

# ЧУДОВИЩЕ ПОД КРОВАТЬЮ

Меня зовут Лукас. Я был в комнате один и уже собирался уснуть, как вдруг услышал шорох под кроватью.

Я так испугался, что не мог пошевелиться. Неужели там притаилось чудовище? Может, если лежать тихо, оно решит, что в комнате никого нет?

– Есть тут кто? – донеслось из-под кровати.

Ой-ой-ой! Так и есть. У меня под кроватью чудовище, и оно заговорило со мной! Может, закричать и позвать на помощь родителей? Но ведь чудовище схватит меня быстрее, чем они прибегут. Лучше буду лежать тихонечко – оно подумает, что здесь никого нет, и уберётся восвояси.

– Не возражаешь, если я перелегу в твою кровать? – снова донеслось снизу.

– А ты... кто?

– Я... твоё чудовище.

– Моё? У меня нет никаких чудовищ, – ответил я в ужасе.

– Пожалуйста, разреши мне полежать рядом с тобой!

От страха и неожиданности у меня взмокли ладони. Это же чудовище – разве они бывают такими вежливыми?

– Почему ты хочешь ко мне в кровать?

– Потому... что мне... страшно.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Я чуть не поперхнулся.

– Чудовища никого не боятся! Наоборот, все боятся их, – отвечаю я.

– А вот я боюсь... Очень.

Бедняга... Представляю, каково ему, ведь мне и самому ужасно страшно.

– Но тогда зачем ты сюда забрался? – спрашиваю я недоверчиво.

– Не знаю, тебе виднее.

Тут я даже подпрыгнул на кровати.

– Как это? Я что, должен знать, почему ко мне заяви-лось чудовище?

– Конечно. Ты же меня придумал.

– Что за чепуха?! Да у тебя... не все дома!

– Это ты точно подметил. Мне очень одиноко – по-жалуйста, позволь мне остаться с тобой. Я сейчас умру от страха.

Голос у чудовища дрожал.

– А ты очень большой? – спросил я.

– Не знаю.

– А во сне храпишь?

– Даже не представляю.

– Да ты вообще что-нибудь знаешь?

– Только то, что я сейчас очень боюсь.

– Ну, тогда нас теперь двое!

– А что, тебе тоже страшно?

– Да.

– Очень?

– Угу.

– Ты не догадываешься, почему я твоё чудовище? Ведь я так же напуган, как и ты.

– Хорошо. Может, ты и прав.

Не знаю, моё ли это чудовище, но от его дрожи кровать затряслась, словно поезд. Мне показалось, что ему гораздо страшнее, чем мне.

– Так можно я заберусь к тебе?

– Ла-адно. Давай.

Чудовище тут же запрыгнуло в кровать и прижалось ко мне. Бедненькое, всё ещё дрожит – я взял его за руку, и мы уснули.





# СТРАХ



## Что такое страх?

Страх – это базовая негативная эмоция. Мы испытываем страх, когда думаем, что нам грозит опасность, причём она может быть как реальной, так и воображаемой.

## Зачем нужен страх?

Страх нужен, чтобы подготовить тело защищаться или бежать прочь от возможной опасности – от того, что потенциально может причинить нам вред. Ещё страх помогает не расслабляться в случаях, когда нам ничего не грозит, но не помешает оставаться начеку. Нет ничего плохого в том, чтобы испытывать страх, как и любое другое чувство. Эта эмоция хоть и негативная, но полезная.

## Чего мы боимся?

Часто мы боимся ситуаций, которые в действительности могут с нами произойти. Например, что на пешеходном переходе нас собьёт машина или что мы потеряемся, если уйдём далеко от дома.

Порой нас пугает то, что не существует в реальности: воображаемые чудовища под кроватью или привидения на чердаке. Их придумывает наш мозг – так он репетирует возможную встречу с опасностью и запасает энергию.

Важно понимать, реально ли то, что нас пугает, или оно существует лишь у нас в воображении. Если причина страха реальна, то необходимо

действовать на опережение и предотвратить опасную ситуацию. Если же угроза существует только в нашей голове, стоит осознать, что мозг сыграл с нами злую шутку и на самом деле мы – в безопасности.

### Как справиться со страхом?

Для начала нужно осознать, что нам не угрожает реальная опасность. Если угроза воображаемая – принять, что её выдумал наш мозг, и постараться подумать о чём-то спокойном. Можно заготовить список приятных тем для размышлений – и пускать их в контратаку, как только мозг начнёт рисовать в голове страшные картинки.

Ещё один хороший способ справиться со страхом – рассказать о нём тем, кому мы доверяем: друзьям, родителям, братьям, сёстрам. Такие разговоры помогают увидеть, что мы не одиноки, что другие тоже испытывают похожие чувства. И так мы можем помочь другим преодолеть свои страхи.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

