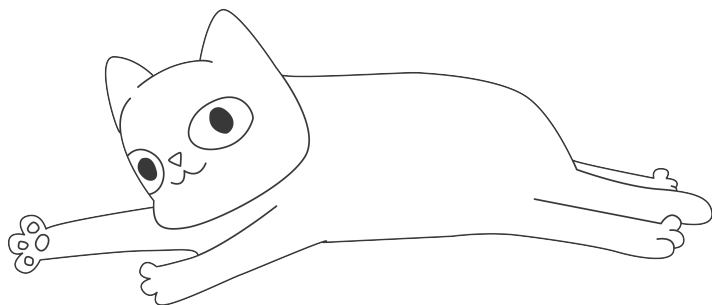



ЛАПКА ХУДОЖНИКА

автор и иллюстратор, кототерапевт

КОТО КОМИКС

Терапевтические истории в картинках
ПРО УКРОЩЕНИЕ СТРАХОВ



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



Привет, дорогой читатель!

Ты держишь в руках не просто книгу, а целое путешествие в мир, где страхи оживают, но не для того, чтобы пугать, а для того, чтобы нам легче было их победить.

Мы все чего-то боимся: темноты, пауков, публичных выступлений или даже того, что забудем выключить утюг. И внутри этой книги очень много страхов. Иногда они прячутся под кроватью, иногда шуршат где-то в углу, а иногда шелчут прямо внутри нашей головы. И не надо пугаться – это нормально!

Однако бороться со страхами мы будем не просто игнорированием или одеялом, под которым станем прятаться. Начнём знакомиться с ними, разглядывать, изучать, разбирать, откуда они взялись, шутить над ними и даже вместе с ними. Ведь иногда, чтобы перестать бояться, достаточно просто посмотреть страху в глаза и увидеть его!

Приготовься к увлекательному приключению, где каждый разворот – это шаг к пониманию себя и своих внутренних монстров. И помни, ты не одинок в своих страхах. С тобой рядом забавный кот, у которого тоже присутствуют кое-какие опасения. К примеру, он боится пылесоса и остаться без ужина.

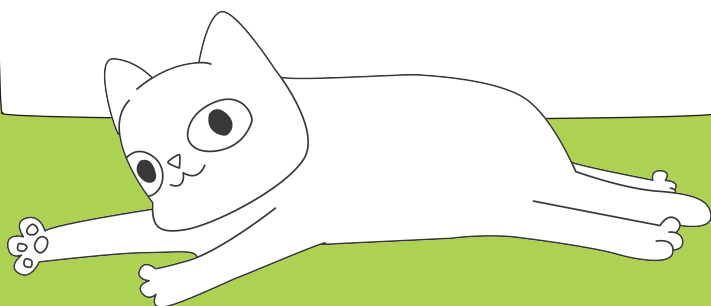
А теперь переверни страницу и давай начнём!

ОГЛАВЛЕНИЕ

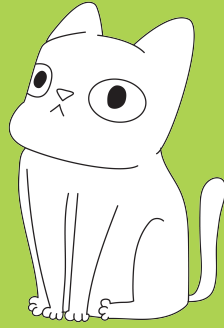
Глава 1.....	7
Детские страхи	
Глава 2.....	17
Биологические страхи	
Глава 3.....	33
Психологические страхи	
Глава 4.....	49
Социальные страхи	
Глава 5.....	65
Культурные страхи	
Глава 6.....	81
Экзистенциальные страхи	
Глава 7.....	97
Временные страхи	

Глава 1

ДЕТСКИЕ СТРАХИ



Страхи, возникающие в детстве из-за незрелости психики, фантазии или травмирующих событий. Могут исчезать с возрастом



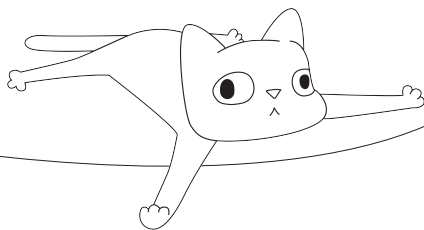


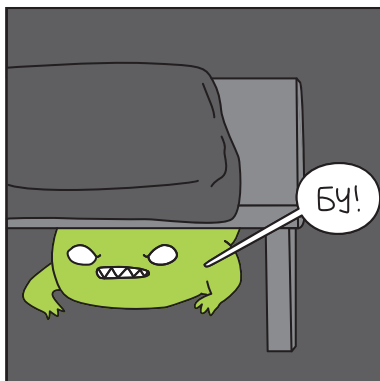
Как возник страх?

1. Опасность от незнакомцев.
2. Непонятные намерения.
3. Страх быть обманутым.
4. Неловкость в общении.
5. Опыт плохих встреч.

Что делать?

1. Держаться знакомых.
2. Не говорить лишнего.
3. Улыбаться для уверенности.
4. Наблюдать за поведением.
5. Знакомиться постепенно.





Какая причина страха?

1. Темнота усиливает воображение.
2. Фильмы про монстров.
3. Страшные истории перед сном.
4. Непонятные звуки ночью.
5. Одиночество в комнате.

Как преодолеть?

1. Включить ночник.
2. Проверить кровать и улыбнуться.
3. Придумать доброго защитника.
4. Послушать спокойную музыку.
5. Нарисовать смешного монстра.



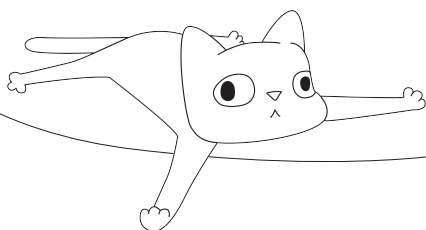


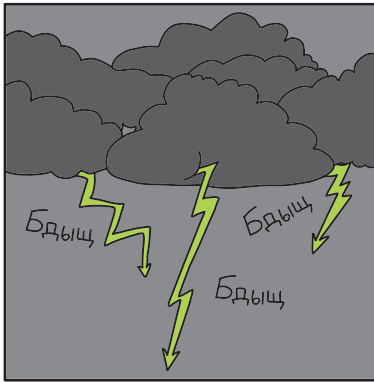
Почему страшно?

1. Чувство незащищённости.
2. Нет привычки быть одному.
3. Боязнь тишины.
4. Мысли о плохом.
5. Ощущение покинутости.

Как справиться?

1. Завести питомца.
2. Читать интересные книги.
3. Звонить другу.
4. Освоить новое хобби.
5. Включить фоновый звук.



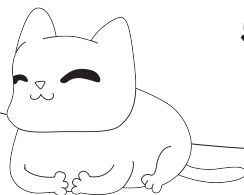


С чем связан страх?

1. Неожиданность пугает.
2. Ассоциации с опасностью.
3. Чувствительный слух.
4. Непонятный источник звука.
5. Детские воспоминания.

Как нейтрализовать?

1. Заранее предупреждать о шуме.
2. Использовать беруши.
3. Глубоко дышать.
4. Слушать тихую музыку.
5. Объяснить природу звуков.





Откуда растут лапки?

1. Укус в прошлом.
2. Громкий лай.
3. Большой размер.
4. Непредсказуемость поведения.
5. Чужой оскал.

Как быть?

1. Не убегать.
2. Изучить язык тела собак.
3. Знакомиться с добрыми собаками.
4. Игнорировать незнакомых собак.
5. Попросить хозяина помочь.

