заглядывать вперёд и искать по оглавлению вопросы, которые для вас сейчас наиболее актуальны. Главное – чтобы вам было полезно.

В каждой главе есть разделы «Практика» и «Говорим с ребёнком».



В «Практике» мы даём полезные советы, упражнения для взрослых, а также инструкции для проведения социально-психологических игр, которые помогут изучить собственные эмоции и развить эмоциональный интеллект. Попробуйте поиграть с детьми! Только помните, что любая игра должна приносить в первую очередь удовольствие, иначе ничего не выйдет.

В разделе «Говорим с ребёнком» мы приводим примеры конкретных диалогов и родительских реплик. Вы можете использовать их практически дословно. Но лучше попробовать сказать всё то же самое, только своими словами – так, чтобы они звучали естественно и понятно для вашего ребёнка.

### **Как мы не советуем использовать книгу**

- Как альтернативу походам к психологу. Если вы чувствуете, что вам и ребёнку определённо нужна помощь, не откладывайте визит к психологу. Наша книга может стать отличным дополнением к консультации специалиста – но она не заменит живой диалог с ним.

- Как инструкцию «на случай пожара». В тот момент, когда ваш ребёнок переживает страх, нет смысла браться за книгу – вам нужно быть рядом, проявлять эмпатию, заботу и участие. Для чтения лучше выбрать более подходящее время: когда ребёнок не проявляет признаков страха или уже успокоился, а у вас появилось полчаса, чтобы всё обдумать и поискать ответы.

- Как истину в последней инстанции. В современной психологии есть множество разных теорий. Каждая из них ценна, если помогает людям жить и не вредить себе и другим. Поэтому если вы понимаете, что наш подход вам не близок, – отлично! Это повод продолжить поиск другого способа научить ребёнка бояться.

### **И ещё кое-что очень важное**



**О У ЭТОЙ КНИГИ ЕСТЬ ЕЩЁ ОДНА ЗАДАЧА – НАУЧИТЬ ВАС ОТЛИЧАТЬ СТРАХ ЗА РЕБЁНКА ОТ СТРАХА ЗА СЕБЯ. МЫ ТВЁРДО УБЕЖДЕНЫ, ЧТО В ЭТОМ УМЕНИИ В ЗНАЧИТЕЛЬНОЙ МЕРЕ КРОЕТСЯ СЕКРЕТ ГАРМОНИЧНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ.**

Если в момент, когда вашему ребёнку страшно, вы замечаете у себя агрессию (вам хочется схватить, дёрнуть, ударить), – это уже страх не за ребёнка. Вы считываете происходящее как угрозу для собственного благополучия, хотя кажется, что вы защищаете самого дорогого для вас человека.

Если вы будете замечать эту грань между страхом за себя и страхом за другого, вы сможете точнее выражать свои чувства. Например, скажете подростку, который пришёл домой за полночь, не «С тобой может что-то случиться!», а «Я боюсь, мне больно». А это огромный шаг к естественным и гармоничным отношениям с нашими детьми.

## Глава 1. Страх – это не страшно

### Почему важно научить ребёнка правильно бояться

Многое из того, о чём мы рассказываем в этой главе, вам уже известно. Вся хитрость в том, чтобы вспомнить эти знания в самый ответственный момент – когда ваш ребёнок в ужасе карабкается, как кошка, вам на спину или просыпается посреди ночи в холодном поту.

Давайте на всякий случай проговорим ещё раз, что такое страх, откуда он берётся и почему его не нужно избегать (и что тогда с ним делать).

#### **Пример неосознанного и не очень полезного диалога с ребёнком в тот момент, когда ему страшно:**

- А-а-а, мам, боюсь!
- А ты не бойся.
- А как это?
- ...

Страх – это естественная, здоровая реакция живого организма на опасность. Человеку, как любому животному, бояться необходимо – иначе он бы просто не выжил. Это не значит, что всякий страх нормален и его нужно нести с собой, как тяжкий крест, не задумываясь, зачем он нужен и как его уменьшить. Наоборот, полезно следить за собой, замечать наиболее частые причины его возникновения, изучать свои ощущения и по возможности регулировать их.

А поскольку мы родители, нам предстоит следить не только за собой, но и за ребёнком. Как он проживает страх? Не становится ли чувство чересчур сильным и болезненным? Не слишком ли многие вещи пугают ребёнка? Всё это – часть нашей родительской «работы», но при этом важно помнить: сам по себе страх не патология, а лишь одна из красок нашей огромной эмоциональной палитры.

### У страха всегда есть причина

Если человек понимает, чего именно он испугался, мы имеем дело именно со страхом.



*А-а-а, там собака огромная...*



*Уф-ф, аж мороз по коже, когда думаю о грозах, бурях и цунами.*

Другое дело – тревога: общее состояние эмоционального возбуждения, по ощущениям очень похожее на страх, только без конкретной причины.



*Так как-то волнительно, и всё. Не пойму от чего. От всего сразу.*

Тревога – тоже в целом допустимое эмоциональное состояние, хотя она и не так конструктивна. Страх действует как противопожарная система, реагирует на конкретный «дымок» и орошает помещение спасительной водой. А тревога – о чём она сигнализирует? От чего спасает? Не сразу разберёшься. ([У нас, кстати, есть целая глава, посвящённая тревоге и тому, как с ней справиться](#)).

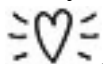
## Страх – не самое приятное чувство

Мало кому нравится переживать испуг. Да, смотреть страшилку с попкорном может быть приятно и даже весело (об этом мы рассказываем в главе «Страшно? Интересно!»). Но это редкий случай, когда мы управляем уровнем страха и можем в любой момент выключить фильм.

В ситуации, когда страх приходит сам, без приглашения, мы испытываем скорее дискомфорт. И уровень этого дискомфорта у всех разный: кто-то от страха слегка морщится, а кто-то боится до рвоты и потери сознания. Индивидуальная реакция на сильные эмоции связана с врождёнными особенностями нашей нервной системы: одни из нас более чувствительны к страху, другие более устойчивы.

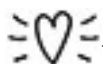
Изменить нервную систему мы не в состоянии. Поэтому нельзя требовать от ребёнка, чтобы он не кричал так громко, когда видит змею (в лучшем случае он с годами научится сдерживать крик, но изменить порог своей чувствительности не сможет). Реакции рождаются в той области мозга, которая намного быстрее сознания. Поэтому, пожалуйста, будьте максимально терпеливы к чрезмерным, на ваш взгляд, проявлениям страха у детей.

Часто, чтобы помочь ребёнку справиться со страхом, мы подключаем «третьего персонажа», например любимую игрушку. Но и это можно сделать по-разному.



**А вот мишка не боится, он смело идёт спать, и ты не бойся!**

В этой формулировке слышны осуждение, требование, она звучит не слишком заботливо.



**Мишке тоже очень страшно идти одному в тёмную комнату. Давай вместе придумаем, как ему помочь!**

Здесь есть эмпатия, признание того, что ребёнок достаточно силён, чтобы помогать тому, кто слабее.

### *Пять базовых установок для разговора с ребёнком о страхе*

К этому списку можно обращаться всякий раз, когда чувствуете, что страхи ребёнка вас очень волнуют. Просто положите сюда закладку и повторяйте, как мантру, эти пять тезисов, пока вам не станет легче.

#### **1. Страх – это нормально**

Бояться естественно, и не стоит превращать страх в ключевую проблему вашей жизни. Да, ребёнок может чего-то испугаться, его переживания могут вас беспокоить, нарушать какие-то планы, но в любом случае страх не главный в ваших отношениях. Пусть он будет всего лишь одной из тарелок на полке, одной из книг в библиотеке (найдите любую метафору, которая вам нравится). Да, у вас с ребёнком есть и такая точка соприкосновения, но она точно не единственная и ваша родительская миссия не сводится исключительно к борьбе со страхом.

#### **2. Страх не враг**

Пусть он не давал вам с ребёнком спать всю ночь, испортил семейную поездку в цирк или заставил перекроить отпуск. **Страх – это сигнал, он всегда сообщает что-то важное.** Даже если вы пока не разобрали смысл возникшей эмоции, это не значит, что она баг.

#### **3. Страх у всех разный**

Если вы боитесь пауков, совсем необязательно, что их будет бояться ребёнок. И наоборот, ребёнок может бояться того, чего не боитесь вы. Если у другого человека вызывает страх что-то неочевидное для вас, например пластиковая вилка или фарфоровая кукла, это не значит, что его страх какой-то неправильный. **Всякий страх – законно возникающая эмоция.**

Реакции на страх тоже у всех разные: кто-то визжит, кто-то молчит, выпучив глаза, а кто-то уже сжимает кулаки. Не бывает единой, правильной реакции, которой можно было бы взять и обучить ребёнка. Зато можно постепенно скорректировать реакции в соответствии с общепринятыми нормами. Если трёхлетний ребёнок от страха дерётся, в наших силах показать ему другие способы осознанно проживать страх. Но просто сказать «не дерись» – малоэффективная мера.

#### **4. Страх – это объект изучения**

Любая эмоция, которую мы испытываем, возникает не на пустом месте. Она отражает какие-то проявления реальности, изменения во внешней среде, в нашем физическом состоянии. Страх тоже приходит не просто так: он предупреждает, напоминает о чём-то, или спасает нашу жизнь, или просто помогает разобраться, что для нас сейчас важно, а что нет. Поэтому, если уж страх пришёл, целесообразно попробовать расшифровать его послание.

#### **5. Страх не навсегда**

Большинство «программных» страхов похожи на инфекционные заболевания: при первой встрече с пугающим явлением мы даём сильную, бурную реакцию, затем постепенно адаптируемся, находим способ осмыслить произошедшее и получаем некоторые «антитела».

То же самое происходит, когда ребёнок впервые открывает для себя новый страх (например, огня, воды, смерти, пауков). Как только ребёнок привыкнет к пугающему объекту или явлению, реакции на триггер станут менее острыми.

Да, некоторые детские страхи мы переживаем чуть дольше и тяжелее, чем нам хотелось бы. Но главное – помнить, что сегодняшний страх точно не останется с ребёнком навсегда.

## **ПРАКТИКА**

### **Наблюдаем за животными**

Сходите в зоопарк, погуляйте в сквере, включите канал Discovery – и понаблюдайте вместе с ребёнком за тем, как ведут себя животные. Вот ящерица только что неподвижно лежала, греясь на камешке, – и вдруг её уже нет. То, что вы увидите своими глазами, – лучший повод для диалога.

Наблюдение за реакциями животных – интересное занятие не только для дошкольников, но и для детей более старшего возраста. Даже подросткам бывает полезно посмотреть, какие сильные реакции позволяют себе львы, собаки, птицы, когда им есть чего бояться.

### **Играем в животных**

Предложите ребёнку изобразить испуганное животное. Если это собака, то она, пожалуй, может и огрызнуться, зебра просто сорвётся с места и побежит куда глаза глядят. А какая-нибудь рептилия замрёт и сделает вид, что её вообще тут нет, что она листок или ветка.

У школьника можно спросить, на какое животное, по его мнению, он больше всего похож, когда боится. Как он двигается, как смотрит, что ощущает, как бьётся его сердце? Нам ответы кажутся очевидными, но многие дети девяти-десяти лет и старше не могут точно описать свои ощущения в момент страха: им просто не хватает опыта осознать, что у них по коже бежит

холодок или сердце бьётся где-то в горле, и найти правильные слова, чтобы обозначить эти ощущения.

### Проверка речи

Можете этого не замечать, но, скорее всего, вы уже довольно часто говорите с ребёнком о страхе, например когда реагируете как-то на его поведение. Ребёнок отказывается идти к стоматологу, а вы ему: «Не бойся, ничего страшного в этом нет!» Или сначала наблюдаете, как он превращается в невидимку на открытом уроке в школе, а потом заявляете: «Ну что ж ты такой трус! Все отвечали, а ты...»

Зачастую в подобных ситуациях мы произносим слова необдуманно, а они между тем формируют отношение ребёнка к себе и своим эмоциям. Проверьте, не используете ли вы в собственной речи выражения, которые заставляют относиться к страху как к чему-то постыдному, враждебному или ненужному. А потом подумайте, как можно их заменить.

## Правильные слова для разговора о страхе

**Как не стоит говорить / думать о страхе //  Как полезно говорить / думать о страхе**

Ты должен побороть (победить, прогнать) свой страх. // Тебе будет полезно принять свой страх и понять, что он означает.

Не нужно бояться. Не бойся. // Ты боишься. Тебе страшно, и это нормально.

Бояться нельзя (стыдно, глупо, смешно). Смотри: никто не боится, один ты дрожишь. // Бояться нормально, все чего-то боятся. Мы все боимся разных вещей; ты боишься одного, кто-то другой – ещё чего-то.

Над тобой будут смеяться, никто тебя не будет любить, потому что ты трус. // На самом деле, всем знакомы твои чувства. Если кто-то будет смеяться над тобой, скорее всего, это просто потому, что он сам боится или не очень понимает, что происходит.

Твой страх глупый, он тебе только мешает. Страх – твоя проблема. // Интересно, о чём говорит этот страх, зачем он появился?

Соберись, тряпка! Возьми себя в руки! // Давай подумаем (вспомним), что можно сделать, чтобы чувствовать себя более спокойно и уверенно.

Ты же у меня храбрый, ты же ничего не боишься. Не ожидала от тебя! // Ты живой человек, значит, можешь бояться чего угодно. Хотя я раньше не замечала, что ты боишься именно этого.

## ГОВОРИМ С РЕБЁНКОМ



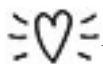
*Мам, ребята говорят, я трус...*



*А кто такой трус? Если это тот, кто чего-то боится, тогда мы все трусы, ведь все чего-то боятся.*



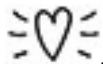
*Но никто не заплакал, когда нам в садике делали прививку, а я заплакал.*



Ну и что? У тебя такой страх, у ребят – другой. Некоторые люди вообще не могут плакать, когда им страшно, просто молчат и мучаются. Пойми, страх не вреден, даже если он иногда мешает. Страх спасает тебя, он помогает быстро понять, что происходит, и решить, что делать. Ни в каком интернете так быстро решение не найдёшь.



*Я не успел подумать, а уже испугался...*



Да, наши мысли иногда не успевают за чувствами. Но лучше всего мы действуем тогда, когда эмоции и мысли работают в одной команде. И этому можно научиться.

## Глава 2. Механика страха

**Как он возникает, как ощущается,  
и почему об этом важно знать родителям**

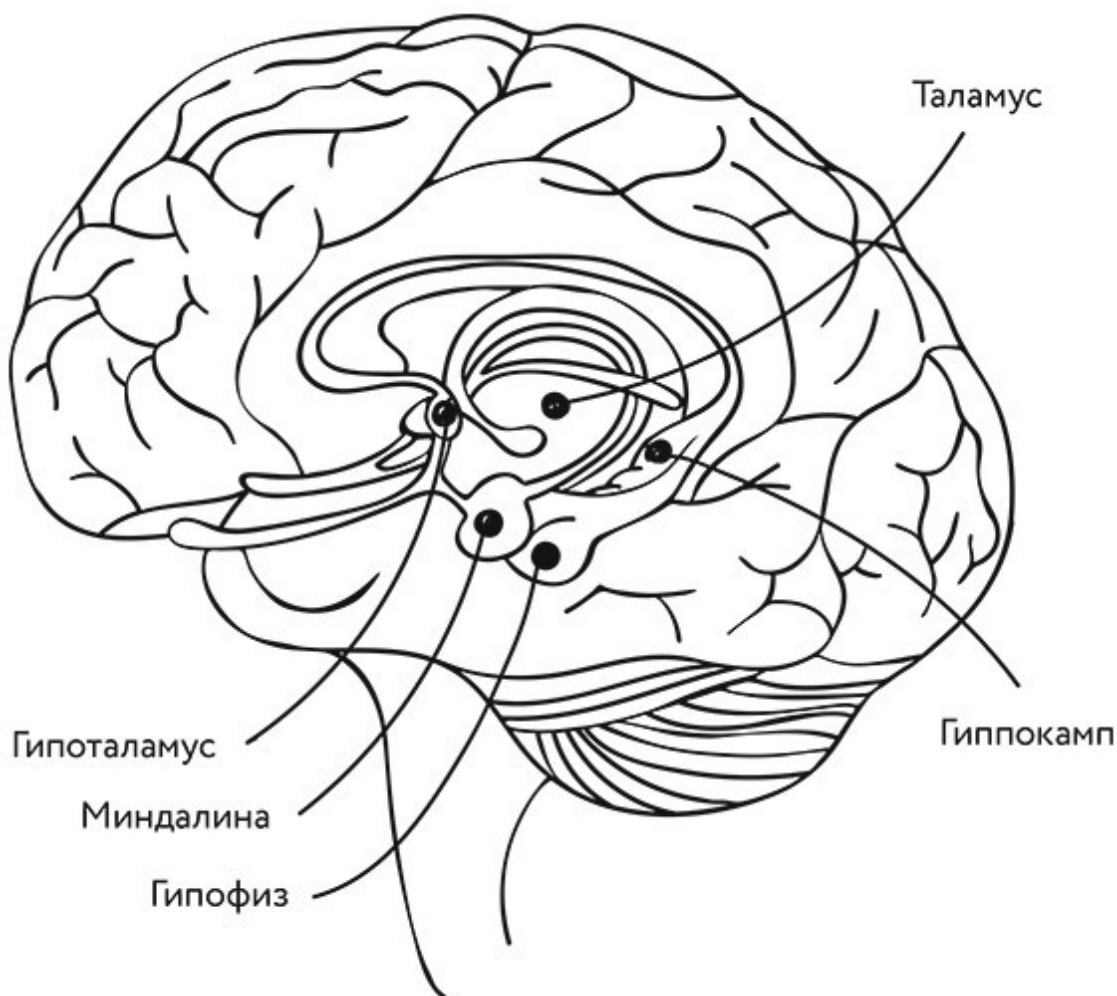


**ВНИМАНИЕ:** В ЭТОЙ ГЛАВЕ МЫ РАССКАЗЫВАЕМ О НЕЙРОФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРАХА. МЫ ПОСТАРАЛИСЬ ОПИСАТЬ ЕГО КАК МОЖНО ПРОЩЕ, ИСПОЛЬЗОВАЛИ ТОЛЬКО НЕОБХОДИМЫЕ ТЕРМИНЫ. НО ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ВАМ ЭТА ТЕМА НЕ ОЧЕНЬ ИНТЕРЕСНА, ПРОСТО ПРОЛИСТНИТЕ ГЛАВУ. У ВАС ВСЕГДА БУДЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ ВЕРНУТЬСЯ К НЕЙ И РАЗОБРАТЬСЯ В ТОМ, ЧТО ТАКОЕ НЕОКОРТЕКС, ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА И ЗАЧЕМ ЭТИ СЛОВА БЫВАЮТ НУЖНЫ РОДИТЕЛЯМ.

Один из самых эффективных способов справиться со страхом заключается в том, чтобы понять, как он работает. Так что давайте поговорим, как мы боимся.

На то, как именно мы ощущаем страх, какие выдаём реакции, влияет множество факторов, в том числе наши индивидуальные физиологические и анатомические особенности. У нас в мозгу на уровне висков есть удивительная область, напоминающая по виду два симметричных миндальных ореха. Это миндалевидное тело – часть головного мозга, влияющая на формирование эмоций. (Кстати, существует крайне редкое генетическое заболевание – всего около 300 случаев с момента открытия, – при котором миндалевидное тело практически разрушается. Пациенты с таким заболеванием вообще не испытывают или почти никогда не испытывают страха.)

### Лимбическая система мозга



Так вот, правое и левое миндалевидные тела развиваются неравномерно и у каждого человека по-своему, в своём темпе. Раннее развитие левой миндалины заставляет ребёнка более резко реагировать на опасности, позднее – делает его чуть более заторможенным в момент страха. Миндалевидное тело у мужчин и женщин тоже ведёт себя неодинаково, обеспечивая разную остроту реакций.

### Страх от головы или от тела?



Когда я была маленькая, мама мне часто говорила: «Ты сама себе свой страх придумывала!» Или: «Не накручивай себя, это не так страшно!» Оправданы ли такие высказывания? Может ли человек действительно сам себя «накрутить» до состояния сильного страха?

Забегая вперёд, ответим: да, отчасти так оно и бывает. Мы можем неосознанно раздуть большой страх из маленького повода. Но независимо от того, накрутил себя человек или нет, он испытывает схожие чувства, и ему в любом случае нужна помощь. Давайте разбираться, как это работает!

Человеческий мозг можно условно (очень условно!) разделить на три функциональных блока (в теории американского нейробиолога Пола Маклина – «три слоя»).



**1. Рептильный, или ретикулярный, мозг** – очень древний блок, доставшийся нам в наследство от рептилий. Отвечает за базовые функции организма: условные и безусловные рефлексы, чувство голода, инстинкт самосохранения, репродуктивную функцию и т. д. Этот мозг простой, но очень быстрый. Мы ещё не поняли, что произошло, а наше тело уже отреагировало так, как было нужно для нашего спасения или решения каких-то других задач. На рептильном уровне нет эмоций: это лишь рефлексы, импульсивные действия, а они не совсем похожи на то, что мы называем чувствами.

## **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.