

Кэти Кресвелл
Люси Уиллеттс

Спокойные

как помочь детям

справиться со страхами
и тревогой



Annotation

- • • • •

-
-
-

Cathy Creswell
and Lucy Willetts

Helping Your Child with Fears and Worries

A Self-Help Guide for Parents

ROBINSON

Кэти Кресвелл
Люси Уиллеттс

Спокойные

**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ
справиться со страхами и тревогой**

Москва

«[Манн, Иванов и Фербер](#)»

2020

Информация

от издательства

Научный редактор канд. мед. наук Дмитрий Ковпак

Издано с разрешения Little, Brown Book Group Limited и Nova Littera SIA

На русском языке публикуется впервые

Кресвелл, Кэти

Спокойные. Как помочь детям справиться со страхами и тревогой / Кэти Кресвелл, Люси Уиллеттс ; пер. с англ. Ирины Матвеевой ; [науч. ред. Д. Ковпак]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020.

ISBN 978-5-00146-987-2

Чувствует ли ребенок себя в безопасности? Беспокоят ли его страхи и тревога? Ведущие специалисты по детской тревожности в этой книге, основанной на результатах пятнадцатилетних клинических исследований и практическом опыте работы с сотнями семей, расскажут, как помочь ребенку (и самим родителям) справиться с эмоциональными проблемами и обрести гармонию, научат не прятаться от собственных страхов, а самостоятельно с ними бороться. Этот метод позволит вам и вашему ребенку взять контроль над страхами и стать счастливыми и уверенными в себе людьми.

Эта книга дополняет, но не заменяет консультации специалиста. Ее цель — дать полезную информацию общего характера о предмете, которому она посвящена. Если читатель нуждается в советах медицинского характера, ему необходимо проконсультироваться с врачом. Автор и издатели не несут ответственности за ущерб и риски, личные или иные, прямо или косвенно возникшие в результате использования или в связи с применением сведений из этой книги.

Все права защищены.

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

© Cathy Creswell and Lucy Willetts, 2019 First published in Great Britain in 2019 by Robinson, an imprint of Little, Brown Book Group.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020

Оглавление

Введение

Часть 1. Как понять своего ребенка

Глава 1. Что такое тревога и страх

Глава 2. Как помочь своему ребенку

Глава 3. Типичные детские страхи и тревоги

Глава 4. Как развиваются страхи у детей

Глава 5. Что мешает детским страхам уйти

Часть 2. Как помочь ребенку преодолеть тревогу и страхи

Глава 6. Руководство для родителей

Глава 7. Шаг 1: ставим цель

Глава 8. Шаг 2: определяем, чему предстоит научиться и что важно осознать ребенку

Глава 9. Шаг 3: поощряем самостоятельность

Глава 10. Шаг 4: разрабатываем план

Глава 11. Шаг 5: находим решение

Глава 12. Дополнительные стратегии 1: как справиться с беспокойством

Глава 13. Дополнительные стратегии 2: как справиться с физиологическими симптомами тревоги

Глава 14. Дополнительные стратегии 3: как справиться с собственной тревогой

Глава 15. Несколько заключительных слов: не бросайте начатое

Часть 3. Особые случаи

Глава 16. Как применять метод к детям младшего возраста

Глава 17. Какой подход нужен в работе с подростками

Глава 18. Проблемы со сном

Глава 19. Как справиться с плохим поведением ребенка

Глава 20. Ребенок не хочет идти в школу

Как помочь ребенку преодолеть страхи. Руководство для учителей

Благодарности

Список рекомендуемой литературы

Введение

Все мы время от времени испытываем страх или тревогу. Это естественно. Но иногда они не проходят сами собой и мешают жить полной жизнью. У детей из-за тревожности появляются проблемы дома, в школе, в отношениях с друзьями. Родителям трудно понять, как правильно себя вести в такие моменты. Инстинкты подсказывают одно, в интернете советуют другое, а окружающие рекомендуют третье. «Не обращай внимания», «Просто заставь ее сделать это», «Не уступай», «Не расстраивай его». Родители в замешательстве, начинают сомневаться в своей «профпригодности», но именно они порой творят чудеса, стараясь помочь своим детям.

В этой книге вы найдете подробное объяснение подхода, который поможет ребенку в борьбе со страхами. Он основан на современных научных исследованиях и нашем практическом опыте работы с сотнями семей, столкнувшихся с подобными трудностями.

Наш метод базируется на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Это наиболее рекомендуемый подход для преодоления проблем с детской тревожностью. Совместно с коллегами в ходе научных исследований мы доказали его высокую эффективность.

В книге мы рассказываем о профилактике и лечении тревожности и страхов на примере детей от 5 до 12 лет. Однако есть и дополнительные главы о том, как работать с малышами до 3 лет и подростками. Предложенный нами метод эффективен в различных ситуациях, будь то боязнь общения со сверстниками или взрослыми, страх разлуки с близкими, фобии¹ (например, боязнь собак или пауков), опасения по поводу каких-то страшных событий.

Нас часто спрашивают, будет ли наш подход полезен для детей с расстройствами аутистического спектра. Некоторые рекомендации могут оказаться эффективны, однако мы не тестировали их на детях-аутистах, поэтому призываем вас обратиться за дополнительной консультацией к лечащему врачу. Также подход не применялся в случаях, если дети пережили травму и посттравматический стресс выражается тревожностью; если у детей возникают навязчивые мысли, заставляющие их снова и снова делать определенные вещи, что указывает на обсессивно-компульсивное расстройство². Если вы подозреваете у ребенка подобные расстройства, мы рекомендуем обратиться к детскому психотерапевту.

Многие родители чувствуют себя виноватыми в том, что ребенок испытывает тревожное расстройство, и часто спрашивают, не стали ли они причиной проблемы, не усугубили ли ее. Поверьте нашему опыту: повышенная тревожность редко возникает по какой-то одной причине, существует множество факторов, способных спровоцировать ее появление у детей. Родители постоянно ищут способы помочь ребенку справиться с тревогой и страхом. Хорошая новость: такие способы есть.

Кто мы такие



AnDY

<https://research.reading.ac.uk/andy/>

Мы, Кэти Кресвелл и Люси Уиллеттс, — практикующие психологи, специализирующиеся на работе с детьми и их семьями. В 2004 году мы открыли при Редингском университете³ клинику по лечению тревожных расстройств у детей. Это позволило объединить теоретические знания сотрудников университета и практический опыт врачей Национальной службы здравоохранения⁴. Я, Кэти, профессор клинической возрастной психологии и руководитель научно-исследовательского отдела Редингского университета. Кроме того, я возглавляю научно-исследовательскую клинику AnDY, специализирующуюся на лечении тревоги и депрессии у детей и молодых людей. А я, Люси, занимаюсь частной практикой и

преподаванием: обучаю других специалистов когнитивно-поведенческому подходу.

Для кого эта книга

Она адресована родителям, опекунам и педагогам. Было бы замечательно, если бы ее прочли все участники воспитательного процесса, чтобы помогать ребенку с тревожным расстройством сообща. Если такой возможности нет, не расстраивайтесь. Успехи все равно будут.

О чем эта книга

Книга разделена на три части. В первой мы расскажем о тревоге и страхах, о том, как обычно возникает и развивается беспокойство и почему мы выбрали для лечения именно когнитивно-поведенческий подход. Во второй части мы познакомим вас с приемами, которые помогут вашему ребенку справиться с подобными проблемами. В третьей — рассмотрим, как применить изложенное в книге к детям младшего возраста и подросткам; как избавиться от проблем со сном, поведением и успеваемостью. В книгу также включено краткое руководство для учителей — будет очень полезно, если педагоги поймут и поддержат наш метод.

В этой книге мы будем говорить о том, как распознать опасные тенденции и разорвать замкнутый круг, в который, возможно, попал ваш ребенок, или предотвратить его возникновение. Вы узнаете об опыте других родителей, о том, как они помогли своим детям преодолеть тревогу и страхи. Поскольку это истории реальных семей, с которыми мы работали, имена и биографические детали изменены.

Наша цель — вернуть вам и вашему ребенку контроль над собственной жизнью. Поэтому мы делимся с вами своими знаниями и опытом и желаем вам большого успеха на этом пути!

ЧАСТЬ

1

Как понять своего ребенка

Г

ЛАВА

1

Что такое тревога и страх

Тревогу и страх периодически испытывают все. Когда мы ожидаем чего-то плохого, организм реагирует на это определенным образом и мы демонстрируем характерное для этого состояния поведение.

Тревожные ожидания

Когда человек испытывает тревогу или страх, его мысли концентрируются на потенциальной угрозе и на том, как ее избежать. Трудно думать о чем-то еще. Это состояние полезно в случае реальной опасности. Например, если ваш ребенок собирается шагнуть на проезжую часть, вы сосредотачиваетесь на том, чтобы уберечь его от машин, и не отвлекаетесь на другие мысли — например, что купить в магазине или приготовить на обед.

Физиологические симптомы тревоги

Наша реакция на тревогу и страх проявляется по-разному: учащение дыхания и пульса, напряжение мышц, потоотделение. Все эти симптомы означают, что организм готов к действию. Поэтому мы быстро реагируем: в приведенном выше примере убираем ребенка с дороги, прежде чем с ним что-то случится.

Тревожное поведение

При тревоге и страхе наше поведение варьируется между «борьбой», «бегством» и «поиском убежища».

При столкновении с реальной угрозой это нормальная реакция, которая поможет выжить. Но в повседневной жизни, когда объективной опасности нет, такие мысли, чувства и поведение могут мешать.

Как понять, что тревожность ребенка чрезмерна

Реакции, происходящие в организме при тревоге и страхе, полезны в краткосрочной перспективе, но если они не проходят, когда опасность миновала (или если угрозы вовсе не было), то становятся источником проблем. Беспокойство овладевает мыслями: ребенку постоянно кажется, что произойдет худшее и он не сможет с этим справиться. Реакция на тревогу и страх может причинять и физический дискомфорт. Тревожные дети часто жалуются на спазмы в животе, в мышцах или на головные боли.

Наконец, если ребенок постоянно чувствует себя «на грани», это очень изнуряет. Беспокойство мешает заниматься тем, что свойственно детям его возраста, и получать от этого удовольствие.

Наша задача не в том, чтобы довести ребенка до состояния, когда он вообще не будет испытывать этих эмоций, а в том, чтобы с вашей помощью он взял страхи под контроль и мог жить полноценной жизнью. После соответствующей терапии дети с тревожным расстройством, как правило, успешно справляются со своими проблемами.

Самое важное

Тревога и страх — нормальные эмоции, которые время от времени проживает каждый.

Наш организм реагирует определенным образом на тревогу и страх.

Наше поведение меняется, когда мы испытываем эти эмоции.

Метод, описанный в этой книге, способен помочь ребенку справиться с тревожностью.

Г

ЛАВА

2

Как помочь своему ребенку

То, что вы читаете эту книгу, говорит о вашем желании помочь ребенку преодолеть тревожность. Но вас, скорее всего, пугает такая перспектива. Несомненно, вы уже пытались решить эту проблему и получали разные советы. Возможно, у вас сложилось ощущение, что вряд ли можно сделать что-то еще. Подобные переживания распространены среди родителей, с которыми мы работаем. Мы рекомендуем не сдаваться и имеем на то

основания. Наша многолетняя практика позволяет сделать следующие выводы.

Если родители сами помогают ребенку в борьбе с тревожностью, он реже посещает специалистов в школах или медицинских учреждениях и благодаря этому не пропускает другие интересные занятия.

Родители в курсе повседневной жизни своего ребенка, поэтому им легче найти подход к нему, чем врачам.

Мотивация к переменам у родителей выше, чем у ребенка. Дети часто сосредоточены на временных трудностях, тогда как родители скорее думают о долгосрочной перспективе.

Родители иногда применяют полученный опыт ко всем членам семьи, помогая другим детям и даже взрослым.

Родители с большей вероятностью помнят, что оказалось полезным однажды, и способны применить те же стратегии в будущем, если проблемы повторятся.

Родителям приходится справляться с трудностями ребенка ежедневно. Это огромный стресс, и важно уметь правильно действовать в повседневной жизни с тревожным ребенком.

Мы считаем, что у родителей есть уникальные шансы помочь своему ребенку преодолеть страхи и тревоги. Мы хотим дать вам почувствовать, что у вас для этого достаточно знаний и сил.

Эффективно ли это

В последние годы активно исследуются стратегии, при которых родителям оказывают поддержку в лечении ребенка с тревожным расстройством, а наблюдение врача при этом не требуется. Родителям дают книгу, подобную этой, и врач консультирует их при внедрении описанного метода. Исследования уже показали, что такой подход очень эффективен и в некоторых случаях показывает те же результаты, что и интенсивное семейно-ориентированное лечение, при котором ребенок и родитель регулярно посещают психотерапевта.

Что делать, если это не сработает

Наш опыт показывает, что применение описанного метода в работе с детьми на протяжении двух месяцев дает ощутимый прогресс. Конечно, бывают случаи, когда первые улучшения наступают чуть позже. Так что, если вы не наблюдаете изменений сразу, не сдавайтесь.

Однако если этот метод вам не помог, вы чувствуете, что нуждаетесь в дополнительной поддержке, мы настоятельно рекомендуем проконсультироваться с психологом. Существуют и другие эффективные способы лечения. Так что, если вы обеспокоены, пожалуйста, обратитесь к специалисту.

Самое важное

Наши исследования показывают, что родители способны оказать существенную помощь своим детям с тревожными расстройствами.

Г

ЛАВА

3

Типичные детские страхи и тревоги

Все дети переживают тревогу и страх по-разному, и, используя описанный в этой книге метод, важно иметь четкое представление о том, что чувствует именно ваш ребенок. Каждая семья, с которой мы работаем, рассказывает о чем-то таком, с чем мы не сталкивались ранее. Однако в этих историях есть и много общего, например, тревожное мышление и поведение, а также физиологические симптомы тревоги, описанные в главе 1.

Помимо этого, тревожные расстройства делятся на группы, основываясь на более специфических особенностях или симптомах. Вот наиболее распространенные категории тревожных расстройств у детей: фобия, социальная тревожность (боязнь взаимодействия с людьми), генерализованная тревога (стойкая беспредметная тревога) и сепарационная тревога (боязнь разлуки). Эти проблемы часто идут рука об руку. Фактически на практике ребенок лишь с одним из типов тревожности — скорее исключение, чем правило. Расскажем подробнее о каждой категории.

Фобия

Непроходящий страх перед конкретным местом, объектом или ситуацией называется фобией. Речь идет о чрезмерной боязни чего-либо: ребенок этого избегает или испытывает крайний дискомфорт, сталкиваясь

с объектом страха, местом или ситуацией. Многие люди, например, опасаются змей или пчел, и это вполне здоровая реакция. Однако если страх вызывает у ребенка проблемы в школе, семье или при общении с друзьями, мешает ему делать то, что хочется, такой страх, несомненно, нужно проработать. Типичные страхи, которые мы наблюдаем у детей в своей практике, — боязнь собак, высоты, уколов, рвоты и тому подобное.

Сара (10 лет)

Сара никогда не любила пауков. Однажды в раннем детстве она впала в истерику, увидев комочек пуха на ковре, слегка напоминавший паука. С тех пор она всегда держалась от пауков подальше, и это не вызывало особых проблем. Но со временем ситуация ухудшилась. Сара стала отказываться идти в некоторые места, потому что боялась увидеть там паука. Например, ее дедушка как-то лег в больницу на месяц, поэтому его квартира пустовала. Накануне выписки Сара с родителями пришли к дедушке домой, чтобы прибраться, и наткнулись на паука. Девочка очень испугалась и выбежала за дверь. С тех пор она отказывается навещать дедушку. Он вынужден сам ходить к ней в гости.

Социальная тревожность

Когда ребенок испытывает социальную тревожность, это, как правило, означает, что он беспокоится из-за множества причин. Боится сделать что-то постыдное или что окружающие сочтут его глупым, будут думать о нем плохо или реагировать как-то не так. Из-за этого ему трудно находиться среди других людей — например, ходить в школу, общаться со сверстниками. Кроме того, ребенку страшно поднять руку на уроке или высказаться прилюдно. Дети, испытывающие социальную тревожность, чувствуют себя совершенно свободно среди тех, кого хорошо знают, но стараются избегать малознакомых людей и испытывают страх в непривычных ситуациях. При тяжелых случаях социальной тревожности дети могут вовсе не разговаривать в определенных ситуациях, например в школе или с посторонними людьми вне дома. Это расстройство называется «избирательным мутизмом».

Лейла (11 лет)

Самая большая проблема Лейлы — школа. На летних каникулах она будто становится другим человеком. Потом, примерно за неделю до начала занятий, у нее начинаются боли в животе. То же самое происходит вечерами по воскресеньям в период учебы. Очень трудно понять, действительно ли она больна физически. Часто она бледнеет как полотно при одном упоминании о школе. В прошлом году у Лейлы был очень внимательный учитель и все, казалось, улеглось. Но с тех пор как она перешла в другой класс, ей стало очень трудно. Ей кажется, что все плохо о ней думают. Ее расстраивает любая мелочь. Например, если другой ребенок просто смотрит на нее, она считает, это потому, что с ее прической или одеждой что-то не в порядке. Она очень тихая на уроках, никогда не поднимает руку и не пытается активно участвовать в занятии.

Генерализованная тревога

Это стойкое состояние, при котором ребенок чрезмерно беспокоится без причины. Беспокойство связано с целым рядом проблем, а не с какой-то одной. В числе типичных — события, происходящие в мире (например, теракты), успеваемость, отношения с друзьями, недопонимание, здоровье — как собственное, так и окружающих. У некоторых детей предметы боязни со временем меняются: ребенок перестает тревожиться из-за одного и переключается на другое. Тревога часто сопровождается недостаточной концентрацией внимания, мышечными болями, проблемами со сном (когда ребенку трудно найти удобную позу или он часто просыпается), раздражительностью и усталостью. Это может помешать ребенку получать удовольствие от занятий дома, в школе, семье или с друзьями. Генерализованное расстройство часто проявляется несколько иначе, чем другие проблемы, связанные с тревожностью: больше заметна тревога и меньше — стремление избегать общества. Поэтому для его лечения имеются конкретные стратегии, демонстрирующие хороший результат (см. главу 12).

Бен (9 лет)

Бен очень беспокойный. Такое ощущение, что он тревожится из-за всего на свете. Родители перестали включать новости, когда Бен рядом, потому что он будто бы выискивает самые плохие. Например, он боится, что все заразятся вирусом, о котором он слышал. Или он начинает волноваться,

когда его отец едет на работу, потому что видел сюжеты о бомбах и террористах.

Но есть и более серьезные проблемы. Если Бен начинает думать о чем-то, это словно застревает у него в голове. Он всерьез переживает из-за монстра, которого видел в кино. Он уверен, что, если поднимется в свою комнату, монстр придет и заберет его, причем настолько уверен, что не желает туда идти. Родители убеждают его, что монстра нет, что это выдуманный персонаж и надо просто забыть о нем, но Бен не может. С тех пор как это началось, ему приходится спать в одной комнате с братом.

Сепарационная тревога

Некоторым детям крайне сложно расставаться с родителями или другими близкими. Часто это связано со страхом больше никогда не увидиться. Возможны также опасения, что если родителей не будет поблизости, то ребенку причинят вред, например украдут или сделают больно. Распространено и беспокойство, что с самими родителями что-то случится. Эти страхи мешают ребенку жить обычной жизнью: ходить в школу, встречаться с друзьями, посещать кружки и секции.

Мухаммед (7 лет)

У Мухаммеда много трудностей, но тяжелее всего ему дается сон. Мухаммеду нужно, чтобы мама или папа были рядом, когда он ложится спать. Родители всё перепробовали: настаивали, чтобы он оставался у себя в комнате и не обращали внимания на его плач, но он так себя «заводил», что становилось только хуже; переделали его комнату, чтобы ему там было уютно, — ничего не помогало. Обычно один из родителей читает Мухаммеду книгу, а потом лежит с ним, пока он не уснет. Довольно часто родители в итоге тоже засыпают, и пропадает большая часть вечера. А проснувшись, они обнаруживают, что Мухаммед ночью прокрался в их постель. То, что никто из них не высыпается, усложняет дело. Другая важная проблема — конечно же, школа. Мухаммед пропустил много уроков в этом году, потому что ему очень трудно, а у родителей нет сил, чтобы и дальше его подталкивать. Такой стресс явно не идет ему на пользу.

Насколько распространены тревожные расстройства у детей

Исследования показали, что около 6,5% детей во всем мире имеют симптомы тревожного расстройства. Другими словами, примерно каждый двадцатый ребенок страдает повышенной тревожностью, мешающей им в повседневной жизни. Что касается конкретных типов тревожных расстройств, результаты исследований варьируются. Но установлено, что фобиями страдает почти четверть детей, а другие тревожные расстройства, вроде сепарационной тревоги, встречаются почти у каждого пятого. Боязнь разлуки более распространена у маленьких детей, чем у подростков; а боязнь социума более характерна для подростков, чем для детей помладше.

Влияние тревожных расстройств на жизнь детей

Влияние на социальную жизнь

Очевидно, что тревожные расстройства могут повлиять на социальную жизнь детей. В детстве дружба необходима, чтобы научиться выстраивать длительные отношения. Кроме того, она помогает детям понять, что многие проблемы, с которыми они сталкиваются, нормальны. И конечно, друзья поддержат, помогут, с ними весело узнавать что-то новое. Когда тревожность заставляет ребенка отказываться от дружбы в школе или от других социальных возможностей, он попадает в замкнутый круг. Потому что в его среде постепенно происходят изменения, а он не в состоянии к ним приспособиться из-за своих страхов.

Мухаммед

Мухаммед сейчас в том возрасте, когда его друзья начинают оставаться на ночь друг у друга, ездить в летний лагерь и тому подобное. Родители пытались отдать Мухаммеда в футбольную секцию, но он согласился ходить туда только при условии, если родители смогут присутствовать на занятии. Когда одноклассники Мухаммеда отправились в поездку на три дня, он не смог к ним присоединиться. Родителям кажется, что он многое упускает. Они волнуются, что его друзья в дальнейшем не захотят с ним общаться, потому-то его мама и папа всегда будут где-то поблизости.

Замкнутый круг, формируемый при самоизоляции ребенка в школе



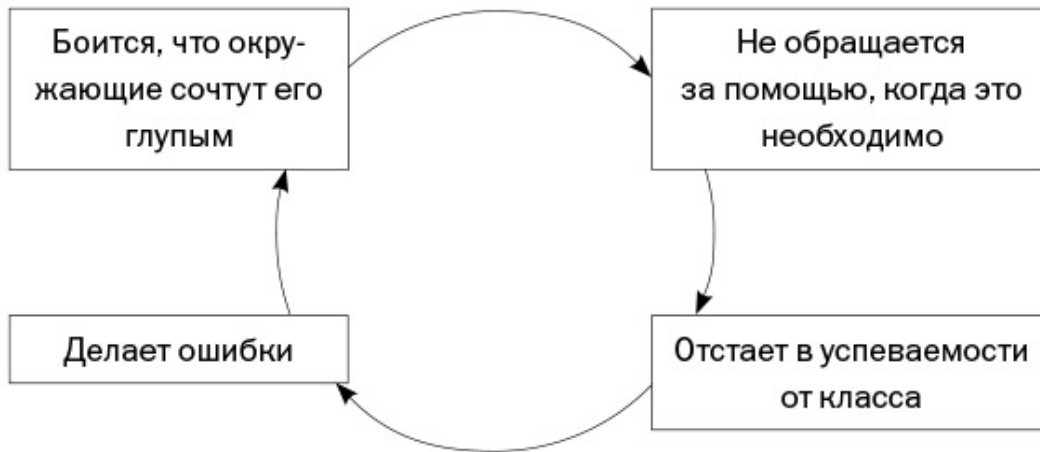
Влияние на успеваемость

Нет оснований полагать, что тревожные дети менее сообразительны, чем остальные. Но, как правило, у них больше трудностей с учебой. Беспокойство мешает им полностью раскрыть свой потенциал. Ребенок попадает в замкнутый круг, где отсутствие просьб о помощи, трудности с концентрацией внимания и усвоением новой информации или даже пропуски уроков из-за страхов приводят к проблемам с успеваемостью. Низкие оценки в школе еще больше повышают градус тревожности.

Лейла

У Лейлы серьезные проблемы в школе. Учеба всегда давалась ей нелегко, но сейчас дела идут все хуже и хуже. Из-за своего состояния Лейла пропустила много занятий, она не получает необходимой помощи от учителя, потому что никогда не просит об этом. Кроме того, Лейла может не запомнить, какое задание ей дали, — в тот момент она решала пример и боялась допустить ошибку.

Замкнутый круг, возникающий, когда ребенок боится обратиться за помощью в школе



Замкнутый круг, появляющийся, когда страх мешает запоминать и концентрировать внимание на уроках



Влияние на настроение

Некоторые дети с серьезными тревожными расстройствами страдают от плохого настроения или депрессии. Это проявляется потерей интереса к обычным делам, плаксивостью или раздражительностью, чувством бесполезности и физиологическими симптомами вроде плохого аппетита и проблем со сном. Все дети, да и взрослые тоже, время от времени бывают в плохом настроении. Но если оно длится две недели и более и кажется невозможным вывести из него ребенка, нужно что-то делать. Стратегии, описанные во второй части книги, — это полезные навыки на всю жизнь,

и их следует применять, чтобы избавиться от плохого настроения. Если это актуально для вашего ребенка, то используйте этот метод, помогая ему преодолеть страхи, а заодно научите его лучше относиться к самому себе и подарите больше возможностей делать то, что ему по душе.

Бен

Такое чувство, что у Бена на плечах вся тяжесть мира. Его улыбка или смех — очень редкое явление. Грустно думать, что такой маленький мальчик так плохо себя чувствует. Его сверстники беззаботно веселятся и смеются. Хорошо, если бы он был таким же.

Перерастет ли ребенок эту проблему

Исследования, в которых детей с тревожными расстройствами наблюдали на протяжении длительного времени, показали, что симптомы могут сохраняться долгие годы. Это не радует, учитывая, какое влияние тревожные расстройства оказывают на социальную жизнь детей, их успеваемость и настроение. С другой стороны — это лечится. Важно распознать проблемы и работать с ними.

Самое важное

Около 6,5% детей демонстрируют признаки тревожного расстройства.

Распространенными тревожными расстройствами у детей являются социальная тревожность, сепарационная тревога, генерализованная тревога и фобии.

Страхи и тревожность могут повлиять на социальную жизнь, успеваемость и настроение ребенка.

Многие дети успешно преодолевают тревожность при помощи метода, описанного в этой книге.

Г

ЛАВА

4

Как развиваются страхи у детей

Бен

Бен всегда был беспокойным. Кажется, он везде видит худшее и боится его. Его сверстникам подобные мысли даже не приходят в голову. Даже в самом раннем возрасте Бен казался суетливым, ему было очень трудно успокоиться, он плохо спал по ночам. Возможно, причина в том, что в семье Бена есть и другие тревожные люди. К тому же ему уже многое довелось пережить: в течение года он потерял дедушку и бабушку, с которыми был очень близок. Родители Бена постоянно задаются вопросом, может, это они виноваты... Вдруг они совершили какую-то ошибку и из-за нее он стал таким?..

Большинство родителей, с которыми мы работали, винили себя в тревожности своих детей. Родители, безусловно, могут влиять на то, насколько их ребенок тревожится в той или иной ситуации, — иначе не было бы смысла в этой книге! Тем не менее страхи ребенка редко вызваны чем-то одним.

В этой главе вы узнаете о наиболее распространенных причинах:

о генетике и наследственных характеристиках личности;

о приобретенном опыте, включая тот, о котором люди узнают от окружающих.

Что мы наследуем

Хорошо известно, что все мы наследуем определенные физические характеристики от родителей — например, цвет глаз и волос, рост. То же относится и к психологическим особенностям. Мы получаем по наследству склонность к вспыльчивости, импульсивности или спокойный нрав. Вы наверняка замечали: часто то, как ваш ребенок реагирует (эмоционально или поведением), напоминает реакцию вашу или ваших родственников. Или так вы могли бы вести себя в детстве.

Исследования семей, где есть дети с тревожными расстройствами, как правило, показывали гораздо более высокий уровень тревожности у родителей, братьев и сестер, чем можно было бы объяснить простой случайностью. Доказано, что около трети влияния на общую тревожность вызвано генетикой. Проще говоря, тревожность на одну треть обусловлена генами и на две трети — жизненным опытом.

Допустим, что ребенок и его отец — отличные футболисты, но мы обычно не объясняем умение играть в футбол генетикой. Однако вполне вероятно, что другие характеристики, помогающие преуспеть в футболе

(например, физическую силу, скорость и быстроту реакции), можно частично унаследовать. Тревожность развивается по тому же принципу. Мы наследуем не конкретно расстройство, а определенные качества, из-за которых в какой-то момент жизни оказываемся склонны к повышенной тревожности. Вероятнее всего, наследуются две вещи: то, как быстро наш организм реагирует на угрозу (например, насколько легко ребенок пугается громкого звука), и то, насколько мы эмоциональны (например, насколько легко ребенок расстраивается).

Влияние окружения

В этот момент вы, возможно, думаете: «Если мой ребенок родился таким, то как я сумею изменить его?» Это обычная реакция; однако, как мы убедились, генетика никогда не сможет на сто процентов предсказать, будут ли у ребенка проблемы со страхом и тревожностью. Есть множество детей, у которых в семье «тревожные» родственники, но сами они подобных проблем не имеют. Точно так же и у вашего ребенка могут быть братья или сестры, несколько не страдающие тревожностью. Кроме того, есть много детей, которые легко расстраивались в младенчестве, с трудом успокаивались в возрасте 2–3 лет, но позже не испытывали никаких проблем со страхами или беспокойством. Очевидно, жизненный опыт ребенка оказывает решающее воздействие на развитие тревожности.

Неблагоприятные жизненные обстоятельства

Многие родители жалуются, что их ребенок постоянно напуган или встревожен. Но часто они говорят, что страхи или беспокойство усилились после определенного события. Трудно сказать наверняка, происходят ли в жизни тревожных людей более стрессовые ситуации, чем в жизни остальных. Но одно и то же событие по-разному влияет на тревожного человека и на обычного. При этом некоторым детям переживания, наоборот, помогают повысить стрессоустойчивость. Такие разные реакции обусловлены генетически и факторами внешней среды — тем, чему ребенок учится у окружающих.

Мухаммед

В жизни Мухаммеда было множество потрясений. Мама рассталась с его биологическим отцом, когда Мухаммед был еще младенцем. Отцом мальчик считает второго мужа матери. Но из-за работы большую часть времени он в отъезде. Кроме того, семье приходилось часто переезжать по разным причинам, в том числе из-за финансовых проблем. Семья пережила много стрессов, Мухаммед переходил из одной школы в другую и расставался с друзьями. Все это повлияло на развитие тревожности у мальчика.

Пример окружающих

Дети доверяют информации, которую получают, наблюдая за близкими. Этот опыт помогает им выжить и избежать потенциальных опасностей. Но есть и недостаток: ребенок может перенять неконструктивное поведение. Ученые доказали, что дети, склонные к тревожности, обращают особое внимание на реакцию окружающих и на них легче воздействовать. Иными словами, взрослые могут вести себя очень тревожно рядом с детьми, и на одних это никак не отразится, а другие, более беспокойные, воспримут такое поведение как дополнительное свидетельство потенциальной угрозы. На это стоит обратить внимание родителям тревожных детей.

Лейла

Мама делает все возможное, чтобы помочь Лейле преодолеть ее страхи, но не всегда подает ей хороший пример. Скажем, когда они подходят к школьным воротам, мама всегда старается пройти как можно быстрее, не поднимая головы, ведь у входа всегда так много родителей и кажется, что все друг друга знают.

Родители часто знают о собственных страхах и стараются скрыть их от детей. Однако тревожные дети хорошо чувствуют реакцию близких и могут невероятно тонко воспринимать едва уловимые признаки того, что что-то не так. Например, Джо (о котором мы поговорим в главе 16) боится собак. Его папа тоже не любит собак, но старается скрыть это от сына. Если папа Джо идет по улице с сыном и видит, что к ним приближается большая собака, он переходит на другую сторону дороги, чтобы Джо не заметил его

испуг. Тем не менее, из-за того, что они изменили маршрут, Джо получает сигнал от отца о том, что есть веская причина держаться от собак подальше.

Реакция окружающих

Как мы писали выше, многие беспокойные дети более пугливы от природы или же причиной их беспокойства стали тяжелые испытания, которые им довелось пережить. Поэтому родители таких детей стараются всячески оградить их от любых переживаний. Например, они могут непреднамеренно побудить ребенка избегать ситуаций, которых он боится.

Бен

Мама Бена говорит, что если бы он попросил ее поехать с ним в Лондон на его день рождения, она очень удивилась бы. Мама вообще сомневается, что Бен о таком попросит. Или же он скажет сначала, что хочет, но с приближением поездки начнет беспокоиться, и это испортит ему день рождения. Все, что она может сделать, это предложить ему другой вариант — возможно, пойти куда-то недалеко. Тогда им не придется ехать на общественном транспорте или делать что-то еще, что покажется Бену опасным.

Если ребенок попадает в потенциально сложную ситуацию, родители могут непреднамеренно отреагировать так, что его страх усилится. Например, когда Джо гладит собаку, как выглядит его отец — улыбается и кажется спокойным или выглядит встревоженным? Когда Лейла читает стихи на школьном мероприятии, ее мама сидит расслабленно, кивая и демонстрируя уверенность в ее силах, или присела на краешек стула, тербит платье и волнуется о том, как Лейла справится?

Проблема в том, что тревожные дети не только наблюдают за действиями окружающих, но и следят за их реакцией на свои действия. Для ребенка, склонного к беспокойству, родительское поведение, подобное описанному выше, свидетельствует об опасности или о том, что родители не уверены в его способности справиться с ситуацией. Родители не обязательно действуют настолько очевидно, но они могут попытаться уменьшить страдания ребенка, непреднамеренно побуждая его избегать

объект страха; вмешиваясь и разбираясь с проблемами за него; слишком активно уверяя: «Все получится!»

Как мы уже объясняли, все это — естественные реакции. Эволюционная роль родителей — защищать своих детей. Но, увы, в дальнейшем такая гиперопека мешает ребенку научиться справляться с ситуациями и преодолевать связанные с ними страхи. Поэтому очень важно иногда сопротивляться своим естественным защитным инстинктам и давать детям возможность действовать самостоятельно.

Опыт преодоления страхов

Чтобы победить страхи, детям нужно иметь шанс проверить свои тревожные ожидания и узнать, что они в состоянии справиться с разными ситуациями. Когда родитель слишком оберегает своего ребенка, он лишает его шанса получить такой опыт.

Лейла

Когда Лейла была маленькой, ее мама не понимала, что может дать ее дочери пребывание в коллективе. Казалось, что совместные прогулки с другими детьми и их родителями, это, скорее, возможность для мам развеяться и пообщаться с другими людьми. Ей самой такие мероприятия не нравились. Но когда Лейла подросла, стало очевидно, что, оказавшись среди большого количества людей, она очень нервничает и не отходит от мамы. Занятия в подготовительной школе тоже дались Лейле нелегко.

Реакция мамы Лейлы понятна и демонстрирует, как наши переживания возникают в результате родительских тревог и поведения. В случае с Лейлой ее матери становилось все труднее брать дочку на общественные мероприятия, потому что девочка была очень робкой. К сожалению, это лишало ребенка возможности чаще бывать в коллективе, научиться получать от этого удовольствие и развивать навыки общения.

Что же сделало ребенка тревожным

Прочитав первые четыре главы, вы убедились, что однозначного ответа на вопрос нет. На страхи детей влияют разные факторы. Если у вашего

ребенка появились страхи и беспокойство, сейчас самый важный вопрос не в том, что их вызвало, а в том, что мешает им от них избавиться. Можно представить себе эту проблему в виде машины, застрявшей в грязи: сосредоточьтесь на том, как ее вытащить, а не на том, правильной ли дорогой вы ехали и почему увязли.

Самое важное

Тревожности, наравне с ребенком, часто подвержены другие члены семьи.

Тревожные расстройства вызваны несколькими причинами.

Дети, склонные к тревоге и страху, особенно восприимчивы — например, к жизненным трудностям или реакции окружающих.

Для родителей желание защитить своих детей естественно, но его нужно соотносить с необходимостью дать детям шанс попробовать действовать самостоятельно.

Г

ЛАВА

5

Что мешает детским страхам уйти

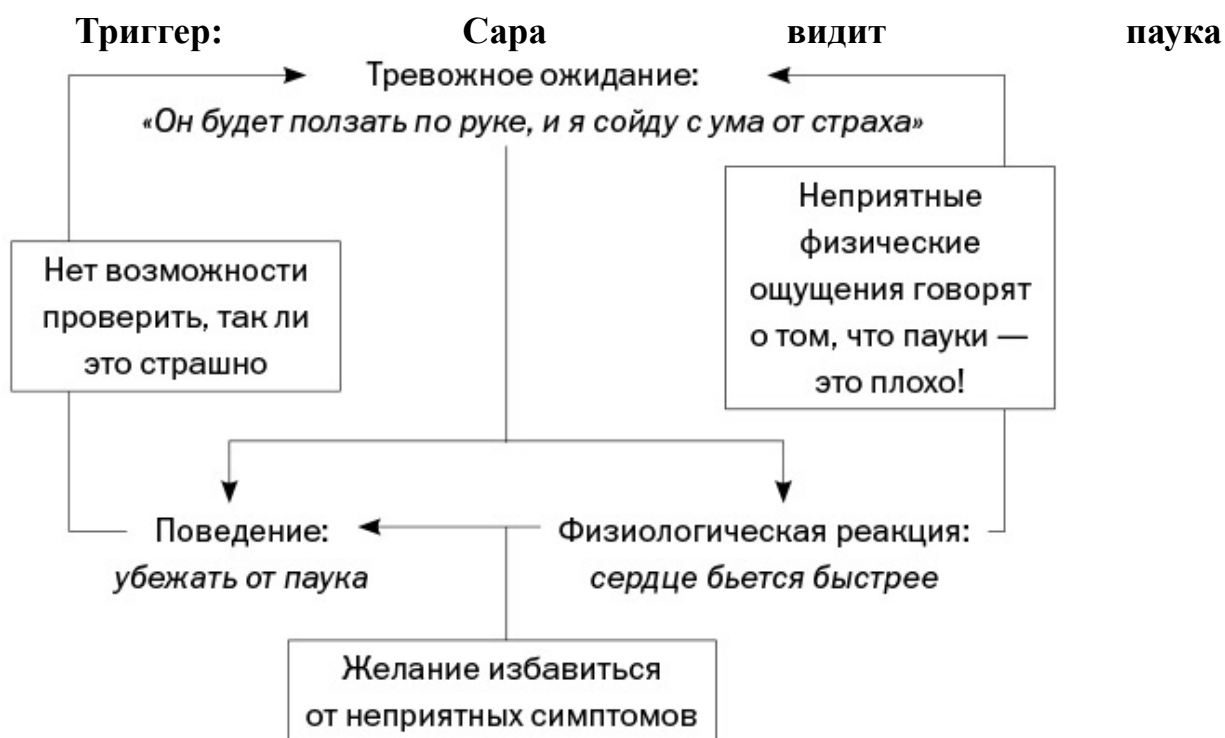
Сара

На самом деле Сара нечасто сталкивается с пауками. Если она думает, что в комнате паук, то заставляет кого-то войти туда и все проверить. Если она видит паука, то просто убегает как можно быстрее. Ей постоянно кажется, что паук вот-вот поползет по ее руке. Мама пыталась убедить Сару, что это маловероятно, ведь пауки боятся ее больше, чем она их. Но Сара отказывается убедиться на собственном опыте, что пауки безвредны.

Замкнутый круг

Природа страхов и тревоги связана с замкнутыми кругами. В главе 1 мы вкратце описали три основных аспекта тревоги: тревожные ожидания, физиологические симптомы и тревожное поведение. Это ключевые компоненты самой тревоги, и они взаимосвязаны. Например, когда Сара видит паука, ее первая мысль: «Он подползет к моей руке, и мне будет страшно». Ее сердцебиение учащается, она ожидает, что произойдет что-то

плохое. Неудивительно, что девочка пытается сбежать. «Слава богу, — думает она, — мне повезло, что я сбежала, иначе этот паук ползал бы по моей руке».



Тревожные ожидания

Когда люди испытывают тревогу или страх, их преследуют мысли одного или двух распространенных типов. Первый тип — мысли, связанные с угрозой: люди переоценивают вероятность чего-то плохого, например думают, что наверняка плохо выполнят тестовое задание. Второй тип — мысли о том, как выйти из ситуации: люди склонны недооценивать себя, предполагая, что не смогут справиться. Например, если они испытывают трудности с тестом, то заранее представляют, как запаникуют, опустят руки и расплачутся.

Это тупиковый образ мыслей: мы замечаем из происходящего вокруг только то, что соответствует нашим ожиданиям, и не видим или игнорируем то, что в них не вписывается. Для всех нас естественно фильтровать информацию таким образом, однако это порождает склонность укрепляться в непродуктивных взглядах. Такая ситуация мешает нам узнавать что-то

новое. Например, представьте себе человека, твердо убежденного в том, что люди, сидящие за рулем в шляпах, — ужасные водители. Всякий раз, замечая кого-либо в шляпе и за рулем, он выискивает любые ошибки, какие тот потенциально может совершить. Если же не видит ошибок, то игнорирует этот факт, придя к выводу, что сейчас человек, должно быть, тщательно сосредоточился, но, несомненно, в остальное время он все равно ужасный водитель. Водители без шляп тоже могут совершать ошибки, но этот человек с меньшей вероятностью их заметит, поскольку не обращает особого внимания на них и их действия.

Страхи работают точно так же: наше внимание сфокусировано на том, чтобы замечать и запоминать вещи, которые подтверждают наш страх, и упускает то, что ему не соответствует. Если мы увидим примеры, противоречащие нашей уверенности в том, что та или иная вещь страшна, мы не извлекаем из них ничего нового. Вместо этого мы придумаем причины, по которым эти доказательства нельзя принять к сведению.

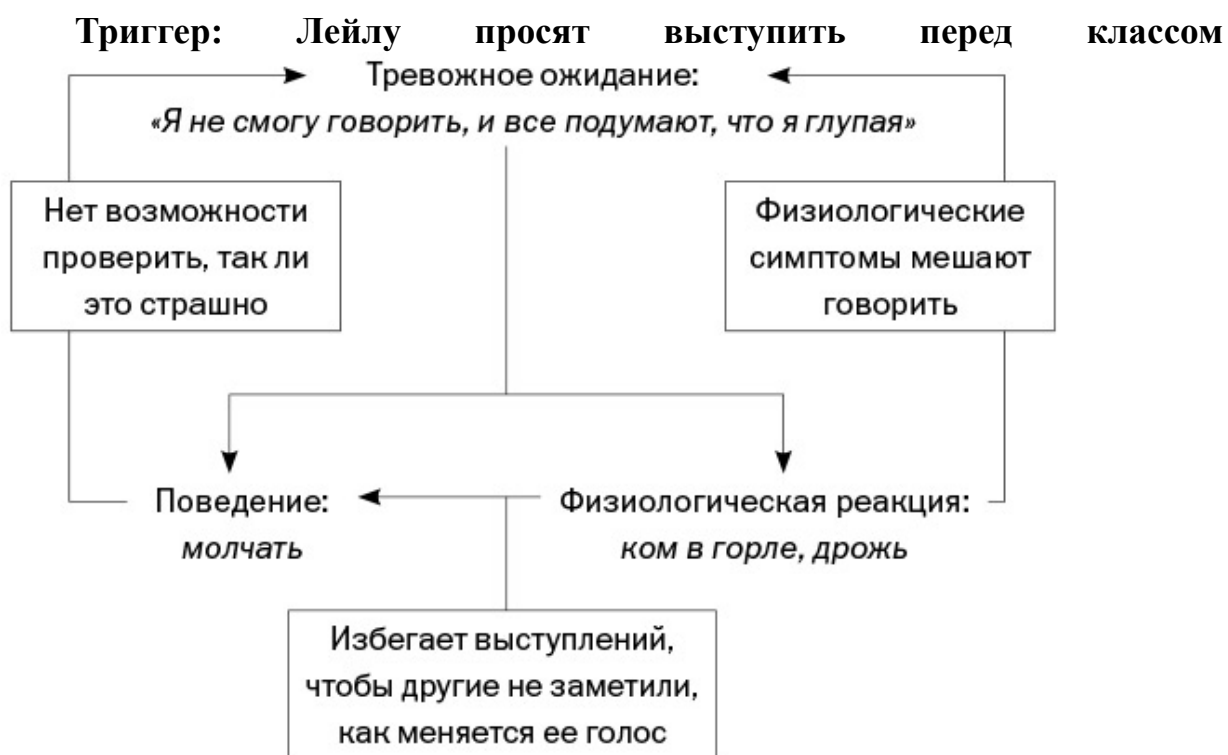
Недавние исследования показали, что многие дети младшего возраста склонны смотреть на мир как на источник угроз (например, они думают, что животные опасны), но с возрастом этот взгляд нивелируется. Определяя, чувствует ли ребенок беспокойство, особенно важно выяснить его мысли о том, способен ли он справиться с ситуацией. Исследования доказали, что формирование представления о себе как о человеке, способном справиться с проблемами, имеет особенное значение для борьбы детей со страхами.

Физиологические симптомы тревоги

Когда мы рассматриваем мысли, возникающие у Мухаммеда и Лейлы из приведенных выше примеров, не вызывает удивления тот факт, что они испытывают тревогу и ее физиологические симптомы, такие как учащенное сердцебиение, потные ладони, раздражение желудка и кишечника (тошнота, вздутие и болезненные ощущения). Эти симптомы вызывают дискомфорт и могут усугублять тревогу. Если ребенок интерпретирует физиологические изменения как свидетельство того, что происходит что-то плохое, как признак того, что с его телом что-то не так, или как невыносимо дискомфортные, то он, вероятно, еще сильнее испугается и захочет держаться подальше от любых ситуаций, способных вызвать такую реакцию. Другими словами, ребенок начинает бояться физиологических симптомов страха.

Физиологические симптомы могут усиливать тревогу и страх еще и потому, что влияют на успеваемость. Например, в случае с Лейлой дрожь,

потливость и ком в горле мешают ей говорить перед аудиторией. Осознание этого ведет к дальнейшему снижению уверенности в себе, необходимой, когда она задает вопрос и находится в центре внимания. В решающий момент это заставит ее еще сильнее бояться, и физиологические симптомы только усугубятся. Страх Лейлы перед выступлением на публике ведет как раз к тому, чего она больше всего боится: все сочтут ее не способной выступать перед классом.



Тревожное поведение

Когда мы рассматриваем не только тревожные мысли, но и их неприятные физиологические ощущения, становится понятно, почему они так себя ведут.

Избегание угрозы

Естественная реакция на угрозу — уклониться от нее. В краткосрочной перспективе это может быть разумным решением. Однако если человек не

встретится с вызывающей страх ситуацией лицом к лицу, он никогда не узнает, действительно ли она так страшна, и не научится справляться с ней. Пропуская занятия в школе, Лейла не могла видеть, что это нормально — нервничать из-за доклада. Многие из ее одноклассников тоже проявляли признаки страха, но другие дети относились к этому с пониманием, без насмешек. Также у нее не было возможности попрактиковаться, чтобы научиться выступать перед сверстниками.



Стремление к безопасности

Наряду с более очевидным избеганием пугающих вещей дети совершают определенные действия, позволяющие им чувствовать себя в безопасности. В число таких действий, демонстрирующих «стремление к безопасности», входит следующее: тщательно готовиться накануне, приводить кого-то с собой для моральной поддержки, всегда носить с собой пакет — на случай если начнет тошнить, мысленно репетировать то, что предстоит сказать, или прикрывать лицо волосами во время выступления. По мнению ребенка, такое поведение помогает ему чувствовать себя в безопасности, предотвращая «плохие вещи» или позволяя справиться с

ситуацией. На самом деле они мешают делать новые выводы из своего опыта. Чтобы понять, как это происходит, представьте себе человека, который стоит у себя в саду и подбрасывает в воздух кусочки бумаги. Когда сосед спрашивает, зачем он это делает, он отвечает: «Чтобы отпугивать драконов». «Но тут нет никаких драконов», — говорит сосед. «Вот именно», — отвечает он. Иными словами, иногда то, что мы делаем для обеспечения безопасности, мешает нам понять, что мы и так уже в безопасности.

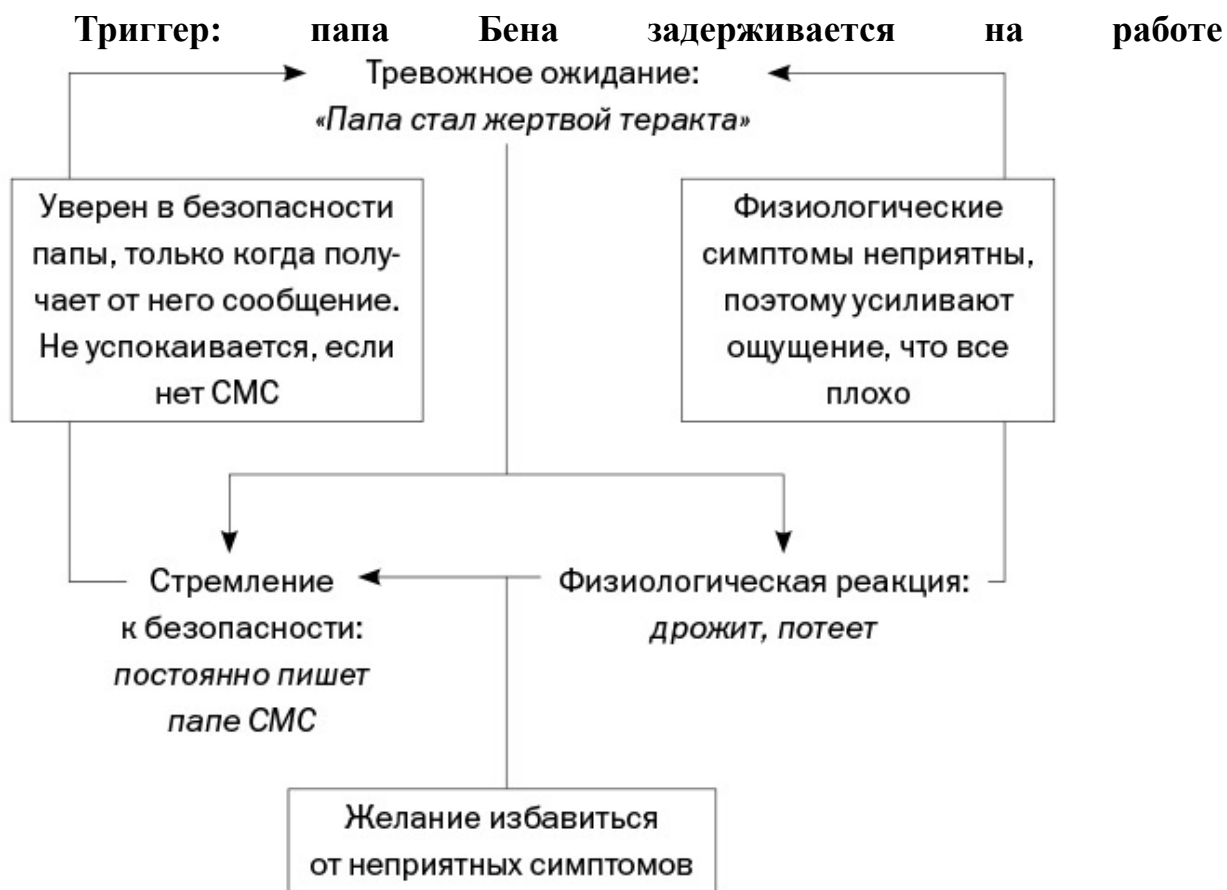
Это видно на примере Бена. Поднявшись за свитером, Бен приходит к выводу, что «все прошло хорошо [но только] потому, что со мной был брат».



Поиск психологической поддержки

Так же, как и избегание, заверение кого-то из близких (обычно взрослого) в способностях ребенка может придать ему уверенности в решающий момент. Однако постоянное ожидание такого ободрения говорит о том, что он использует эту информацию только для кратковременного облегчения, не пытаясь изменить свои убеждения

об объекте страха и перебороть беспокойство. Представьте себе ребенка, постоянно спрашивающего родителей, все ли будет хорошо, прежде чем выйти из дома. В итоге он пойдет на прогулку, но в следующий раз ему, вероятно, понадобится такое же ободрение. Он не научится самостоятельно справляться со страхом и не обретет необходимой уверенности. Постоянное ободрение вызывает зависимость, и в будущем ребенку потребуется все больше ободрений. Еще один замкнутый круг. Он показан на примере Бена ниже.



Время от времени ободрение полезно, и родителям важно демонстрировать его, как и поощрять ребенка в том, чего он раньше не делал. Родители часто спрашивают нас, когда можно ободрять ребенка, а когда нет. Чтобы понять это, задайтесь вопросом, помогает ли ваша похвала пробовать что-то новое, проверить, так ли страшен предмет тревог? Или ваше ободрение, наоборот, стимулирует ребенка избегать этого предмета, стремясь к безопасности, и ограничивает его самостоятельность? Ниже приведены некоторые примеры.

Ободрение, которое стимулирует стремление научиться чему-то новому

Ободрение, которое сужает возможности для обучения чему-то новому

Давай, попробуй, ты делал это раньше, и все прошло очень хорошо

Всё в порядке, мама с тобой

Я думаю, тебе полезно увидеть, как это происходит. Я уверена, все будет хорошо, но даже если что-то пойдет не так, у нас будет представление о том, над чем работать дальше

Все будет хорошо, не волнуйся

Я действительно считаю, что ты это можешь. Я так гордилась тобой, когда ты задал вопрос на уроке на прошлой неделе

Не волнуйся, все будет хорошо. Я уверена, твои одноклассники не станут смеяться, и учительнице наверняка очень понравится

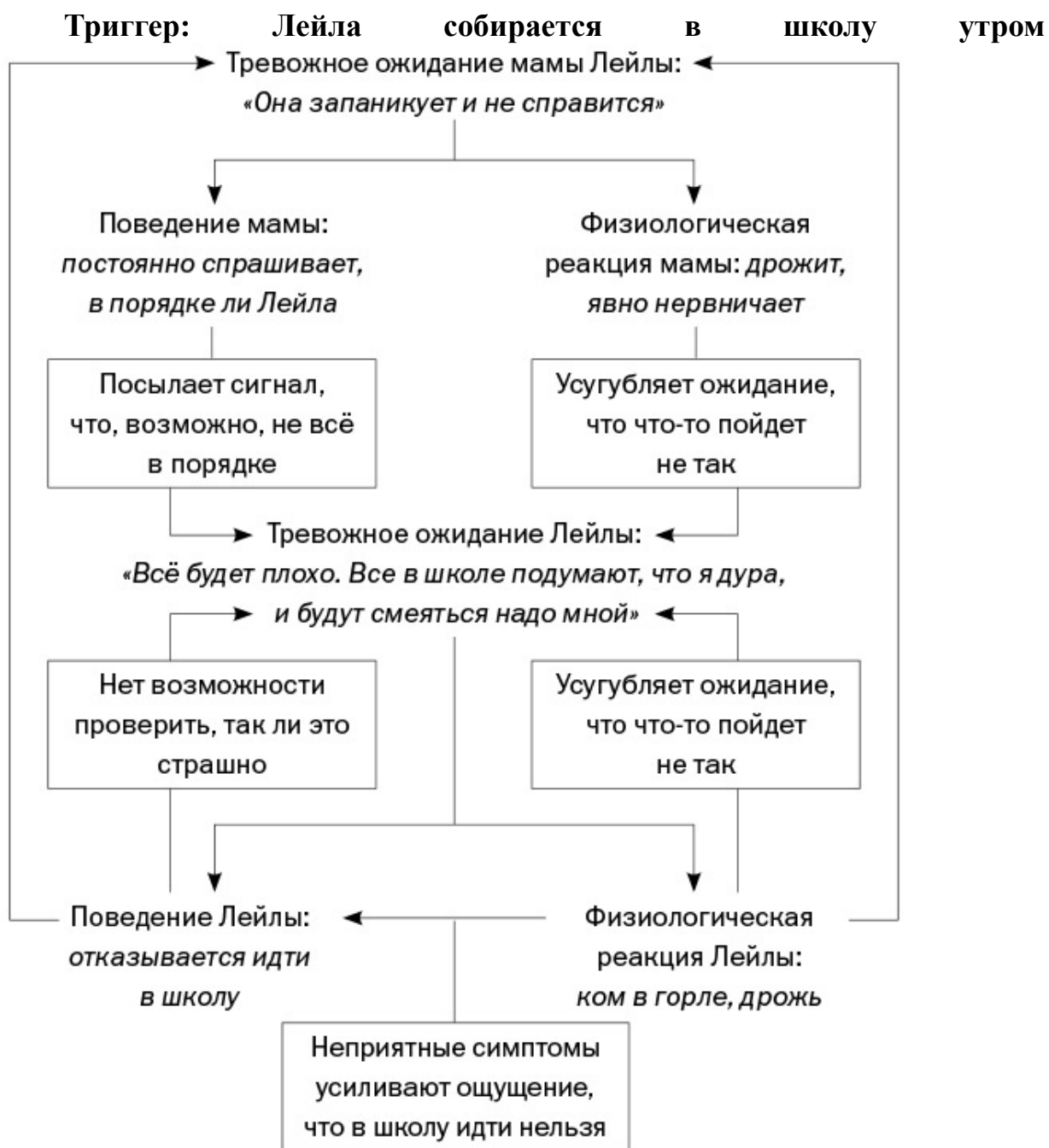
Как реагируют окружающие

Реакция других людей, определенно, влияет на формирование замкнутых кругов. В предыдущей главе мы обсуждали, что отчасти тревожность у детей развивается потому, что они, возможно, переняли эмоции и поведение окружающих. Поэтому если вы (родители, опекуны, братья и сестры, учителя) по-прежнему проявляете признаки тревоги, реагируя на ребенка, это способствует усилению его страхов.

Рассмотрим пример. Когда Лейла собиралась в школу, мама всегда нервничала. Учитывая, что мама часто наблюдала, как дочь переживает из-за необходимости идти в школу, ее волнение объяснимо. Мама постоянно спрашивала дочь, всё ли в порядке, а это, к сожалению, в сочетании с ее очевидным беспокойством укрепляло Лейлу в мысли, что есть причины ждать чего-то плохого. Лейла очень волновалась, что сделает что-то, что

окружающие сочтут глупым и засмеют ее. Она чувствовала, как у нее сжимается горло и начинается дрожь. Оба симптома были очень неприятны и усугубляли ее беспокойство. Понятно, что Лейла отказывалась идти в школу, — но, поступая так, она не могла проверить обоснованность своего страха, получить психологическую поддержку и найти способы справиться с собой. Реакция Лейлы соответствовала тревожным ожиданиям ее мамы.

Напомним: если окружающие проявляют признаки страха и стараются избегать чего-то, ребенок, особенно чувствительный, ищущий информацию, соответствующую его «вере в страх», непременно это заметит. Вероятно, он решит, что конкретный предмет или ситуация представляют угрозу и лучше всего их избегать. Точно так же, если взрослые реагируют на попытки ребенка противостоять страхам с особой заботой и вместо этого побуждают его держаться подальше, он подумает, что ему есть чего бояться или что он не справится сам. Это, опять же, повышает вероятность, что ребенок попытается избегать сложных ситуаций. Наконец, если он не имеет возможности противостоять страхам, то не получит необходимый опыт и не разовьет навыки для самостоятельного решения проблем.



Мы поговорили о том, что подкрепляет беспокойство вашего ребенка. А теперь попробуйте заполнить таблицу ниже. Вспомните, с какой ситуацией ваш ребенок столкнулся недавно. Посмотрим, поймете ли вы, что не дает утихнуть его страхам. Если вы чувствуете, что реакция окружающих тоже имеет значение, заполните и верхний раздел. Если же вам пока трудно это сделать, прочитайте следующие главы, а затем вернитесь к этой таблице, прежде чем начать работу с ребенком.

Триггер: _____



Как разорвать замкнутый круг

Главная цель следующего раздела этой книги — помочь вам и вашему ребенку разорвать замкнутый круг, из-за которого развиваются его страхи. В частности, мы расскажем, как выяснить, чему стоит научиться вашему ребенку и как помочь ему бросить вызов тревоге. Мы уже говорили, что вы как родитель оказываете большое влияние на то, как учится думать и вести себя ваш ребенок. В следующих главах мы научим вас обращать внимание на то, как вы и другие значимые взрослые реагируете на его тревоги и помогаете ему выработать новый подход к жизни.

Самое важное

Дети с тревожными расстройствами часто ждут, что случится что-то плохое и они не смогут справиться с этим.

Тревожные ожидания усугубляют беспокойство.

Дети иногда боятся физиологических симптомов тревоги.

Избегание проблемы мешает детям бросить вызов своим страхам.

Неумеренное ободрение либо беспокойство окружающих способствует усилению тревожности у ребенка.

ЧАСТЬ

2

Как помочь ребенку преодолеть тревогу и страхи

Г

ЛАВА

6

Руководство для родителей

Многие дети время от времени испытывают тревогу и страхи, и семьи достаточно быстро и легко решают эти проблемы. Иногда в этих случаях страх — просто «этап»: например, если ребенок боится змей, но редко

с ними сталкивается. Однако не всегда беспокойство так легко отступает. Ребенок часто переживает и избегает чего-то из-за страха. Члены семьи так усердно стараются свести к минимуму его страдания, что не могут продолжать заниматься тем, чем хотелось бы. Эта книга для тех родителей, которые готовы попробовать помочь ребенку справиться с тревожностью, но не знают, с чего начать.

Что менять

Если у вашего ребенка один явный страх, вы легко поймете, на чем сосредоточиться. Однако если страхов несколько, очень важно выбрать один и начать с него. Так и вам, и ребенку будет проще, и полученные результаты будут ясны вам обоим. Вам, возможно, будет казаться, что, выбирая один страх, вы имеете дело только с «верхушкой айсберга», но это не должно вас смущать по двум причинам. Во-первых, вы и ваш ребенок выработаете новые навыки. Потом будет легче последовательно применить их и к другим страхам. Во-вторых, успех в преодолении одного страха даст вашему ребенку уверенность, что страхи можно преодолеть и что он способен это сделать сам.

Когда менять

Важно помнить: чтобы последовательно и регулярно применять принципы, изложенные в этой книге, вам потребуется сделать это приоритетом на ближайшие пару месяцев. Если вы собираетесь в отпуск или прямо сейчас «горите» на работе, то, скорее всего, не сможете сразу посвятить себя этой программе. Точно так же, если ваш ребенок собирается в длительную поездку с классом, стоит отложить старт программы до тех пор, пока вы не сможете уделить ей достаточно времени.

Мы рекомендуем выделить на чтение этой части книги неделю. Тогда у вас будет четкое представление о том, что вам понадобится в дальнейшем при работе с ребенком.

О программе самопомощи

В главах этой части книги вы познакомитесь с наиболее важной составляющей программы — с тем, какие действия нужно предпринять для преодоления страхов вашего ребенка. Она соответствует главным элементам когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для детей с тревожными расстройствами. Терапия основана на следующей идее: наше представление

о разных вещах связано с тем, как мы ведем себя и как себя чувствуем. Поэтому, меняя свой образ мыслей о страхах и поведение, обусловленное ими, мы меняем и свое отношение к ним. Этот тип терапии широко используется взрослыми и детьми, а в последнее десятилетие стал предпочтительным методом лечения многих эмоциональных проблем, особенно связанных с тревожностью. Ряд исследований такой терапии показал, что при последовательном соблюдении принципов, описанных в этой книге, у детей наступает значительное улучшение.

Пять шагов

Ниже перечислены пять основных шагов, которые вам предстоит совершить. Эти шаги также есть смысл рассматривать как этапы, поскольку они следуют друг за другом в указанном порядке. Мы расскажем подробнее о каждом шаге в главе 7, главе 8, главе 9, главе 10 и главе 11.

Шаг 1: ставим цель

Четко обозначьте, чего вы хотите достичь

Шаг 2: определяем, чему предстоит научиться и что важно осознать ребенку

Задавайте правильные вопросы, которые помогут ребенку рассказать, что его тревожит

Шаг 3: поощряем самостоятельность

Используйте похвалу, вознаграждение и другие приемы, чтобы поощрять проявление смелости и самостоятельности

Шаг 4: разрабатываем план

Вместе с ребенком составьте план постепенного противостояния страхам, чтобы протестировать его тревожные ожидания

Шаг 5: находим решение

Помогите ребенку научиться справляться с трудностями самостоятельно

В главе 12 вы найдете советы, как действовать, если ваш ребенок все время чем-то обеспокоен. Такое состояние способно привести к тому, что у ребенка начнутся проблемы со здоровьем: из-за постоянного напряжения нарушится сон или возникнут сложности с концентрацией внимания. Если это актуально для вашего ребенка, мы рекомендуем следовать этим советам в процессе прохождения пяти этапов.

Многие дети, проявляющие высокий уровень тревожности, также испытывают неприятные физиологические симптомы. В главе 13 содержатся конкретные рекомендации, как помочь справиться с подобными реакциями организма.

Глава 14 посвящена управлению вашей собственной тревогой. Многие родители, с которыми мы работаем, испытывают подобные трудности.

В главе 15 мы обсудим, как поддерживать достигнутый прогресс.

Особые случаи

В третьей части книги описываются дополнительные приемы, которые могут быть полезны вам и вашему ребенку в зависимости от характера его страхов. Это касается проблем со сном, поведением и успеваемостью в школе. Кроме того, мы включили главу, предназначенную для учителей и других сотрудников школы, работающих с вашим ребенком. С ней нужно их ознакомить, если возникнет необходимость.

Как мы уже говорили, в основных разделах книги использованы примеры и материалы, актуальные для детей дошкольного и младшего школьного возраста (от 5 до 12 лет). И две главы третьей части посвящены обсуждению того, что необходимо принять во внимание, если ваш ребенок младше или старше указанной возрастной группы. Прочитать одну из этих глав следует до начала работы, чтобы вы могли применять описанные там принципы на протяжении всего курса.

Как получить максимальную пользу от этой книги

На протяжении всей программы акцент делается на том, чтобы вы помогли ребенку преодолевать страхи, вместо того чтобы решать за него проблемы или заверять, что все будет хорошо. От вас требуется выступать в роли «тренера и болельщика». Ваша задача — подсказать ребенку, что ему нужно сделать, а затем поддержать его. В итоге именно ребенку придется иметь дело с его проблемами; вы не способны гарантировать, что всегда будете рядом, если что-то случится. Поэтому очень важно, чтобы он учился справляться с тревогой и страхом самостоятельно.

Вполне возможно, что вы воспринимаете страхи и переживания ребенка острее, чем он сам. Однако если ребенок нервничает по поводу посещения школы, ему, возможно, просто не придет в голову, что нужно преодолеть страх и пойти на занятия. Он решит, что лучше всего просто не ходить туда. Вам необходимо не только работать вместе с ребенком и направлять его, но и руководить, поощрять, мотивировать и подавать правильный пример. В этом разделе мы рассмотрим способы поощрения. В главе 17 также есть дополнительные советы по повышению мотивации при реализации нашего метода с детьми 11–12 лет и подростками.

Некоторые шаги подразумевают, что вы будете задавать ребенку наводящие вопросы, чтобы помочь ему разобраться в проблеме самостоятельно. Необходимо подобрать правильные вопросы. Это не всегда легко, но мы вам поможем. Важно задавать их таким образом, чтобы ребенок понимал, что вы серьезно относитесь к его проблемам, не высмеиваете и не критикуете. Иногда это сложно, особенно если вы разочарованы поведением чада. Чтобы он сотрудничал с вами, покажите, что вы понимаете и принимаете его беспокойство, но так как оно мешает нормально жить, играть, общаться, с ним нужно что-то делать.

Хотя к самой тревоге следует относиться серьезно, совместная работа над ее преодолением способна приносить радость. Используйте любую возможность, чтобы повеселиться, и проявляйте творческий подход: если вся программа будет проходить тяжело, на эмоциях, ребенок не захочет в ней участвовать. Поэтому постарайтесь запастись хорошим настроением, насколько это возможно!

Записывайте результат

На протяжении всего курса мы просим вас вести записи о проделанной работе. Одним родителям нравится делать это вместе с детьми; другие садятся за записи сами позже. В любом случае, пожалуйста, не поленитесь и

фиксируйте всё. На это есть две причины. Во-первых, записывая, вы лучше учитесь и запоминаете. Во-вторых, пометки позволяют вам оглянуться и увидеть изменения. Часто родителям кажется, что все продвигается очень медленно или даже катится назад, но когда они просматривают свои записи, то обнаруживают, что достигнут заметный прогресс.

Действуйте сообща

Мы часто работаем с одинокими родителями, успешно применяющими наш метод. Но, несомненно, будет легче, если вам помогут и окружающие. Это может быть бабушка или дедушка, старший брат или сестра, друг или учитель. Чем больше людей, находящихся в окружении вашего ребенка, следуют тем же принципам, тем легче ему будет научиться преодолевать страхи и беспокойство. Точно так же совместная работа с другим взрослым станет мотивировать вас и поддерживать в трудных ситуациях. Иногда предлагаемый нами метод непросто использовать. В частности, бывает трудно продолжать задавать вопросы, вместо того чтобы успокаивать и ободрять ребенка и пытаться решать его проблемы за него. Поначалу вы, возможно, будете смущаться, но, если практиковаться в подобной беседе с другим взрослым, это поможет подготовиться к разговору. Ваш напарник подскажет, какие вопросы сработали, был ли правильным тон и почувствует ли ребенок, что его понимают и воспринимают всерьез.

Не опускайте руки

Мы надеемся, что, прочитав всю книгу, вы почувствуете, как зарядились оптимизмом и готовы приступить к работе. Но это чувство может резко ослабнуть, когда вы столкнетесь с первым препятствием. Возможно, вам покажется, что вы потерпели неудачу, что делаете всё не так и что исправить ничего не получится. Важно подчеркнуть: если бы преодолеть проблемы вашего ребенка было легко, вы давным-давно сделали бы это. Нужно быть готовым к тому, что неудачи будут — вам станет казаться, что ребенок не добился такого прогресса, как вы надеялись, или положение даже ухудшилось. Учитывайте тот факт, что ваш ребенок уже какое-то время думал, чувствовал и вел себя определенным образом, а это невозможно изменить в одночасье. Однако если вы будете следовать принципам, описанным здесь, то поможете ему взять под контроль страхи и наверняка добьетесь прогресса.

Итак, пришло время сделать первый шаг в преодолении тревоги и страхов.

Г

ЛАВА

7

Шаг 1: ставим цель

Перед началом работы с ребенком над его тревожностью важно задуматься, чего вы оба хотите добиться. Наличие целей позволит легко отслеживать, как далеко он продвинулся, и, надеемся, это поможет вам обоим ясно увидеть, что ситуация улучшилась.

В этой главе мы поможем сформулировать конкретные цели на краткосрочную, среднесрочную и долгосрочную перспективы, а также определиться, на чем в первую очередь сосредоточиться. Там, где возможно, лучше ставить цели совместно с ребенком, задавая ему вопросы и позволяя взять на себя инициативу. Если он будет заинтересован в результате, это значительно облегчит вашу задачу. Постарайтесь вести разговор спокойно и в позитивном тоне, акцентируйте внимание на том, что он хотел бы сделать такого, чего не может сейчас или с чем пока испытывает затруднения. Однако иногда дети не хотят даже думать о целях, поскольку знают, что это будет означать необходимость столкнуться со своими страхами лицом к лицу. В таком случае вам нужно взять инициативу на себя. Если вы хотите более активного детского участия, мы рекомендуем начать с малого, чтобы ребенок, несмотря на нежелание, получил положительный опыт. Это побудит его сотрудничать с вами в постановке и достижении других, более амбициозных целей в будущем.

Как определить цель

При определении целей стоит помнить две основные вещи.

1. Сфокусируйтесь на желаемом

Часто легче представить себе, чего мы не хотим для ребенка («Я не хочу, чтобы он испытывал такое беспокойство, когда собирается в школу»), но цель такого рода не говорит вам или ребенку, к чему

он мог бы стремиться, и ее трудно измерить. И наоборот, все становится намного проще, если вы указываете, чего хотели бы. Например, мама Сары хотела, чтобы дочь перестала кричать и убегать при виде паука. Обдумав, как, по ее мнению, Саре следует себя вести, она решила, что целью будет более спокойная реакция дочери: в будущем, столкнувшись с пауком, Сара просто попросит родителей убрать его и понаблюдает за этим.

2. Сосредоточьтесь на поведении

Также намного легче наблюдать и оценивать, как ведет себя ваш отпрыск, чем как он себя чувствует. Ставя цели, не забывайте описывать, что ребенок способен делать, когда преодолеет свои нынешние трудности. Мама и папа Мухаммеда хотели, чтобы он не боялся подниматься на второй этаж. Подумав, как Мухаммеду следует себя вести (а не что он будет чувствовать), они решили, что их цель — чтобы сын мог играть наверху один в течение хотя бы получаса.

Есть несколько вопросов, которые следует задать себе, чтобы начать обдумывать свои цели. Они помогут вам определить, над чем работать дальше.

Вопросы для определения целей

Чем увлекался бы мой ребенок, если бы ему не мешал страх?

Что мой ребенок делал бы иначе, если бы он не испытывал постоянную тревогу?

Какие изменения были бы заметны?

Чем полезным мог бы заняться мой ребенок, но не занимается сейчас?

Чего не хватает моему ребенку из-за его тревожности?

Что нужно сделать моему ребенку, чтобы стало понятно, что он преодолел проблемы с тревогой?

Мы рекомендуем начать с одной-трех целей, сосредоточившись на вещах, которые значительно влияют на жизнь ребенка. Далее проработайте их по очереди.

Итак, как решить, какие цели выбрать? Вот несколько вопросов, которые помогут вам.

1. Что в жизни моего ребенка изменилось бы сильнее всего?

Вот что думала мама Лейлы: «Если бы Лейла могла поговорить с одноклассниками или пригласить их к себе, это хорошо повлияло бы на ее жизнь в целом и улучшило бы настроение. А если она просто будет сидеть в школьной столовой во время обеда, ничего не изменится. Поэтому мы решили, что одна из наших целей — чтобы Лейла пригласила своих друзей в гости».

2. Если бы мой ребенок избавился от одного страха, другие ушли бы?

Например, если бы ваш ребенок меньше беспокоился о том, как у него идут дела в школе, стал бы он легче расставаться с вами по утрам?

3. Помешает ли одна проблема решить другую?

В случае Мухаммеда родители сообщили: «Мухаммеду будет очень трудно играть с друзьями на вечеринке, если он не перестанет бояться разлуки с нами. Значит, сначала нам нужно поработать над расставанием».

И, если у вас все еще остается более одной цели в списке...

4. Какую цель легче всего достичь?

Начните с самой простой цели. Ее достижение придаст вам уверенности. После этого вы будете готовы к большему.

Ваши цели SMART?5

Если вы имеете четкое представление, над чем хотели бы поработать в первую очередь и чего добиться, то следующий шаг — убедиться, что ваша цель, или цели, соответствуют критериям SMART. Они должны быть конкретны, измеримы, достижимы, реалистичны и укладываться в определенные временные рамки.

Критерии SMART-целей

Эта цель достаточно конкретна? Понятно ли, что именно следует делать ребенку?

Эта цель измерима? Как я смогу понять, добился ли мой ребенок результата, в какой степени и когда?

Эта цель достижима? Способен ли мой ребенок добиться этого, есть ли какие-либо препятствия?

Верно ли заданы временные рамки? Сделает ли мой ребенок это за отведенное время? (Мы рекомендовали бы стремиться к цели, которой возможно достичь максимум через месяц или два.)

Взгляните на таблицу ниже. Приведенные в ней примеры помогут превратить ваши цели в цели SMART.

Общая цель

Вопрос

Конкретная цель

Быть увереннее в общении

Если бы он был увереннее в общении, что он сделал бы?

Пригласил друга в гости

Меньше беспокоиться

Если бы он меньше беспокоился, что он делал бы?

Засыпал самостоятельно, не заставляя родителей сидеть у постели

Не так сильно бояться собак

Если бы он не настолько боялся собак, что он делал бы?

Играл в парке с друзьями даже когда там выгуливают собак

Быть менее тревожным

Если бы он был менее тревожным, что он делал бы?

Играл дома у бабушки и дедушки в течение нескольких часов

Начните с малого

Возможно, вы сразу поставите слишком глобальную цель («Я хочу, чтобы мой ребенок проводил в школе полный день»; «Я хочу, чтобы мой ребенок отправился в длительную поездку в следующем месяце»). Мы рекомендуем начать с небольших SMART-целей, позволяющих действовать спокойно и быстро получить результат. Как только ребенок начнет справляться с ними, переходите к другим, более амбициозным. Один из способов сделать это — согласовать некоторые краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели. Например, краткосрочная цель — то, чего вы хотели бы достичь в ближайшие 2–4 недели. Достижение долгосрочной цели иногда занимает 6 месяцев. Только следуя плану, начиная с малого, вы в итоге получите ожидаемый результат.

Примеры краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей

Цели Лейлы

Краткосрочная: задать вопрос учителю на перемене.

Среднесрочная: задать учителю вопрос в присутствии класса.

Долгосрочная: читать вслух на школьном мероприятии.

Цели Сары

Краткосрочная: спокойно смотреть, как родители убирают паука из ее комнаты.

Среднесрочная: не бояться сходить на чердак или в гараж.

Долгосрочная: держать живого паука в руках.

Цели Мухаммеда

Краткосрочная: оставаться в постели после того, как родители пожелали спокойной ночи (родители все еще могут регулярно заглядывать к нему).

Среднесрочная: привыкнуть засыпать самостоятельно.

Долгосрочная: спокойно спать всю ночь в своей постели, не убегая в комнату к родителям.

Цели Бена

Краткосрочная: не бояться играть одному наверху в течение одного-двух часов.

Среднесрочная: проводить больше часа наверху и самостоятельно, без сопровождающих, подниматься и спускаться по лестнице, когда нужно.

Долгосрочная: спокойно спать одному в своей комнате.

Используя приведенные выше советы, обдумайте и запишите цели, над которыми вы и ваш ребенок будете работать (выберите от одной до трех и расположите их в порядке приоритетности в таблице ниже). Затем решите, с какой вы хотите начать: краткосрочной, среднесрочной или долгосрочной. Некоторые дети предпочитают смотреть на картину целиком, и их разочарует стремление только к краткосрочной цели. А другие чувствуют давление из-за долгосрочной цели, и это их пугает. Поговорите с ребенком о том, к какой цели он хотел бы стремиться.

Краткосрочная

Среднесрочная

Долгосрочная

Цель 1

Цель 2

Цель 3

Мониторинг прогресса

Важно регулярно пересматривать ваши цели. Это поможет сосредоточиться и оценить прогресс. Полезно делать это еженедельно. Родители часто удивляются, анализируя успехи ребенка, ведь иногда они забывают, насколько сложно все было поначалу («Ого, я и забыл, что он так боялся собак, что мы даже не могли прогуляться по улице!»), или не осознают, насколько прогрессирует ребенок («Мы почти достигли первой цели, я и не думал, что это возможно, когда мы начинали!»). Мы предлагаем вам оценивать прогресс по всем целям, хотя вы, скорее всего, будете концентрироваться только на одной за раз. Мы обнаружили, что иногда дети добиваются успеха в достижении других, не основных целей.

Для оценки каждой из ваших целей используйте шкалу от 0 до 10:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Ниже вы найдете набор шкал для мониторинга первой цели. Проставьте на каждой шкале дату с недельными интервалами и сделайте на этом месте закладку, чтобы возвращаться раз в неделю с момента начала терапии и оценивать прогресс. Иногда полезно также спросить мнение вашего ребенка, родственников и друзей. Окружающие люди иногда замечают то, что вы упустили, особенно если вы сосредоточены на более долгосрочной цели («Мне важно, чтобы ребенок перестал бояться посещать школу, и вновь стал ходить туда регулярно на полный учебный день»). Мы будем просить вас оценивать успехи на протяжении всей книги.

Мониторинг прогресса

ЦЕЛЬ 1

(Идете ли вы к краткосрочной, среднесрочной или долгосрочной цели? Убедитесь, что она SMART).

Дата начала:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Конец недели 1. Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Конец недели 2. Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Конец недели 3. Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Конец недели 4. Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Конец недели 5. Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Конец недели 6. Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Конец недели 7. Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Конец недели 8. Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Конец недели 9. Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Конец недели 10. Дата:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Нет прогресса					Цель достигнута!				
									

Для достижения второй и третьей целей повторите все этапы.

Проблемы и их решения

Существует несколько причин, из-за которых бывает сложно согласовать цели SMART с ребенком. Ниже перечислены самые частые варианты решения проблемы.

1. Мой ребенок не заинтересован в преодолении тревоги и страха

Если это так, начните с постановки собственных целей и постарайтесь работать над ними. Начните с малого, чтобы на начальном этапе было проще добиться положительного результата. Это поможет заинтересовать вашего ребенка и побудить его работать с вами заодно над достижением

следующей цели. В главе 9 подробно рассказывается о том, как мотивировать ребенка, используя похвалу и награду за проработку и решение проблем.

2. Цели моего ребенка отличаются от моих

Это сложно, если вы и ваш ребенок ставите перед собой разные цели. Как мы уже говорили, у вас может быть несколько целей, но полезно расставить акценты и понять, над чем вы станете работать в первую очередь, а не пытаться решать всё сразу. Мы рекомендуем на первый план выдвинуть цели вашего ребенка, поскольку мотивация к работе над чем-то важным для него будет больше. Однако порой придется проявлять настойчивость и «тянуть одеяло на себя». Например, если ребенок не посещает школу, возможно, вам придется решить эту проблему в первую очередь, даже если он этого не хочет. В такой ситуации полезно иметь две цели: ту, которую определили вы, и ту, которую поставил ребенок, и договориться работать над ними параллельно, с одинаковым энтузиазмом.

3. У моего ребенка так много страхов, что я не знаю, с чего начать

Ответьте на четыре вопроса выше и попытайтесь принять решение. Мы посоветовали бы начать с чего-то легкого: так вы и ваш ребенок быстро заметите прогресс, позволяющий перейти к более сложным целям. Итак, начните с краткосрочной цели, а затем переходите к среднесрочным и долгосрочным.

4. Мой ребенок склонен к повышенной тревожности, но не избегает конкретных ситуаций или вещей, поэтому трудно ставить цели, опираясь на его поведение

Это сложный вопрос. Часто дети с общей тревожностью пытаются поставить цель «меньше беспокоиться». Мы предложили бы спросить себя и ребенка: что нового он сможет делать, если достигнет этой цели? Будет ли он засыпать быстрее и перестанет ли звать родителей ночью? Будет ли он больше играть с друзьями, а не сидеть в одиночестве и беспокоиться? Будет ли он выполнять домашнее задание за полчаса, а не тратить уйму времени на одну работу, чтобы убедиться, что она абсолютно идеальна?

Самое важное

Ставьте цели перед началом программы — это поможет вам следить за прогрессом ребенка.

Убедитесь, что ваши цели SMART.

Согласуйте с ребенком краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели.

Определите максимум три цели и решите, над какой будете работать в первую очередь.

Регулярно проверяйте ваши цели, чтобы понять, что вы движетесь вперед; попросите близких оценить прогресс.

Г
ЛАВА
8

Шаг 2: определяем, чему предстоит научиться и что важно осознать ребенку

Следующий шаг — попытаться определить, чему предстоит научиться и что важно понять ребенку, чтобы проверить свои тревожные ожидания и достичь поставленных целей. Это поможет вам решить, как использовать стратегии, описанные в этой книге. Ни в коем случае не торопитесь. Чтобы преодолеть конкретные проблемы с тревожностью, детям необходимо учиться самым разным вещам. Главное на этом этапе — быть любознательными! Не заикивайтесь на чем-то одном. Нет правильных или неправильных ответов. Задавайте вопросы, слушайте, что говорит ребенок, наблюдайте за его поведением и делайте заметки.

Если ваш ребенок еще маленький (8 лет и младше) или ему трудно дается то, что вы пытаетесь делать, вам поможет глава 16, в ней внимание сосредоточено именно на том, как сделать метод более подходящим для детей младшего возраста.

Чего боится ребенок

Наши исследования показали, что тревожные дети необязательно больше настроены на угрозу, чем те, у кого нет таких трудностей. Но они,

кажется, чувствуют себя менее способными справиться с возможными опасностями, больше стараются избегать таких ситуаций или сильнее расстраиваются по сравнению с другими детьми.

Важно получить точное представление о сути страхов или опасений вашего ребенка, о том, каких неприятностей он ожидает. Это подскажет, чему ему предстоит научиться и что понять для преодоления трудностей. Некоторые дети прекрасно умеют формулировать свои страхи или тревожные мысли; бывает, что они говорят о них постоянно! Однако есть и те, кому очень трудно высказаться; они не всегда имеют четкое представление о том, что их беспокоит. В следующем разделе мы дадим вам множество советов и подсказок, которые помогут разобраться.

Будьте любопытными

Ниже приведены примеры вопросов, которые помогут вашему ребенку рассказать, что его тревожит или чего он боится. Используйте их, когда обнаружите признаки того, что ваш ребенок испытывает беспокойство.

Очевидно, что в этих вопросах нет ничего сверхумного или волшебного. Это так называемые открытые вопросы. Сравните их с «закрытыми», например: «Ты боишься, что тебя ударят?», «Ты боишься, что тебя укусит собака?» На них ребенок может просто ответить «да» или «нет». Закрытые вопросы не очень вам помогут в попытках лучше понять, о чем он думает. Открытые вопросы, напротив, не ограничивают ответ, и есть вероятность получить намного больше полезной информации. Мы рекомендуем вам постараться задавать как можно больше открытых вопросов.

Примерные вопросы о тревожных ожиданиях

Почему ты встревожен?

Что тебя пугает?

Как ты думаешь, что произойдет?

Что худшее из того, что может случиться?

Что в этой ситуации тебя беспокоит?

Как добиться наилучших результатов

То, как и когда вы спрашиваете ребенка о его тревогах, имеет огромное значение. Ниже приведены советы, которые упростят этот процесс

и помогут добиться успеха.

1. Сопереживайте

Дайте ребенку почувствовать, что вы его понимаете. То, как задан вопрос, должно сигнализировать, что вы видите его тревогу, хотите лучше понять его и поддержать. Прежде чем задать вопрос, скажите: «Я вижу, что ты беспокоишься / боишься. Наверно, тебе очень тяжело». Это сигнал о том, что вы понимаете, что ребенок обеспокоен, и знаете, что беспокойство неприятная штука. Чтобы рассказать вам о своих мыслях, ребенку важно твердо верить: вы спрашиваете, чтобы помочь.

2. Успокойте

Помогите ребенку чувствовать себя нормальным. Сообщите ему, что он не единственный на свете испытывает тревогу: «Помню, когда мне было страшно из-за того-то...», или: «Я знаю, что твой друг Х переживает из-за Y...», или просто: «Многие дети боятся чего-то и тревожатся. С этим трудно жить, правда?» Дети с тревожными расстройствами часто говорят, что чувствуют себя не такими, как все, и думают, что они единственные, у кого есть такие проблемы. Использование «нормализующих» утверждений помогает им понять, что другие люди тоже боятся.

Папа: Бен, ты не мог бы подняться на второй этаж и взять свою обувь?

Бен: Нет.

Папа: Тебя что-то тревожит, когда ты идешь наверх? [*проявляет любопытство*]

Бен: Я не хочу идти туда один.

Папа: Вероятно, это очень страшно [*сопереживает*]. Как думаешь, что произойдет, когда ты там будешь? [*любопытство*]

Бен: Там никого не будет со мной рядом.

Папа: Почему это тебя пугает? [*любопытство*]

Бен: Не знаю.

Папа: Думаю, если бы мне пришлось идти самому, я боялся бы, что, если я упаду, никто не поможет мне встать. Это тебя беспокоит? [*нормализует, вносит предложения*]

Бен: Нет, не это.

Папа: А что? [любопытство]

Бен: Ну... я боюсь, что кто-то меня схватит, когда я пойду туда, и рядом не будет никого, чтобы помочь мне.

Папа: Кто тебя схватит, кто-то особенный? [любопытство]

Бен: Да... ты знаешь... монстр.

3. Предполагайте

Иногда ребенок просто отвечает: «Не знаю». Это ставит в тупик и расстраивает вас обоих. В этой ситуации мы рекомендуем высказать предположения: «Как думаешь, может, тебя пугает то-то?», «Некоторые дети боятся, что произойдет то-то. Как ты думаешь, тебя тоже это пугает?» Расскажите, какие вещи могут вызвать у вас беспокойство в подобной ситуации. Бывает полезно выказать уверенность, что это не то, о чем тревожится ваш ребенок. Иногда возможность помочь вам облегчает страх ребенка и ему проще заговорить об этом.

Важно выдвигать предположения в форме вопроса, а не утверждения, чтобы ребенок мог легко сказать нет, если его беспокоит не это. Не думайте, что знаете все его мысли. Если у вас уже есть представление о том, что его пугает, все равно не спешите с выводами. Старайтесь не произносить что-то вроде: «Я знаю, что тебя тревожит то-то», или: «Я знаю, что ты не хочешь идти в школу, потому что боишься, что случится то-то», — даже если вы уверены, что это так.

Всегда проявляйте любопытство: о чем думает мой ребенок? Может, это что-то другое? Вдруг я что-то пропустил(а)? Стоит ли взглянуть на это иначе?

4. Проверьте, правильно ли вы поняли

Чтобы убедиться, что вы точно поняли причину тревог вашего ребенка, повторно озвучьте вашу догадку и дайте ребенку возможность сказать, ошибаетесь вы или нет.

Папа: Хорошо, спасибо. Кажется, я понял, но давай проверим еще раз вместе. [проверяет понимание]

Бен: Да, хорошо.

Папа: Значит, самое страшное в том, чтобы подняться по лестнице самостоятельно, — это то, что с тобой никого не будет? И это страшно, потому что в фильме, который ты смотрел, монстр преследовал детей, когда родителей не было рядом. Правильно? *[проверяет понимание]*

Бен: Да, более-менее.

Папа: То есть это не совсем верно?

Бен: Ну, не только родителей. Это когда никого нет рядом. Если Сэм со мной, то всё в порядке. Тогда монстр не придет.

Папа: А, я понял. Если ты наверху один, тебе кажется, что монстр придет и схватит тебя? *[проверяет понимание]*

Бен: Да, он утащит меня к себе в пещеру, и тогда я больше не увижу никого из вас.

Папа: Понятно. Действительно, звучит очень страшно — ты думаешь, что, если поднимешься на второй этаж сам, монстр придет и заберет тебя и ты никогда больше не увидишь нас. *[сочувствует]* Думаю, что теперь я все понял. Как считаешь, я правильно понял? *[проверяет понимание]*

Бен: Да, правильно.

5. Не бойтесь спрашивать

«Но погодите, — подумаете вы, — если я буду задавать ребенку наводящие вопросы, разве это не даст ему массу новых поводов для беспокойства?» Наш опыт показывает, что обычно этого не происходит, — наоборот, дети иногда приободряются, понимая, что, при всем обилии страхов, именно этого у них нет!

6. Выберите правильный момент

То, в какой момент вы задаете вопрос о тревожных ожиданиях ребенка, определяет ваши шансы на успех. Для одних детей лучше, если вы целенаправленно сядете и всё обсудите. Однако для других это сложно, и они могут попытаться избежать разговора или отказаться от него. Если это так, попробуйте поговорить с ребенком о его переживаниях в спокойной обстановке — когда вы едете в машине, выгуливаете собаку, моете посуду или готовите. Родители часто рассказывают нам, что такие моменты очень удобны, особенно для детей постарше. Кроме того, не думайте, что нужно обязательно сразу получить ответы на все вопросы. Задавайте один вопрос

тут, другой там. Прекращайте разговор, если почувствуете, что ребенок теряет концентрацию или расстраивается. Попробуйте снова в другой раз.

7. Разрядите обстановку или предложите бонус

Говорить о тревожных ожиданиях очень тяжело, страшно или скучно. Важно постараться сделать процесс более увлекательным или даже веселым, если это возможно. Для детей младшего возраста используйте кукол, мультфильмы, мягких зверюшек и другие игрушки (см. главу 16). Помогите ребенку сделать «шкатулку со страхами» или книгу для записи пугающих мыслей и оформить их в его любимых цветах. Для детей постарше можно объединить разговор с походом в любимое кафе. Предложите ребенку заняться чем-нибудь приятным, пока вы немного поговорите о его тревогах, — посмотреть фильм, поужинать вместе, поиграть в компьютерную игру. Важно, чтобы ребенок привык к таким разговорам и чтобы это стало для него не скучной обязанностью, а первым шагом к снижению тревожности.

Иногда сложно описать свои тревожные ожидания — они всплывают у нас в голове так быстро, что мы едва замечаем их. Поэтому старайтесь спрашивать ребенка о его мыслях, как только он начинает беспокоиться. С другой стороны, ребенок может знать, что его тревожит, но ему трудно озвучить это, например из-за того, что рядом другие люди и он стесняется. В таком случае не стоит сразу задавать вопросы, но постарайтесь не откладывать их слишком надолго.

Проблемы и их решения

Ниже приведены типичные проблемы, возникающие при попытке определить тревожные мысли ребенка, и способы их решения.

1. Ребенок не может вспомнить, о чем волновался, если я спрашиваю его об этом позже

Попробуйте спросить его в тот момент, когда он действительно встревожен, находится в беспокоящей его ситуации или сразу после этого. Если это невозможно, попросите представить как можно подробнее, что он снова оказался в той ситуации. Или разыграйте ее вместе и посмотрите, удастся ли вспомнить, что его тревожило.

2. Ребенок не хочет говорить со мной о тревоге в тот момент, когда ее испытывает. Я думаю, это потому, что вокруг много людей и он стесняется

Если есть причины, по которым это трудно сделать, подождите немного, не давите и не заставляйте. Вернитесь к разделу «Выберите правильный момент», определите, когда лучше поднять эту тему, и тогда задайте вопросы.

3. Когда я спрашиваю ребенка, что его тревожит, он просто говорит: «Не знаю»

Попробуйте спросить иначе (см. Примерные вопросы о тревожных ожиданиях). Некоторым детям проще ответить на вопросы: «Как ты думаешь, что произойдет?» или «Что худшее из того, что может случиться?», чем на: «Что тебя тревожит?»

Если вы зашли в тупик, прочтите еще раз раздел «Предполагайте», но не забывайте проявлять любопытство. Таблица ниже поможет вам: в ней даны некоторые распространенные тревожные ожидания в соответствии с типом расстройства у ребенка.

Тип тревожного расстройства

Типичные тревожные ожидания

Социальная тревожность

- Меня отругают
- Надо мной будут смеяться
- Я никому не понравлюсь
- Мне не с кем будет играть
- Я опозорюсь, выступая в спектакле, и обо мне будут плохо думать
- Все подумают, что я глупый
- Я отвечу неправильно, и все будут смеяться
- Я не буду знать, что сказать, и мне будет неловко

- Я сделаю что-то глупое, и мне будет очень стыдно

Сепарационная тревога

- Мама попадет в аварию
- Кто-то вломится в дом, пока я сплю
- Я потеряюсь, или кто-то меня украдет
- Родители серьезно заболеют и умрут
- Я буду скучать по папе, когда буду в школе
- Монстр прокрадется ко мне в комнату, когда станет темно

Генерализованная тревога

- Я плохо справлюсь с заданием
- Я провалю тест / экзамен
- Мы с друзьями поссоримся
- Я не смогу заснуть и завтра буду очень уставшим
- Завтра в школе произойдет что-то плохое
- Начнется наводнение, и мы все пострадаем
- Самолет разобьется, и мы погибнем

Фобия

- Собака нападет на меня и укусит
- В школе кто-то заболеет, и я заражусь
- Мне будет очень больно от укола, и я расплачусь
- По мне будет ползать паук, и это будет ужасно

Другой способ выяснить, каких ужасных событий ожидает ваш ребенок, — понаблюдать за его поведением. Вы будете замечать, чего он избегает, в каких ситуациях испытывает особую тревогу, и это даст вам подсказку. Есть ли какие-то закономерности в его поведении?

Ниже несколько вопросов, которые вам помогут.

Если моему ребенку трудно посещать занятия в школе, в какие дни он активнее всего старается уклониться?

Проходят ли в эти дни уроки по определенному предмету или какие-либо мероприятия?

Мой ребенок избегает каких-то конкретных ситуаций?

Например, разговоров с незнакомыми людьми, ситуаций, когда его могут осудить, или мест, где бывают собаки.

Поищите закономерности в тревожном поведении ребенка и используйте как основу для мягкого выдвижения предложений.

4. Ребенок говорит, что не знает, чего именно боится

Некоторые дети переживают из-за того, что якобы могут не справиться с чем-то. Используя вопросы выше, постарайтесь получить больше информации и не забывайте быть любопытными. Например: «Как ты думаешь, что произойдет, если ты почувствуешь тревогу?» Возможно, ребенок ответит, что просто начнет волноваться и не более. Если так, то всё в порядке — ему лишь нужно научиться справляться с чувством тревоги.

Если вы не определили причину конкретного страха ребенка, это еще не конец света. Продолжайте использовать идеи из этой книги, но сосредоточьтесь на укреплении у ребенка уверенности в себе и на изменении его поведения.

5. Ребенок категорически не хочет рассказывать о своих переживаниях. Возможно, потому, что от этого он еще сильнее тревожится

Разговор о страхах — важный шаг в осмыслении того, чему же предстоит научиться ребенку, чтобы их преодолеть. Смотрите раздел «Разрядите обстановку или предложите бонус». Некоторым детям требуется от нас больше участия, чтобы заговорить о страхе, и привнести в такой разговор немного веселья — отличная идея. Однако если, несмотря на все усилия, ребенок по-прежнему молчит, наблюдайте за его поведением и ищите закономерности, которые помогут вам понять, чему ему важно научиться.

Итак, чему предстоит научиться ребенку

По сути, вашему ребенку нужно понять, что его тревожные ожидания вряд ли оправдаются и что, если даже это случится, он справится с этим лучше, чем думает. Ваша основная задача — помочь ему выработать такую точку зрения.

Но важно помнить, что иногда тревожные ожидания детей реально обоснованы. Возможно, вы обнаружите, что нечто плохое, ожидаемое ребенком, действительно произошло и может повториться. Например, могло

случиться так, что он неверно ответил на уроке, все засмеялись и он сильно расстроился. В этом случае основное внимание нужно уделять тому, что ребенку следует понять (или сделать), чтобы разрешить проблемную ситуацию, если она произойдет снова (см. главу 11).

Чтобы выяснить, что именно важно узнать вашему ребенку о своих тревожных ожиданиях, сначала запишите цель, на которой вы сосредоточены, в таблицу. Во второй колонке укажите, что, согласно ожиданиям ребенка, произойдет в сложных ситуациях, относящихся к этой цели. В заполненной таблице ниже мы привели несколько примеров вам в помощь.

Цель

Чего ожидает ребенок?

Что важно понять ребенку?

Цель

Чего я ожидаю?

Что мне важно осознать?

Регулярно задавать вопросы на уроке

Меня отругают, если я чего-то не пойму; учительница рассердится

Что произойдет на самом деле, если я ошибусь; что сделает или скажет в этом случае учительница; насколько хорошо я справлюсь с ситуацией, если действительно ошибусь

Ходить в школу на все уроки

С мамой что-то случится, пока я в школе, и она не приедет за мной после уроков

Что с наибольшей вероятностью произойдет с мамой, когда я в школе; где будет мама и чем она будет заниматься; кто заберет меня из школы, если мама по каким-то причинам не сможет этого сделать

Пойти спать и не звать родителей несколько раз, чтобы пожелать спокойной ночи

Я не усну и завтра буду уставший; я буду плохо играть в футбольном матче, мои друзья на меня рассердятся и в следующий раз меня не отберут в команду

Что в действительности произойдет и сколько я буду спать; как я буду играть во время матча, и как на самом деле отреагируют мои друзья, если я буду плохо играть

Теперь вы готовы определить, чему предстоит научиться вашему ребенку, чтобы преодолеть проблемы. И в этом нет никакого волшебства — он просто узнает, что может произойти что-то другое, отличающееся от его тревожных ожиданий.

Вот несколько вопросов, которые вам помогут.

Является ли то, чего боится ребенок, настолько вероятным, насколько он думает?

Если то, чего он боится, случится, будет ли это так ужасно, как он думает?

Сможет ли он справиться лучше, чем думает?

Надеемся, теперь у вас сложилось представление о том, что понадобится ребенку для достижения поставленной цели. Если нет, не волнуйтесь; скорее всего, это означает, что вы еще не выяснили, чего именно ожидает ребенок. Проверьте свои идеи на следующих этапах. А в процессе, возможно, сделаете несколько новых открытий, которые прояснят, чему важно научиться ребенку, или подскажут, что ему следует учиться не тому, о чем вы думали изначально, и это совершенно нормально.

Самое важное

Задавайте простые и понятные вопросы, чтобы узнать о тревожных ожиданиях вашего ребенка.

Убедитесь, что вы всё правильно понимаете, успокойте ребенка и всегда проявляйте любопытство!

Выберите подходящий момент и поговорите о страхах спокойно и с юмором.

Зная тревожные ожидания вашего ребенка, обсудите с ним, чему ему предстоит научиться и что важно понять.

Г

ЛАВА

9

Шаг 3: поощряем самостоятельность

Надеемся, теперь у вас есть представление о том, чему предстоит научиться ребенку для преодоления тревожности. Прежде чем мы поговорим о создании возможностей для этого, обсудим, как сделать так, чтобы ребенок хотел «попробовать сам». То есть, сталкиваясь с вызывающими страх ситуациями, он пытался учиться чему-то новому, а не избегал их.

Поощрение самостоятельности в повседневной жизни

Мы уже упоминали: тревожные дети часто заранее думают, что не справятся с трудностями, и стараются не пробовать делать новые, сложные или пугающие их вещи. Мы также говорили о том, как все учатся на собственном опыте: узнают, что неудачи и дискомфорт проходят, ожидания не всегда оправдываются, но если не сдаваться, то, скорее всего, трудности можно преодолеть. Чтобы ребенок понял это, ему нужна возможность быть самостоятельным. Так он осознает, что может со многим справиться и добиться успеха, даже если поначалу не все получается хорошо.

У родителей часто есть веские причины беспокоиться о том, что ребенок не справится. Иногда непросто отойти и позволить ему попробовать самому, особенно если ваш опыт показывает, что он легко расстраивается из-за неудач. Повторимся: мы созданы эволюцией так, чтобы защищать своих детей, и когда им тяжело, нам трудно побороть желание помочь. Однако, к сожалению, если мы вмешаемся слишком рано, ребенок получает сигнал: «Мне кажется, ты не справишься сам», или: «Тебе нужна помощь». Если, напротив, поощрять попытки детей самостоятельно решать проблемы, они станут более уверенными и независимыми в повседневной жизни. Спросите себя, не прилагаете ли вы или другие взрослые, избыточные

усилия к тому, чтобы защитить ребенка? Не пытаетесь ли контролировать окружающий его мир, чтобы ребенок не потерпел неудачу или не потерял надежду? Возможно, он сделает из вашего поведения вывод, что вы опасаетесь чего-то плохого и считаете, что он не сможет справиться самостоятельно, если это произойдет.

С чего начать

Первый шаг в поощрении самостоятельности ребенка — подумать, что бы он мог делать без вашей помощи. Иногда полезно начать с повседневных дел, а не с тех, что вызывают беспокойство. Они потребуют меньше эмоций, зато дадут ребенку общее ощущение, что он способен делать что-то новое, помогут почувствовать себя «взрослым», контролирующим ситуацию. Ваш ребенок так же самостоятелен, как и его сверстники? Рассчитывает ли он, что вы сделаете за него то, что он мог бы сделать сам (например, проснуться вовремя, помыться, собрать завтрак в школу)? Что мог бы начать делать ваш ребенок из того, чего пока не делает?

Ниже приведены некоторые повседневные занятия для детей разного возраста.

Возраст ребенка

Задачи, которые он мог бы выполнять самостоятельно

6–7 лет

- Чистить зубы
- Причесываться
- Накрывать на стол
- Убирать у себя в комнате
- Забирать почту из почтового ящика
- Пылесосить гостиную
- Кормить домашних животных
- Надевать куртку и обувь

8–10 лет

- Все вышеперечисленное

А также:

- Выносить мусор
- Поливать комнатные растения
- Ухаживать за собственной грядкой
- Делать покупки в магазине
- Готовить простую еду (например, бутерброд)
- Просыпаться по будильнику
- Заправлять постель

11–12 лет

- Все вышеперечисленное

А также:

- Ухаживать за личными вещами
- Совершать короткие поездки на общественном транспорте
- Планировать, куда сходить всей семьей на выходных
- Искать информацию для других членов семьи в интернете

Отметьте три обязанности (из списка или придумайте сами), которые ваш ребенок сможет выполнять сам. Предложите ему попробовать делать их в течение следующей недели.

Как добиться наилучших результатов

Несколько способов поощрить участие ребенка в выбранных видах деятельности.

1. Покажите, что надо делать

Если ребенок раньше этого не выполнял, продемонстрируйте каждый шаг и убедитесь, что он все понял. Затем дайте ему попробовать самому.

2. Демонстрируйте уверенность

Дайте ребенку попробовать! Всем своим видом демонстрируйте, что верите в него. Даже если ему не удастся сделать все или часть необходимого

или он что-то напутает, похвалите его за попытку и уверьте, что ему это по силам, только нужно еще попрактиковаться. Ниже вы найдете дополнительные советы о том, как поощрять ребенка.

3. Вознаграждайте за усилия

Если ребенок не хочет пытаться, попробуйте предложить небольшую награду. Ниже вы найдете советы о том, как использовать этот прием.

4. Сохраняйте спокойствие

Если ребенок расстроен, сохраняйте спокойствие. Пусть он знает, что вы понимаете его чувства: когда что-то не получается, можно расстроиться. Но поощряйте его, чтобы он продолжал попытки, если задача не слишком сложна для него. В противном случае просто снизьте планку.

5. Начинайте с простого

Если ребенку действительно трудно выполнить задачу, разбейте ее на этапы. Попросите его выполнить более простые шаги и помогите начать более сложные. Когда он станет увереннее справляться, помогайте всё меньше, пока он не сможет сделать все сам.

6. Предоставляйте выбор

Если ваш ребенок сопротивляется и не хочет пытаться, не сдавайтесь. Напомните, что вы уверены в том, что у него получится! Если он по-прежнему отказывается, предложите выбрать, как и когда он выполнит эту задачу. Например: «На завтрак ты хотел бы приготовить себе бутерброд с ореховой пастой или с ветчиной?», «Во сколько ты хочешь принять ванну?»

7. Рассказывайте о собственных трудностях

Когда ребенку сложно справиться с задачей, полезно поделиться собственным опытом освоения нового навыка. Например: «Когда я была в твоём возрасте, у меня никак не получалось научиться ездить на велосипеде, но я пробовала снова и снова и просила папу помогать мне, пока не научилась».

8. Ведите записи

Заполните таблицу самостоятельных действий, это поможет вам с ребенком замечать и запоминать то, что оказалось полезным.

Вид деятельности

Когда ребенок это попробовал?

Какими советами я воспользовался(лась)?

Как все прошло? Что сделал ребенок?

1.

2.

3.

Как помочь ребенку поверить в себя

Обязательно хвалите ребенка за попытки и вообще за любые успехи. Спросите: «Как ты думаешь, насколько хорошо у тебя получилось?» Таким образом вы даете ребенку возможность задуматься о том, что он сделал, и начинаете менять его мнение о том, может ли он справляться с ситуацией: «Да, у меня хорошо получилось»; «Я справился, мне больше не нужна помощь, я могу сделать это сам». Прокомментируйте его успехи: «Вот это да! Тебе вообще никто не помогал, это круто!»; «Могу поспорить, многие в твоём возрасте не умели делать это самостоятельно».

Также важно напоминать себе самим, насколько хорошо справился ваш ребенок. Возможно, он способен на большее, чем вы думали.

Что, если ребенок и так самостоятельный

Иногда мы сталкиваемся с тревожными детьми, которые фактически совершенно самостоятельны, и родители тщетно пытаются найти им новые занятия. Однако, хорошенько подумав, мы почти всегда можем определить, что нового способен сделать ребенок для укрепления своей уверенности и независимости.

Поощрение попыток

Итак, вы с ребенком поработали над развитием самостоятельности в повседневных делах. Мы надеемся, что он начинает верить в свою способность справиться с проблемами и сделать что-то без вмешательства взрослых. Теперь пора взяться за преодоление тревожности. Это подразумевает создание для ребенка возможностей получать новую информацию, которая поможет ему победить страхи (опираясь на открытия, сделанные в главе 8). Ребенку почти неизбежно потребуется поддержка: ему придется пережить ситуации, которые до настоящего времени вызывали беспокойство, и противостоять страхам, вместо того чтобы избегать их.

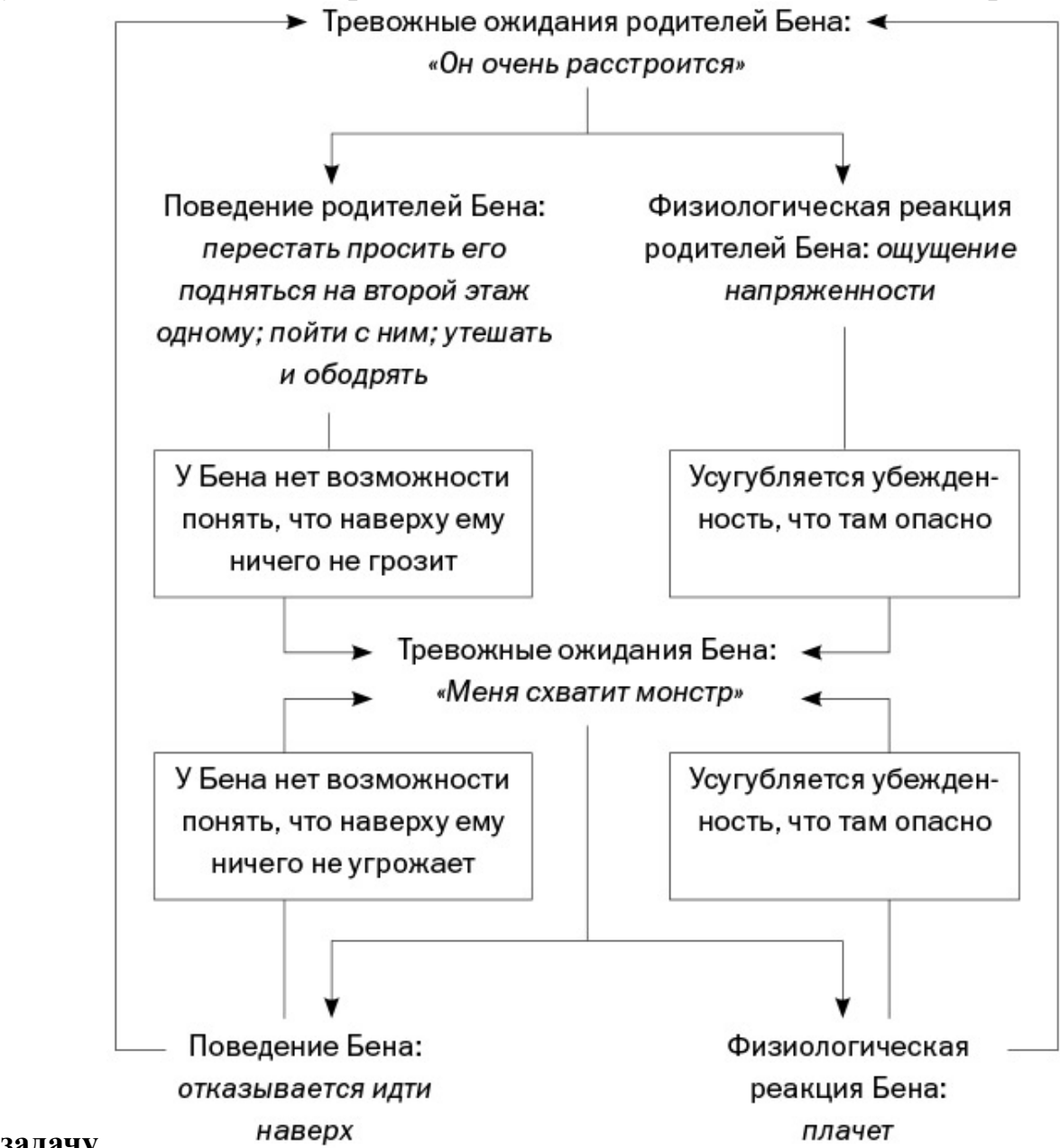
Во многих отношениях избегание может казаться разумной стратегией. Например, если Лейла считает, что, задавая вопрос учителю, покажет одноклассникам свою глупость и подвергнется насмешкам, то неудивительно, что она не хочет поднимать руку на уроке. Однако сложность в том, что поскольку Лейла никогда не поднимает руку в классе, она не может узнать, верно ли ее тревожное ожидание или одноклассники даже бровью не поведут, а если кто-то все-таки проявит жестокость, она сумеет справиться с этим. Итак, чтобы все это узнать, Лейле нужно задать вопрос учителю. Таким образом, если прекратить избегание и начать «делать попытки», это будет важным шагом, необходимым для борьбы с тревожностью. Следующие приемы помогут вам побудить ребенка к этому.

Внимание и похвала

Очень легко обращать внимание на тревожное поведение. Если ребенок расстроен, для вас естественно пытаться успокоить его. Но опасность

закljučается в том, что ему непреднамеренно уделяется повышенное внимание только из-за тревожного поведения. Это может породить замкнутый круг, когда тревожным проявлениям уделяется много внимания, а поступки, демонстрирующие смелость и желание ребенка что-то сделать, непреднамеренно игнорируются. Именно это произошло с Беном и его родителями (см. пример ниже).

Замкнутый круг, образующийся, когда основное внимание уделяется избеганию проблемы, а не попыткам самостоятельно решить



задачу

Другой пример — когда ребенку, у которого проблемы с друзьями в школе, задают вопрос: «Тебя сегодня кто-то обидел?» — а не спрашивают что-то нейтральное: о том, как обстоят дела в школе, или о чем-то позитивном, что могло произойти при общении со сверстниками. Бывает также, что перед сном дети хотят рассказать о своих тревогах и, как следствие, долго не засыпают. Родители часто спрашивают нас, что делать. Они хотят помочь ребенку справиться с его тревогами, но не желают говорить о них часами! Мы рекомендуем в этих ситуациях показать, что вы понимаете чувства ребенка («Я вижу, что тебе действительно трудно»), но ограничивать время на разговоры о тревогах («Давай выделим десять минут утром», см. раздел о «времени для беспокойства» в главе 12), прежде чем перейти к чему-то другому, например почитать книгу вместе.

Заметьте: вы уделяете внимание тревожному поведению ребенка разными способами — например, говорите с ним о страхах или о том, как владеть собой. А вот смелые поступки замечаете не так часто. Возможно, следует изменить это соотношение и больше внимания уделять попыткам ребенка противостоять страхам. Хвалите его при каждой возможности. Например, ребенка, которому трудно в школе, можно попросить каждый день делиться с родителями впечатлениями: рассказывать про какое-то хорошее событие и про то, что далось труднее всего.

Похвала должна быть ясной и конкретной, чтобы ребенок точно понимал, чем именно он вас так обрадовал. Старайтесь хвалить за усилия, которые он приложил, и за тот факт, что он справился, несмотря на тревоги, а не только за само достижение. Выдержки из разговоров между Лейлой и ее мамой (см. ниже) — примеры ясной и конкретной похвалы.

Поощрение попыток Лейлы

Общее и расплывчатое

Ясное и конкретное

Молодец, Лейла!

Лейла, ты была такая молодец сегодня утром, когда встала и спокойно собралась в школу. Я знаю, что тебе иногда трудно это делать, поэтому очень горжусь тем, как ты справилась!

Учительница сказала, что ты сегодня хорошо работала. Замечательно!

Учительница сказала, что ты сегодня задала вопрос на уроке. Наверняка тебе было страшно, но ты решилась. Умница!

Все это звучит достаточно просто, но иногда может вызывать затруднения: нужно следить за поведением вашего ребенка и замечать то, что для других детей является само собой разумеющимся. Например, как вы знаете, Бен боялся один подняться на второй этаж. Но иногда он все же забегал наверх, чтобы быстро там что-то взять. Такие действия были хоть и стремительными, но вполне «нормальными» (по меркам обычных людей), поэтому в целом они оставались незамеченными. Как только родители Бена начали это замечать, они столкнулись с двумя вопросами. Во-первых, вдруг Бен, осознав, что иногда все же противостоит страху, начнет придавать этому преувеличенное значение и менее охотно это делать? А во-вторых, братья Бена все время бегали вверх и вниз по лестнице, и никто их за это не хвалил. Казалось несправедливым хвалить только Бена.

Однако родители все-таки предприняли такую попытку. Оказалось, они сомневались зря. Похвала не заставила Бена больше нервничать по этому поводу. Бен оценил, что родители отметили его усилия, и укрепился в уверенности, что наверху ничего ужасного не случится. А братья понимали, что у Бена есть некоторые трудности с походами на второй этаж, поэтому, похоже, не увидели несправедливости в том, что Бена хвалят за это. Более того, они тоже начали его хвалить. А вскоре стали обнаруживаться вещи, которые, в свою очередь, давались с трудом каждому из братьев (одному было тяжело встать рано утром, чтобы не опоздать в школу, а второму — вовремя делать уроки), поэтому каждый из мальчиков теперь получал похвалу за преодоление собственной проблемы.

Награда за смелость

Помимо похвалы, эффективный способ мотивировать детей на новые испытания, показать, насколько вы цените их работу, — это вознаграждения. Они не должны быть дорогими. Нас часто поражает, что отвечают дети, когда их просят назвать желанную награду. Например, Бен в числе прочего захотел «пойти в парк с родителями», а Лейла — «испечь пирожные».

Отдельная награда за каждое достижение

Вам и вашему ребенку нужно придумать награды, соответствующие разным целям. Если награждать за маленькую цель чем-то масштабным, что вы будете делать, когда ребенок достигнет большой цели? Составьте с ребенком список наград (см. пример ниже). Запишите только то, с чем вы оба согласны. Например, нет смысла предлагать ребенку поход в кино, если он к нему равнодушен. В равной степени нет смысла обещать в награду путешествие мечты, если оно вряд ли произойдет!

Моментальная награда

Попробуйте придумать, чем можно вознаградить ребенка сразу или вскоре после того, как он добился успеха, чтобы было четко понятно, чем именно он заслужил награду. Важно: наградой должно быть что-то такое, чего вы точно не дали бы своему ребенку, если бы цель не была достигнута. Какой смысл ребенку утруждаться и противостоять страхам, если он все равно получит желаемое? Вот пример вознаграждения, которое, скорее всего, не сработает: «Если ты сумеешь не опоздать в школу ни разу за всю четверть, летом мы поедем куда-нибудь отдыхать». Первая причина, почему это вряд ли подстегнет ребенка: обещанного слишком долго ждать. В итоге он целую неделю противостоит страху — а ничего хорошего вроде бы не происходит. Дети редко видят стимул в таких отдаленных событиях. Во-вторых, вполне вероятно, что поездку нужно будет оплатить до того, как ребенок достигнет цели, и будет очень трудно не поехать в случае отрицательного результата. Кроме того, награда очень велика! Если появится еще большая цель в будущем, чем вы ее перебьете? Наконец, возможность отдыха для всей семьи, зависящая от успехов одного ребенка, окажет на него большое давление, и, ясное дело, братья и сестры будут очень раздражены, если что-то сорвется. Последствия могут оказаться для вашего ребенка негативными. Награды, как уже сказано выше, должны действовать как бонус.

Список вознаграждений

Чем можно было бы заняться с ребенком:

Что еще понравилось бы моему ребенку:

Не забудьте

Постарайтесь, чтобы похвала была ясной и конкретной.

Подберите разные награды для маленьких и больших достижений.

Награда не должна быть дорогой.

Важно, чтобы и вы, и ваш ребенок были согласны с вознаграждением.

Убедитесь, что у вас не будет необходимости или желания дать это вознаграждение ребенку, если цель не будет достигнута.

Награды должны быть такими, чтобы их можно было получить сразу или вскоре после достижения цели.

Проблемы и их решения

Родители порой сталкиваются с проблемой, как вознаграждать своих детей. Ниже приведены некоторые типичные вопросы родителей и наши ответы на них.

1. Я не хочу давать своему ребенку взятку за то, что прошу его сделать

Иногда родителям кажется, будто они манипулируют ребенком, давая ему вознаграждение. Мы согласимся с тем, что это может быть неправильно, если ребенка поощряют за то, что приносит пользу родителю, а не ему самому. Здесь, однако, мы используем награду, чтобы помочь ребенку сделать что-то конкретное, что принесет ему пользу в будущем. В глазах Лейлы вопрос, заданный учителю перед классом, мог иметь только негативные последствия (например, она боялась, что ее вопрос покажется учителю глупым). Родители же понимали, что, преодолев страх, в долгосрочной перспективе их дочь выиграет как в плане успеваемости, так и в социальном плане. Награда, которую ей дали, как бы говорила: «Мы ценим, что тебе было очень трудно, ты молодец». Обещание награды также имело значение для Лейлы, поскольку, помимо разных негативных последствий, которые она себе представляла, теперь ее ждало что-то явно положительное, и довольно скоро.

2. Если я начну вознаграждать за такие поступки, мне придется делать это вечно

И правда, определив какой-то поступок как заслуживающий поощрения, будьте последовательными в вознаграждении подобных действий в дальнейшем. Однако, как уже говорилось, награды нужны, чтобы помочь детям решиться на что-то, что вызывает у них трудности. Как только задача становится легкой и даже скучной, пора перенести вознаграждение на другие этапы (см. главу 10). Когда вы перестанете награждать за конкретные поступки, момент можно обставить как нечто позитивное. Например, Лейле мама сказала: «Ты такая молодец, что обращаешься к учительнице за помощью после урока. А то, что ты задала вопрос во время урока, точно заслуживает награды».

3. Это несправедливо по отношению к другим моим детям, которые делают это без наград

Как мы уже упоминали в отношении похвалы, дети способны понять, что кто-то заслуживает вознаграждения за одно, кто-то — за другое, поскольку у всех есть свои трудности. У одной семьи, с которой мы работали, была отличная система: все ее члены получали вознаграждение, и всякий раз, когда кто-то из них достигал своей цели, он клал камешек в банку. Когда банка наполнялась, семья получала общую награду — например, совместный поход куда-нибудь.

4. Почему мне следует поощрять «нормальное поведение»?

Поведение, которого вы ждете от ребенка, «нормально» для многих детей, но для ребенка это борьба, и ему нужны помощь и поддержка. На самом деле, чем более «нормальным» кажется такое поведение, тем больше ваш ребенок расстраивается, что не может этого сделать, и чувствует себя «другим», «странным». Помимо того, что вы мотивируете ребенка пытаться, награда повышает его самооценку, показывая, что вы уважаете его достижения.

Наблюдение за поведением окружающих

Как мы уже говорили в первой части, важным в обучении детей является наблюдение за другими людьми. Дети часто копируют действия окружающих, поэтому необходимо следить за своим поведением и использовать любую возможность, чтобы показать ребенку, как лучше справляться со страхами и заботами. Это не означает, что нужно скрывать свои эмоции, ведь дети бывают очень проницательны. Вместо этого может быть полезно сообщить ребенку, что и вы о чем-то беспокоитесь. Конечно, при условии, что тема уместна для обсуждения. Например, вполне можно поделиться волнением из-за предстоящего собеседования или опоздания на работу, в то время как финансовых проблем или сложностей в личной жизни касаться не стоит.

Если в ближайшее время вас ждет что-то, вызывающее у вас беспокойство, мы рекомендуем поговорить об этом со своим ребенком. Расскажите о своих тревогах, но подчеркните, что вы все равно сделаете это, несмотря ни на что. Личный пример столкновения со страхами может стать для вашего ребенка мощным стимулом. Конечно, если вы ожидаете, что он начнет сопротивляться страхам, то разумно и самим попытаться сделать то же самое! Затем сообщите ребенку, как все прошло, но по нашему опыту, дети часто сами интересуются, поскольку им любопытно. Расскажите, что нового вы узнали, прошло ли все плохо или оказалось легче, чем вы ожидали. Если все прошло ужасно, удалось ли вам совладать с собой? Были ли вы удивлены? Нужно ли вам попробовать сделать это снова? Или ваш ребенок мог бы помочь вам воспользоваться методом комплексного решения проблем (см. главу 11), чтобы определить, как справиться с ситуацией в будущем?

Если ваше беспокойство настолько велико, что вы не готовы противостоять страху, подумайте, кто еще мог бы подать хороший пример ребенку: чтобы он увидел другое, позитивное отношение к ситуации, которой боитесь вы. Важно, чтобы ребенок осознавал, что это лишь ваш страх, не имеющий отношения к его безопасности у стоматолога. Дополнительную информацию о том, как помочь ребенку, когда вы сами сильно боитесь, смотрите в главе 14.

Понимание чувств окружающих

Как уже говорилось в главе 5, дети учатся вести себя, наблюдая, как другие люди реагируют на их действия в разных ситуациях. Например, родители Сары прекрасно знали о ее боязни пауков. Хотя им и самим не очень-то нравились пауки, они старались не показывать этого Саре, чтобы она не решила, что пауки действительно страшны. Но когда

поблизости оказывался паук, родители Сары не могли не беспокоиться о ней. Сара улавливала малейшие изменения в интонации родителей и истолковывала их как лишнее доказательство того, что пауков лучше избегать.

Родителям важно научиться контролировать эти чувства, чтобы они не мешали эффективной совместной работе с ребенком. Глава 14 посвящена, в частности, тому, как взрослым справляться с собственным беспокойством.

Пробуйте!

Теперь вы готовы помогать своему ребенку противостоять вызовам и узнавать что-то новое, благодаря чему он сумеет преодолеть страхи. В главе 10 рассказывается о том, как сделать это комфортно для вас обоих.

Самое важное

Определите, что ваш ребенок способен делать самостоятельно.

Поощряйте его уверенность в том, что он может справиться сам.

Уважайте страхи ребенка, но минимизируйте акцент на тревожном поведении.

Наблюдайте за поведением и замечайте попытки ребенка сопротивляться страху.

Хвалите и вознаграждайте ребенка за это.

Подайте ребенку положительный пример того, как нужно справляться со страхами.

Г

ЛАВА

10

Шаг 4: разрабатываем план

Итак, теперь самое время помочь ребенку справиться с новыми задачами. В конечном счете ему предстоит столкнуться с тем, что его пугает, и узнать о своей способности контролировать ситуацию. Проще говоря, придется посмотреть страхам в лицо! Вам следует вернуться к целям, определенным в главе 7, и к выводам, сделанным в главе 8. Так вам удастся внедрить поэтапный подход, описанный в этой главе.

Учимся противостоять страхам

Страх не исчезнет, если мы не начнем сопротивляться ему и не соберем новую информацию о своих тревожных ожиданиях. Если мы всегда будем избегать того, что нас пугает, то никогда не узнаем, что произойдет на самом деле, будет ли оно действительно таким ужасным, как кажется, или мы в состоянии это пережить. Вы помните из предыдущей главы, что именно это и случилось с Лейлой, которая не подняла руку на уроке, опасаясь, что ее вопрос покажется учителю глупым.

Основная идея этой главы заключается в понимании того, что, сопротивляясь страху, ребенок получает новую информацию. Он, подобно Лейле, может обнаружить, что боялся зря. Если же случится так, что что-то плохое действительно произойдет, ребенок сумеет с этим справиться. У него может появиться возможность развить новые навыки, позволяющие легче переживать подобные ситуации в дальнейшем.

Пошаговый подход

Поскольку наша естественная реакция — избегать того, что вызывает тревогу, противостоять страхам очень сложно. Поэтому Лейлу пугала мысль о том, чтобы поднять руку и заговорить перед всем классом. Если бы мы просто велели ей сразу пойти и сделать это, она, вероятно, расстроилась бы, не последовала нашему совету и лишилась надежды снизить свою тревожность. Один из способов облегчить борьбу со страхами — действовать постепенно.

Идея пошагового подхода к выполнению чего-либо сложного знакома детям. Например, когда мы говорим с ними о том, как бороться со страхом, дети дают нам очень хорошие советы. Пример ниже взят из разговора с ребенком в нашей клинике.

Врач: Проблема в том, что я на самом деле не люблю собак. Они меня пугают. Но у моего хорошего друга есть большая собака, она много лает, а мне очень хотелось бы поехать в гости к другу с ночевкой. Как, по-твоему, мне следует поступить? Я, конечно, все равно могу поехать, но эта собака уж очень большая... Вдруг я так испугаюсь, что мне придется уйти? Как думаешь, я могу что-нибудь с этим сделать?

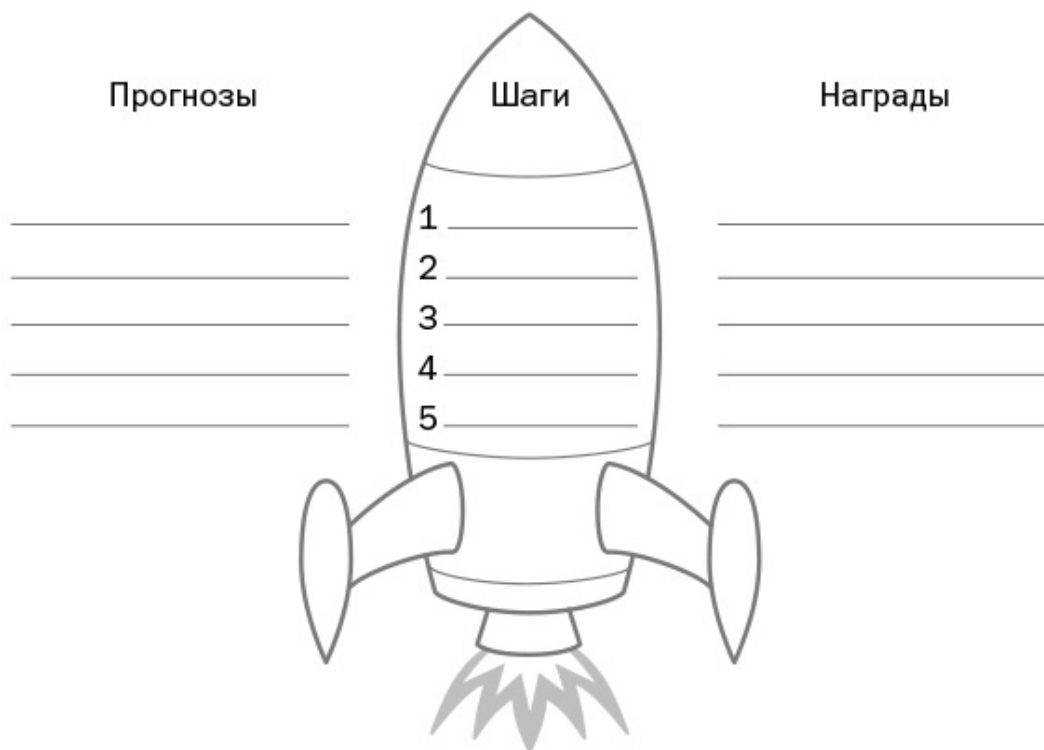
Джек: Почему бы вам сначала не поиграть с маленькой собачкой?

Врач: Это просто отличная идея. У меня есть еще один друг, а у него есть маленькая собачка, которая не очень громко лает. Пожалуй, я сначала схожу в гости к нему. Потом, когда я привыкну к маленькой собачке, я уже не так буду бояться большой.

Составление плана

Составление четкого пошагового плана вместе с ребенком поможет вам обоим сосредоточиться на цели, к которой вы стремитесь. Помните, в главе 7 вы определились, над какой целью работать, и расставили цели в порядке приоритета? Кроме того, вы решили, с какой цели начать: с краткосрочной, среднесрочной или долгосрочной. Используйте эту цель как фокус для разработки плана.

Если сделать задачу увлекательной, проявить творческий подход к презентации плана и использовать рисунки для его оформления, ребенок почувствует причастность к процессу. Сначала создайте структуру плана. Например, можно изобразить ребенка, поднимающегося по лестнице или летящего на ракете на Луну (с остановками у звезд по пути; см. рисунок ниже), или поезд, идущий по рельсам (где этапы изображены в виде станций на пути к пункту назначения). Послушайте, что предлагает ваш ребенок, и постарайтесь максимально учесть его интересы.



Цель

Вам и вашему ребенку предстоит выработать шаги к достижению конечной цели. Для этого нужно сначала понять, какова она. Как мы предложили выше, воспользуйтесь целью, над которой решили работать в главе 7.

Цели

Лейла: задать вопрос учительнице перед всем классом.

Мухаммед: спать одному у себя в комнате всю ночь

Бен: полчаса играть наверху в компьютерные игры, когда все остальные внизу.

Сара: подержать в руке живого паука.

Вам и вашему ребенку также необходимо определиться с «наградой». В главе 9 вы вместе с ним составили список возможных наград. Пора вернуться к списку и найти ту, которая соответствует достижению конечной цели. Запишите это в план рядом с целью.

Награды

Лейла: поужинать в ресторане вместе с мамой.

Мухаммед: пригласить троих друзей в гости с ночевкой.

Бен: посетить тематический парк.

Сара: пойти в кино с подругой.

Разбейте цель на этапы

Когда вы определитесь с целью, ваша задача — разбить ее на более мелкие реалистичные шаги. Совершая их, ребенок сможет делать открытия и узнавать что-то, что поможет ему преодолеть страхи и достичь цели. Подумайте, как он сможет постепенно освоить то, что вы определили в главе 8. Нам кажется правильным использование не более десяти шагов (но можно и меньше), чтобы не перегружать ребенка и чтобы результат казался ему достижимым. Бывает полезно начать с шага, который уже пройден. Ниже приведен пример пошагового плана Лейлы.

Пошаговый

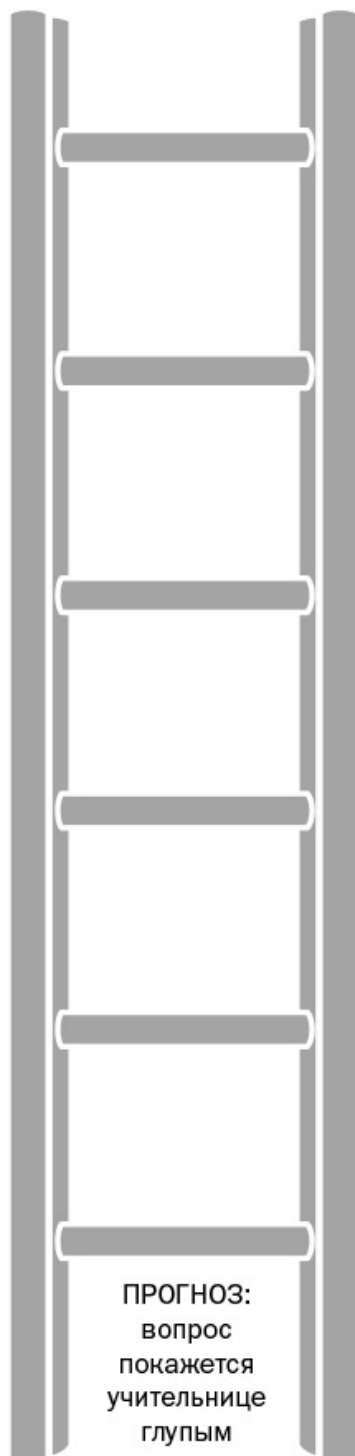
Цель:

Задать вопрос
учительнице перед
всем классом

ШАГИ

6. Ответить на вопрос учительницы перед всем классом (ответ не подготовлен заранее)
5. Ответить на вопрос учительницы перед всем классом (ответ подготовлен заранее)
4. Задать вопрос учительнице в присутствии нескольких одноклассников
3. Ответить на вопрос учительницы в присутствии нескольких одноклассников (ответ не подготовлен заранее)
2. Ответить на вопрос учительницы в присутствии нескольких одноклассников (ответ подготовлен заранее)
1. Задать вопрос учительнице, после урока, когда одноклассники уйдут

план



Лейлы

Главная награда:

Поужинать в
ресторане с мамой

НАГРАДЫ

6. Зайти после школы в магазин рукоделия
5. По дороге домой зайти в кафе
4. Испечь пирожные с мамой
3. Выбрать любимое блюдо на ужин
2. По пути домой купить журнал
1. Похвала от мамы

Как мы видим, каждый шаг девочки дает ей возможность узнать чуть больше о том, что происходит, когда она говорит в присутствии других людей, понять, справедливы ли ее тревожные ожидания, и достичь цели —

задать вопрос учителю перед всем классом. Шаги пронумерованы от самого простого до самого пугающего. Не вписывайте прогноз для следующего шага, пока ребенок не завершит предыдущий, так как его ожидания относительно того, что может произойти в дальнейшем, могут меняться.

Не всегда очевидно, какие ситуации ваш ребенок сочтет самыми пугающими, поэтому важно спросить, что думает он. Чтобы понять, как расставить шаги по порядку, попросите ребенка оценить, насколько он испугался бы при выполнении каждого, по шкале ниже.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Совсем не страшно			Чуть-чуть		Значительно		Сильно		Очень сильно		
											

При помощи таблицы ниже продумайте шаги вместе с ребенком и попросите его оценить, насколько его будет пугать выполнение каждого из них.

Шаг

Насколько волнуется ребенок по поводу этого шага?

Насколько боится ребенок на каждом этапе

Продумайте вместе с ребенком дальнейшие шаги и попросите его оценить, насколько его будет пугать выполнение каждого из них. Как только ребенок даст оценку каждому этапу, можете пронумеровать шаги от наименее пугающего до самого страшного и вписать в план. Далее мы увидим пошаговые планы Сары и Бена с вознаграждениями за каждый шаг. Они дадут вам идеи для вашего собственного плана.

Пошаговый

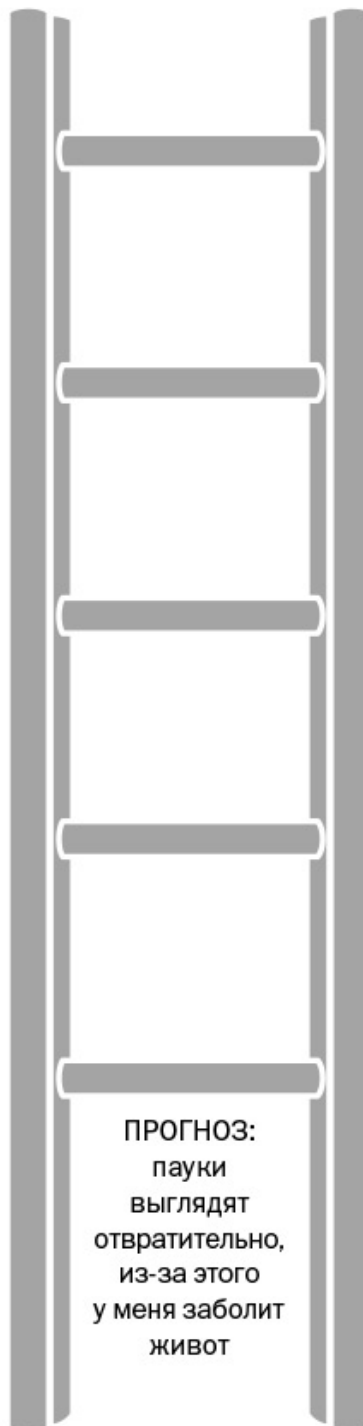
Цель:

Подержать в руке
живого паука

ШАГИ

5. Наблюдать за живым пауком без стакана на расстоянии метра или меньше в течение хотя бы минуты
4. Наблюдать за живым пауком, накрытым стеклянным стаканом, как минимум минуту
3. Подержать в руке засушенного паука
2. Посмотреть на засушенного паука под лупой
1. Посмотреть фотографии пауков в книге

план



Сары

Главная награда:

Пойти в кино
с подругой

НАГРАДЫ

5. Испечь кексы
4. Поиграть в настольную игру с папой
3. Взять конфету из баночки
2. Получить похвалу от мамы и папы
1. Получить похвалу от мамы и папы

Добавьте вознаграждение за каждый шаг

Мы считаем целесообразным с самого начала определить все вознаграждения за все этапы, чтобы ребенок мог четко видеть, к чему он стремится и что получит в процессе.

Прогнозируйте каждый шаг

Основная причина мотивировать ребенка противостоять страхам состоит в том, что он может собрать новую информацию и увидеть, действительно ли произойдет то, чего он ожидает. Поэтому важно, чтобы вы поразмышляли о том, чему он научился, сделав шаг согласно плану. Мы считаем, что лучший способ — воспринимать каждый этап как эксперимент. Спросите ребенка, прежде чем он выполнит шаг: «Как думаешь, что произойдет?» — как учитель спрашивает детей в классе перед демонстрацией опыта. Каков будет прогноз вашего ребенка для конкретной ситуации? Помните, что его ожидания могут меняться от этапа к этапу, поэтому важно сверяться.

Кроме того, у вашего ребенка может быть несколько прогнозов насчет того или иного шага. Это абсолютно нормально. Фактически это говорит о том, что он уже думает о вариантах, а не предполагает что-то одно. По сути, вам нужно знать, чего он ожидает, чтобы проверить это с ним после «эксперимента» и помочь увидеть все различия между прогнозами и произошедшим в действительности. Таким образом, с вашей помощью ребенок усвоит что-то новое, подвергнет сомнению свои тревожные ожидания и начнет рассматривать альтернативы. Из пошагового плана Лейлы видно, что ее прогноз относительно первого шага (задать вопрос учителю после урока) звучал так: «Мой вопрос покажется учительнице глупым».

Помните: нужно просить ребенка сделать прогноз о том, что именно будет его пугать, только на один этап, а не на все сразу. Мы надеемся, что ребенок получит новую информацию, выполнив этот шаг, и она вполне может повлиять на его прогноз на следующий шаг, и так далее.

Применение на практике

До сих пор в главе говорилось о том, как составить план. Настало время вашему ребенку сделать решающий шаг — выполнить первый пункт. Как мы упоминали ранее, бывает полезно начать с шага, который ребенок уже

делал раньше. Очень важно много хвалить и ободрять его, чтобы он дальше следовал пошаговому плану с энтузиазмом.

Не торопитесь

Если первый шаг дается особенно хорошо, ваш ребенок, вероятно, ощутит желание побыстрее справиться с остальными. Однако мы рекомендуем немного замедлить темп. Важно, чтобы ребенок почувствовал себя действительно уверенно, прежде чем перейти к следующему этапу. Слишком быстрое продвижение может привести к тому, что он очень испугается шага, к которому не готов, и сдастся. В этом случае, возможно, придется повторить предыдущие шаги. Ребенок может все еще чувствовать себя неуверенно, но страх больше не будет подавляющим. Напротив, он станет ощущаться как нечто преодолимое. Конечно, вы вряд ли сможете много раз давать одну и ту же награду, но обязательно продолжайте хвалить его и предложите меньшее вознаграждение.

Пошаговый

план

Бена

Прогноз:

Цель:

*играть наверху в течение
получаса, пока мама внизу*

Награда:

*посетить тема-
тический парк*

Прогноз:

Шаг 7: читать или играть
в своей комнате десять
минут, пока мама в другой
комнате

Награда:

*покататься
на коньках*

Прогноз:

Шаг 6: читать или играть
в своей комнате пять минут,
пока мама на кухне

Награда:

*сходить
в бассейн*

Прогноз:

Шаг 5: читать (или играть)
в своей комнате пять минут,
пока мама стоит у лестницы
внизу

Награда:

*пригласить
друга в гости*

Прогноз:

Шаг 4: сидеть наверху
на лестнице и читать книгу
пять минут, пока мама внизу
на кухне

Награда:

*купить новую
книгу*

Прогноз:

Шаг 3: сидеть наверху
на лестнице и читать книгу
пять минут, пока мама стоит
внизу

Награда:

*посмотреть
фильм*

Прогноз:

Шаг 2: подняться до конца
лестницы, пока мама стоит
у нижней ступеньки

Награда:

*купить
две новые
наклейки*

Прогноз: *со мной
может что-то
случиться, а мамы
не будет рядом*

Шаг 1: подняться наверх
по лестнице, пока мама
стоит внизу

Награда:

*купить новую
наклейку*

Планируйте шаги заранее

Некоторые шаги требуют тщательной подготовки. Например, поэтапный план Лейлы предполагал, что учительница задаст ей вопрос, о котором они заранее договорятся. Очевидно, что здесь понадобилось предварительное планирование: мама Лейлы встретила с учительницей и рассказала ей о борьбе со страхом дочери, о разных методах, которые она использовала, и особенно о том, что, как ей казалось, помогло бы Лейле больше всего. Учительница с радостью согласилась поучаствовать в проработке проблемы и встретила с Лейлой перед уроком, чтобы вместе решить, какой вопрос задать и какой ответ нужно дать. Узнав, что Лейла с мамой пытаются сделать, учительница тоже начала отслеживать любые признаки прогресса, достигнутого Лейлой в вопросе выступления перед классом, и частенько подмигивала ей в знак поддержки. Помимо учителей, постарайтесь привлечь на свою сторону всех, кто сможет помочь и поощрить вашего ребенка, — например, родственников, преподавателей кружков и друзей. Чем больше поддержки получит ваш ребенок, тем увереннее он будет себя чувствовать.

Оценивайте каждый шаг

После того как ваш ребенок выполнил один пункт, очень важно все обсудить. Соответствовало ли произошедшее ожиданиям? Чему он научился? Задавая эти вопросы, вы поощряете любопытство, умение замечать новое и находить различия между ожиданиями и реальностью. Ребенок начинает мыслить по-другому. И он уже на пути к преодолению своей тревоги.

Полезные вопросы, которые нужно задать ребенку, после того как он завершил этап

Что случилось?

Все произошло так, как ты себе представлял?

Случилось ли что-то еще? Что это было? Ты был удивлен?

Как ты справился? Был ли ты удивлен тем, насколько хорошо справился с этим шагом?

Что ты понял, сделав этот шаг?

Вот разговор Лейлы и ее мамы, после того как она сделала первый шаг:

Мама: Как все прошло? Тебе удалось задать вопрос учительнице?

Лейла: Да, у меня получилось!

Мама: Здорово, молодец, что тебе хватило смелости на этот шаг. Что произошло?

Лейла: Она ответила!

Мама: Ты помнишь, каков был твой прогноз?

Лейла: Да, я боялась, что мой вопрос покажется ей глупым, и она рассердится на меня.

Мама: Так и было?

Лейла: Она вроде была не против и ей даже было интересно. Она точно не сердилась. Она улыбалась.

Мама: О, это интересно. И что ты осознала после этого?

Лейла: Не знаю, наверное, то, что это мне под силу.

Мама: Да, здорово. А еще что?

Лейла: Может быть, ко мне не будут ужасно относиться каждый раз, когда я задаю вопрос.

Мама: Да, звучит логично.

Воспользуйтесь таблицей ниже, чтобы фиксировать прогресс вашего ребенка в достижении целей. Записывайте, какие стратегии вы использовали, чтобы побудить ребенка предпринять попытку сделать что-то, что его пугает (глава 9). Отметьте, чему ваш ребенок научился. Обратите внимание, сколько всего он уже узнал и что еще ему предстоит осознать. Оправдались ли ваши ожидания? Или, применяя пошаговый подход, вы обнаружили, что ребенку предстоит учиться чему-то другому? Возможно, вы решите добавить дополнительные шаги или заменить какие-то пункты, чтобы скорректировать текущий план, если он недостаточно точный.

Дата / время

Какой пункт попытался выполнить ребенок?

Какие приемы я использовал(а), чтобы мотивировать его предпринять попытку?

Как все прошло? Что сделал ребенок?

Чему научился ребенок?

Например, Бен выполнил все пункты в своем пошаговом плане. Хотя он и его родители были очень довольны, он по-прежнему волновался, поднимаясь в свою комнату один (хотя теперь мог проводить там полчаса). Когда родители стали спрашивать Бена о его страхах и поинтересовались, что, по его мнению, произойдет, он сказал, что боится увидеть монстра в ванной. Он объяснил, что старается играть очень тихо, поэтому монстр не знает, что он там. Но он не может пойти в туалет, боясь встретить монстра. Бен с родителями решили разработать новый план, на этот раз включив шаги, которые помогут понять, есть ли монстр в ванной. Целью Бена стало ходить в ванную ночью одному, постепенно, в том числе проводить там все больше времени в одиночестве (от 10 секунд до 5 минут).

Стремление к безопасности

Поступки, демонстрирующие стремление к безопасности, дети совершают, чтобы чувствовать себя спокойнее и не испытывать страха (как обсуждалось в главе 5). Сюда относятся попытки не оставаться в одиночестве, привычка носить с собой определенный предмет или стремление как-то спрятаться. Например, когда Бен играл наверху, он вел себя очень тихо, чтобы монстр не услышал его. Такое поведение распространено и может оказаться полезным для детей в новых или потенциально пугающих ситуациях (например, взять с собой на ночь или в школьную поездку любимую игрушку). Однако если ребенок станет слишком зависим от таких действий, это может помешать ему понять, что он в состоянии сам справиться с ситуацией. Ведь он будет думать, что избежал опасности только благодаря «безопасному» поведению. Отслеживайте его у ребенка. Например, пусть наличие в сумке любимой игрушки поможет ему разово противостоять страху, но убедитесь, что он не станет зависим от нее в дальнейшем.

Если ребенок все-таки прибегает к одной или нескольким «мерам безопасности», снова используйте пошаговый план, чтобы побудить его постепенно отказаться от этого. Например, он мог бы выполнять каждый шаг дважды: сначала при помощи «мер безопасности», затем — без них.

Примеры «мер безопасности»

Говорить тихо или не говорить вообще.

Сидеть на уроке, опустив голову.

Брать с собой бутылку с водой.

Брать любимую игрушку в школу.

Всегда говорить маме перед уходом: «До свидания, я люблю тебя».

Просить сказать ему, что все будет хорошо.

Проверять школьный портфель по несколько раз.

Проблемы и их решения

1. Мой ребенок очень беспокоился, когда я пытался(лась) убедить его сделать то, что вызывает у него страх

Спросите ребенка, что вызывает у него волнение. Что, по его мнению, произойдет? Если он боится чего-то плохого, можно попросить его рассмотреть другие варианты, прежде чем он завершит этот пункт. Это немного снизит его тревожность. Например:

Лейла боялась, что, если задаст учительнице вопрос, он покажется ей глупым и она разозлится. Мама спросила, считает ли Лейла, что может произойти что-то другое. Лейла не была уверена. Тогда мама спросила, что происходило, когда одноклассники о чем-то спрашивали учительницу. Лейла вспомнила, что накануне ее подруга задала вопрос и учительница была довольна ею и не сердилась.

Если спрашивать ребенка о том, что еще может произойти, это даст ему возможность противостоять страхам и попытаться выполнить пункт плана. Вот несколько полезных вопросов.

Что происходило, когда ты делал это раньше?

Что происходило с твоими друзьями в такой же ситуации?

Что еще могло бы случиться?

Как вариант, может оказаться, что есть определенный аспект шага, который слишком сложен для ребенка. Попросите его оценить свою тревогу по шкале, приведенной выше, чтобы понять, действительно ли тревога сильнее, чем он думал вначале. Если это так, попробуйте разбить шаг на более мелкие этапы и скорректируйте план, чтобы сначала выполнить самые простые шаги. Например:

Первым шагом Сары было посмотреть на изображения пауков. Сара очень расстроилась. Когда мама спросила почему, Сара ответила, что рисунки пауков — еще не так страшно, но она не может заставить себя взглянуть на фотографию паука, поскольку боится, что слишком испугается и ночью ей приснится кошмар. Они решили разбить шаг на этапы: сначала были рисунки, затем они выбрали фотографии, которые казались не такими страшными, а потом перешли к просмотру всего спектра фотографий пауков.

2. Мой ребенок отказывается делать то, что вызывает у него страх

Как и в пункте 1, можете попросить ребенка предположить, что еще может произойти, используя перечисленные вопросы. Это поможет ему решиться на попытку.

В качестве альтернативы попросите его оценить свою тревогу по шкале, приведенной выше и посмотрите, выше ли она, чем он думал раньше. Если это так, выберите другой шаг или разбейте этот на более мелкие. Это поможет ребенку чувствовать себя увереннее.

Если он все еще оценивает свою тревогу как относительно низкую, возможно, он просто не заинтересован в борьбе со своими страхами. Ознакомьтесь со стратегиями в главе 9, чтобы побудить его быть более самостоятельным и инициативным. Вам следует подумать, мотивирован ли ваш ребенок для достижения этих целей? Можете ли вы воодушевить его? Выберите другую награду. В конечном счете, если ребенок по-прежнему отказывается пытаться выполнить этот или другие пункты, возможно, стоит пересмотреть цели. Вы решили начать со среднесрочной или долгосрочной? Если так, попробуйте сначала сосредоточиться на краткосрочной, чтобы она была более реалистичной и мотивирующей для ребенка.

3. У моего ребенка начинается истерика, когда его просят выполнить то, что вызывает у него страх

У детей иногда случаются истерики — это может быть очередным способом выражения тревоги. Если это ваш случай, следуйте советам в пункте 1 данного раздела. Здесь важно помнить, что истерика у ребенка не всегда связана с уровнем его тревожности. Если в вашем случае причина

именно в этом, вернитесь к стратегиям в главе 9. Подумайте над другим вознаграждением или дайте ребенку выбрать, какой шаг сделать сначала.

4. Что делать, когда ребенок впадает в отчаяние, пытаясь сделать то, что вызывает у него страх?

Бывает трудно понять, что делать, когда ребенок огорчен. Вы разрываетесь на части. Возможно, вы позволите ему не делать шаг, поскольку знаете, что это сразу уменьшит его тревогу, но в то же время вы хотите, чтобы он продолжал пытаться, поскольку видите в этом пользу.

Мы предлагаем попробовать следующее.

Признайте страдания ребенка («Я вижу, что ты обеспокоен или напуган, наверное, это ужасно / тяжело»).

Поощряйте попытки противостоять страху («Ты действительно стараешься и ведешь себя храбро, так держать!»).

Пусть ребенок знает, что вы верите в него («Ты можешь, вспомни, как ты сделал то-то, я знаю, что ты можешь и это»).

Попросите ребенка подумать, как он будет себя чувствовать, выполнив шаг, и напомните ему о награде («Подумай, как тебе будет приятно, если ты это сделаешь. Помни, что мы вместе посмотрим фильм, когда ты справишься»).

Если ребенок не успокаивается, постарайтесь не заострять внимание на его поведении и продолжайте демонстрировать уверенность, что он справится (или обратите внимание на его поведение и прокомментируйте его с целью разъяснения, а не поддержки: «Я сейчас пойду на кухню, позови меня, если я тебе понадоблюсь»).

5. Что делать, если у ребенка случается приступ паники или неприятные физиологические симптомы тревоги, когда он пытается выполнить то, что вызывает у него страх?

Если у ребенка участилось дыхание или он шумно вдыхает и выдыхает, попросите его дышать нормально, если это возможно. Демонстрируйте и объясняйте ему, что всё в порядке и что ощущения не опасны, они пройдут и не причинят ему вреда.

Помните, что повышенное внимание к таким симптомам иногда ухудшает ситуацию. Помогите ребенку сосредоточиться на чем-то другом.

Прислушивайтесь к звукам вокруг, замечайте цвета и просите называть их — про себя или вслух.

Подробнее о неприятных физиологических симптомах и борьбе с ними мы рассказываем в главе 13.

6. Когда следует прекратить попытки?

Иногда ребенку очень трудно противостоять страхам и он расстраивается. В этом случае вам просто нужно прекратить попытки. Важно, чтобы ребенок не воспринимал это как провал. Помните, что у всех бывают неудачные дни! Попробуйте еще раз в другой день, когда, возможно, ребенок не так устал или более мотивирован. Может, шаг был слишком сложным. Возьмите на себя часть ответственности за это, скажите: «Прости, похоже, мы ошиблись, нужно сначала сделать другой шаг. Не переживай. Мы вернемся к этому, когда будем готовы».

Незапланированные эксперименты

Мы поговорили о том, как побудить ребенка противостоять страхам с помощью пошагового плана. Временами вы, возможно, будете замечать более спонтанные возможности справиться со страхами. Вот несколько примеров (конечно, они тоже могут стать частью пошагового плана!).

На каникулах поиграть в парке рядом с собаками.

Спросить учительницу, что задано на дом, потому что забыл.

Заплатить за что-нибудь в кафе.

Остаться с подругой и ее мамой в бассейне, пока родители сходят в магазин.

Как и в случае с пошаговым планом, если есть возможность, выясните у ребенка, что, по его мнению, произойдет, если он это сделает. Предложите награду, если у вас есть такая возможность (вероятно, придется придумать что-нибудь прямо на месте!). Обязательно проговорите с ребенком потом, как все прошло и чему он научился. Любая возможность проверить тревожные ожидания, скорее всего, будет полезна, поэтому старайтесь использовать их всегда!

Самое важное

Противостояние страхам позволяет ребенку собирать новую информацию о своих тревожных ожиданиях.

Составьте пошаговый план вместе с ребенком.

Делайте прогнозы относительно каждого шага и обязательно проверяйте, насколько они оправдались.

Договоритесь о наградах за каждый шаг.

Используйте спонтанные возможности справиться со страхами.

Записывайте, что происходит на каждом шаге или во время эксперимента и какие выводы сделал ребенок.

Г

ЛАВА

11

Шаг 5: находим решение

До сих пор основной упор делался на то, чтобы помочь ребенку собрать новую информацию и определить, что ему необходимо научиться для преодоления тревожности. Для этого вы побуждаете его противостоять страхам поэтапно. Ваш ребенок, возможно, уже начал понимать, что его тревожное ожидание не всегда оправданно или что ему удалось справиться с пугающей его ситуацией лучше, чем он думал.

Однако иногда у него есть веские основания полагать, что может произойти что-то плохое, что то, чего он ожидает, вполне вероятно. Например, ребенок, который подвергается травле со стороны одноклассников, по понятным причинам будет нервничать из-за необходимости ходить в школу каждый день.

Это действительно трудная ситуация — реальная проблема. Эту проблему нужно решать. Однако то же самое может происходить с кем-то из знакомых детей, и они реагируют совершенно по-другому. Скорее всего, определяющее значение в том, насколько тревожится ребенок, имеет его собственное представление о том, способен ли он противостоять издевательствам. Как мы уже говорили в предыдущих главах, тревожные дети с большей вероятностью будут думать, что не справятся с ситуацией и не найдут выхода из нее (а не о том, как предотвратить повторение этой ситуации). Мы хотим помочь вашему ребенку научиться понимать, когда возникает реальная проблема, и чувствовать уверенность в своей способности ее решить.

Когда нужен комплексный подход к решению проблем

Итак, как мы уже говорили, навык решения проблем необходим, если ваш ребенок столкнулся с реальной угрозой или проблемной ситуацией. Например, если ему трудно дается математика, он вполне может тревожиться из-за предстоящего теста по этому предмету. В такой ситуации комплексный подход к решению проблем полезнее, чем простая попытка справиться со страхом. Конечно, в какой-то момент ребенку придется противостоять страху и пройти тест, но он будет чувствовать себя увереннее, если заранее подготовит варианты решения.

Травля (буллинг) — это реальная проблема, которую можно решить с помощью комплексного подхода. Если это для вас актуально, прочитайте также главу 20, поскольку мы рекомендуем предпринять и другие действия в случае издевательств над вашим ребенком.

Также этот прием пригодится, если ребенок в результате пошагового подхода к решению проблемы пришел к выводу, что, хотя опасность маловероятна, она все же возможна. Это может отбить у него охоту противостоять страхам и в какой-то степени только укрепит его тревожность. Дети иногда с опаской говорят: «Я знаю, что это вряд ли произойдет, но что если оно все-таки случится?» Комплексный подход к решению проблем позволит ребенку понять, как справиться с ситуацией, которая хотя и маловероятна, но все же может произойти. Иногда наличие плана действий в таких ситуациях действительно помогает снизить тревожность ребенка, давая ему чувство контроля.

Комплексный подход к решению проблем также будет полезен, если ваш ребенок дойдет до пункта пошагового плана, требующего предварительной подготовки. Например, одним из шагов Сары было посмотреть на засушенного паука под лупой, но у нее не было ни самого паука, ни лупы! Вместо того чтобы воспользоваться этим как поводом избежать выполнения пункта, Сара и ее отец применили метод комплексного решения проблем и придумали, как преодолеть это препятствие.

Как научить ребенка самостоятельно решать проблемы

Когда ребенок очень встревожен, возникает соблазн попытаться решить проблемы за него. В конце концов, мы, как родители, хотим сделать все возможное, чтобы наши дети не расстраивались. Но для обретения уверенности в том, что проблемы преодолимы независимо от того, есть вы рядом или нет, ребенку нужно научиться решать их самому. Это не значит, что он не может просить других о помощи. Это один из вариантов

для решения многих проблем, например в ситуации с травлей. Но ребенку обязательно следует рассматривать этот вариант как один из нескольких возможных, а не как единственный. Поэтому, обучая ребенка решать проблемы, очень важно задавать ему вопросы, а не предлагать ответы.

Пошаговый подход к решению проблем

Есть ряд шагов, необходимых для того, чтобы научиться самостоятельно и эффективно решать проблемы. Они могут показаться вам знакомыми, поскольку многие взрослые делают их автоматически.

Вот они.

Обозначаем проблему.

Придумываем как можно больше вариантов решения.

Анализируем последствия каждого из вариантов и ищем лучшее решение.

Принимаем решение и действуем!

Оцениваем, как все прошло, и пробуем другой вариант, если предыдущий не сработал.

Эти шаги помогут ребенку понять, что ему нужно сделать, чтобы развить новый навык. В итоге они войдут в привычку и, возможно, не будет необходимости прорабатывать их все один за другим. Но чтобы перейти на этот этап, мы настоятельно рекомендуем придерживаться этой последовательности шагов, пока не сформируется привычка решать проблемы таким способом.

В конце главы вы найдете несколько таблиц, которые помогут вам и вашему ребенку выполнить все нужные действия.

Мы советуем использовать таблицы по следующим причинам:

- 1) записанное не нужно держать в голове;
- 2) это делает процесс абсолютно понятным для вашего ребенка;
- 3) если проблема повторится в будущем, ребенок может заглянуть в таблицу и вспомнить, что можно в этом случае сделать.

А теперь обсудим подробнее каждый шаг.

1. Обозначаем проблему

Это кажется очевидным, но первый шаг — выяснение сути проблемы. Единственный способ — попросить ребенка описать ее. Когда ребенок расскажет, повторите услышанное, чтобы проверить, правильно ли вы всё поняли. Считаете вы это истинной причиной тревоги или нет, но она беспокоит ребенка, поэтому заслуживает вашего понимания. В разговоре следует придерживаться фактов. Важно, чтобы ребенок понял: да, вы видите, что он обеспокоен и что есть проблема, которую нужно решить. Так как же ее решить?

Ниже в качестве примера приведен разговор между Лейлой и ее мамой вечером накануне того дня, когда к ним в класс пришел замещающий учитель.

Мама: Лейла, ты в последнее время была гораздо веселее, когда уходила в школу, а теперь говоришь, что не хочешь идти. Тебя что-то беспокоит?

Лейла: Завтра у нас будет другой учитель.

Мама: И что тебя тревожит? *[задает вопросы]*

Лейла: Он к нам раньше не приходил, поэтому не знает, что мне трудно дается математика. Вдруг он рассердится, если я не смогу ответить на вопрос.

Мама: Понятно. Значит, ты переживаешь, что он подумает, будто ты неправильно поняла вопрос из-за того, что невнимательно слушала, или что-то в этом роде? А не потому, что этот вопрос труден для тебя? *[проверяет понимание]*

Лейла: Да.

Мама: Это похоже на ситуацию, с которой ты уже справились. Я помню, когда ты задала вопрос на уроке и в итоге решила, что все не так плохо, как ты боялась *[напоминает о том, чему ребенок научился ранее]*.

Лейла: Я знаю, что учитель может и не задать мне вопрос, а если задаст, я смогу ответить. И даже если я не пойму, он может и не подумать, что я глупая. Но я все-таки не могу не думать: «А что если это все-таки произойдет?»

Мама: Хм, ситуация действительно непростая. Давай подумаем, что ты могла бы сделать *[показывает понимание; задает настрой на решение проблем]*.

2. Придумываем как можно больше вариантов решения

Вашему ребенку может быть трудно придумать варианты решения проблем: возможно, до сих пор он избегал этого или вы все делали за него. Ваша цель состоит в том, чтобы помочь ребенку привыкнуть к поиску решений. Пока вам не важно, какими они будут и будут ли они работать; вам просто нужны идеи, и много! Способность придумать выход — любой — сама по себе достойна похвалы, и каждая идея заслуживает серьезного отношения. Факт, что ребенок думает о способах преодоления проблем и страхов, является очень важным!

Если ребенку действительно трудно найти какие-либо варианты, дайте ему ненавязчивые подсказки. Но старайтесь задавать наводящие вопросы, а не предлагать готовые решения. Например: «А как поступил бы в этой ситуации кто-то еще?», «Попробуй вспомнить, что ты делал, когда это случалось раньше», «Если бы у друга была такая проблема, что ты ему посоветовал бы?» Если этого будет недостаточно, подскажите: «Я знаю кое-кого, у кого была такая проблема, и он ... Как думаешь, ты мог бы сделать что-нибудь подобное?»

Далее приведен разговор Лейлы и ее мамы: они постарались найти побольше решений проблемы с замещающим учителем, не знавшим о ее трудностях с математикой. Если у вашего ребенка по-прежнему не получается придумывать варианты решения проблемы, предложите ему что-нибудь сами. Но воздержитесь от этого до последнего. Как мы уже говорили в предыдущих главах, если вы выдвигаете предложения, формулируйте их как вопросы («А может, ты мог бы сделать это, как думаешь?», «Как насчет того, чтобы сделать это?»), а не как утверждения («Сделай вот так»).

Лейла: Я не знаю, что могу сделать, кроме как остаться дома! *[глаза загораются]*

Мама: Хорошо. Это одно из решений. Отлично. Что еще мы можем придумать? *[хвалит; задает вопросы]*

Лейла: Наслать на мою школу буран, чтобы она завтра была закрыта.

Мама: Да. Хорошо *[смеется]*. А что еще? *[хвалит; задает вопросы]*

Лейла: Не знаю.

Мама: А как насчет твоей подруги Джейн? У нее не очень идут дела с английским, правда? Что она делает, когда приходит замещающий учитель? *[предварительные предложения]*

Лейла: Она проходила комплексное тестирование в школе, поэтому все учителя в курсе, что ей нужна помощь.

Мама: Ладно. Значит, если предупредить учителя, это может помочь. Как нам это осуществить? *[задает вопросы]*

Лейла: Ты могла бы написать ему записку.

Мама: Это хорошая идея. А ты можешь что-нибудь сделать? Например, в начале урока? *[хвалит; задает вопросы]*

Лейла: Я могла бы сказать учителю.

Мама: Отлично. Еще одна очень хорошая идея. Молодец *[хвалит]*.

3. Ищем лучшее решение

Вашему ребенку нужно научиться выбирать наилучшее решение. Для этого ему необходимо подумать о том, что произойдет (в долгосрочной и краткосрочной перспективах) и насколько практичным (или выполнимым) является его способ. Поскольку вы серьезно воспринимаете все идеи, придуманные ребенком, рассмотрите их одну за другой (даже те, которые кажутся глупыми), чтобы выяснить, что произойдет и выполнимо ли это. Снова спрашивайте и не спешите сами давать ответы. Ниже приведены примеры вопросов, которые помогут ребенку задуматься о последствиях каждого решения.

Как ты думаешь, что произойдет, если ты это сделаешь?

Каким будет итоговый результат?

Как изменятся твои ощущения [в этой ситуации]?

Мама: У нас много идей. Давай подумаем, что произойдет в каждой ситуации. Первым вариантом было «остаться дома». Итак, что случится, если ты останешься дома? *[задает вопросы, чтобы проанализировать возможные результаты]*

Лейла: Меня не будет на уроке, поэтому учитель не сможет задать мне вопрос.

Мама: Это правда. Что еще может произойти? Что произойдет в долгосрочной перспективе? *[задает вопросы, чтобы проанализировать возможные результаты]*

Лейла: Ничего.

Мама: Ты думаешь, что если будешь пропускать школу каждый раз, когда будет замена учителя, кто-нибудь заметит это? *[задает вопросы, чтобы проанализировать возможные результаты]*

Лейла: Да. Ну, ты заметишь. И моя постоянная учительница.

Мама: А что потом? [задает вопросы, чтобы проанализировать возможные результаты]

Лейла: У меня будут проблемы.

Мама: Хм, может быть. И как ты будешь себя чувствовать в следующий раз, когда у вас будет замещающий учитель? Ты будешь меньше волноваться? [задает вопросы, чтобы проанализировать возможные результаты]

Лейла: Нет. Я, наверное, буду чувствовать то же самое.

Мама: Хорошо. Молодец. Давай запишем это... Теперь давай рассмотрим следующее: «наслать буран». Что произойдет, если ты выберешь этот вариант? [хвалит; задает вопросы, чтобы проанализировать возможные результаты]

Лейла: Школу завалит снегом, и все уроки отменяют.

Мама: Хорошо. И что будет после? [задает вопросы, чтобы проанализировать возможные результаты].

Лейла: Когда весь снег растает, уроки продолжатся, но зато я пропущу завтрашний.

Мама: А что бы ты сделала в следующий раз, когда будет замена? [задает вопросы, чтобы проанализировать возможные результаты].

Лейла: Я, наверное, тоже волновалась бы, поэтому пришлось бы снова наслать буран.

Мама: Ух ты. Потрясающе. Давай запишем... Как насчет того, чтобы я написала записку замещающему учителю? Что произошло бы, если бы мы так поступили? [хвалит; задает вопросы, чтобы проанализировать возможные результаты].

Ответы Лейлы на вопросы о других решениях приведены в таблице ниже.

В чем проблема?	Возможные варианты	Что произойдет, если я выберу этот вариант?	Реален ли этот план?	Насколько хорош этот план? (по шкале от 0 до 10)	Что в итоге произошло?
Замещающий учитель не знает, что у меня проблемы с математикой, и рассердится, потому что подумает, что я невнимательно слушала	1. Не пойти в школу	1. Меня ни о чем не спросят. У меня будут проблемы с учителем/мамой. Я все равно буду переживать из-за замещающих учителей	Да	2	
	2. Наслать на школу буран	2. Уроки отменят. Я все равно буду переживать из-за замещающих учителей	Нет	5	
	3. Мама напишет записку учителю	3. Я пойду на урок. Если я не буду знать ответ, учитель поймет и не рассердится. В следующий раз мне вновь придется просить маму мне помочь. Это станет проблемой, если я не буду знать заранее, что в класс придет замещающий учитель	Да	7	
	4. Лейла поговорит с учителем перед уроком	4. Я пойду на урок. Я буду немного смущаться, разговаривая с учителем. Если я не буду знать ответ, учитель не станет сердиться. В следующий раз я поступлю так же и, скорее всего, не буду сильно волноваться из-за этого	Да	8	Я пришла пораньше и сказала учителю, что мне трудно дается математика. Он все равно задал мне вопрос, но я смогла ответить!

После того как ваш ребенок обдумает возможные результаты, ему необходимо определиться, какое решение можно осуществить. Ниже примерные вопросы, которые ему в этом помогут.

Возможно ли это сделать?

Попробуешь ли ты это сделать?

Есть ли что-нибудь, что мешает тебе это сделать?

Обладая этой информацией, ваш ребенок может теперь решить, насколько хороши все имеющиеся варианты. Присвоив каждому из них балл при помощи шкалы ниже, можно легко сравнить и выбрать лучший. Используйте фантазию, чтобы сделать процесс интереснее — например, выставляйте оценку каждому варианту, поднимая табличку с числом или выкрикивая его.

Шкала			оценки					вариантов		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Не очень хороший			Хороший					Отличный!		
										

Как и во всех упражнениях, постарайтесь не озвучивать собственное мнение и позвольте ребенку самому определить, насколько хорошо каждое решение. Главное, чтобы он был готов что-то попробовать. Даже если этот вариант и не сработает, неважно, можно рассмотреть альтернативную идею позже.

4. Принимаем решение и действуем!

Оценив возможность и последствия всех имеющихся вариантов, ваш ребенок сможет выбрать лучший из них. Если есть две, на ваш взгляд, одинаково эффективные идеи, попробуйте помочь ребенку выбрать одну или предложите опробовать обе. Прежде чем приступить к работе, убедитесь, что у него есть все необходимое для реализации плана. Сначала попробуйте потренироваться или разыграйте эту ситуацию по ролям. Возможно, вам потребуется помощь еще кого-то из родственников или друзей.

Комплексный подход к решению проблем также можно использовать в ситуациях, когда ребенок ожидает чего-то сложного, даже если оно маловероятно. В таком случае труднее проверить решения. Например, ребенок может бояться, что в дом залезет вор. В этой ситуации невозможно опробовать решение опасной ситуации; однако вы можете разыграть этот сценарий, чтобы проверить, посчитает ли ребенок придуманные им идеи эффективными.

5. Оцениваем, как все прошло

После того как ваш ребенок предпринял попытку, он получил новый опыт, который поможет снизить тревожность. Важно поразмышлять над тем, что он узнал.

Примерные вопросы для анализа произошедшего

Что случилось?

Как ты справился с ситуацией?

Справился ли ты лучше, чем ожидал?

Смог ли ты повлиять на ситуацию?

Чему ты научился, реализовав свое решение?

Если план действий сработал не так хорошо, как надеялся ребенок, помогите ему определить, можно ли что-нибудь сделать иначе в следующий раз. Помните, что в любом случае ребенок заслуживает похвалы за то, что попытался решить проблему.

Проблемы и их решения

1. Мой ребенок не может ничего придумать

Предложите варианты решения проблемы сами. Спросите, что мог бы сделать его друг, или что ваш ребенок предложил бы другу, или что он делал в прошлом в похожих ситуациях.

2. Мой ребенок выбрал вариант, который мне кажется неэффективным

В любом случае придерживайтесь идеи, которой отдал предпочтение ребенок (если вы не боитесь, что это создаст еще большую проблему для ребенка). Если же она не сработает, можно помочь ему в следующий раз выбрать другую.

3. Мой ребенок попробовал, и все пошло не так

Поговорите с ребенком о произошедшем и признайте, что иногда дела идут не так, как надо. Вспомните о ситуациях, когда вы сами сделали что-то, что казалось вам хорошей идеей, но все пошло не так, как ожидалось. Затем двигайтесь дальше и рассматривайте другие варианты, придуманные ребенком и предварительно записанные им в таблицу (см. ниже).

В чем проблема?	Возможные варианты решения	Что произойдет, если я выберу этот вариант?	Реален ли этот план?	Насколько хорош этот план? (по шкале от 0 до 10)	Что произошло?

Самое важное

Помогите ребенку четко определить проблему.

Предложите ему придумать как можно больше вариантов ее решения.

Задавайте вопросы, чтобы дать ребенку возможность задуматься о последствиях каждого решения и о степени его выполнимости.

Попросите оценить каждую идею и выбрать лучшую.

Проследите, чтобы ребенок реализовал этот вариант на практике.

Поразмыслите вместе с ребенком над тем, что он узнал.

Похвалите его за усилия.

Г

ЛАВА

12

Дополнительные стратегии 1: как справиться с беспокойством

Мы все периодически испытываем беспокойство. Оно может постоянно нарастать, брать над нами верх, и вот уже кажется, что выхода нет. Возможно, и вашему ребенку беспокойство стало казаться неконтролируемым. Даже если он ненадолго отвлекается, его ум возвращается к объекту тревоги снова и снова, а сам объект может меняться каждый день. В итоге ребенок много времени тратит на переживания. Приемы, описанные в этой главе, сосредоточены на трех основных признаках тревожного расстройства:

оно выходит из-под контроля;

для него не удастся найти решения;

оно часто связано с неопределенностью.

Чтобы взять тревогу под контроль, вашему ребенку следует:
ограничить время, затрачиваемое на беспокойство;
собирать новую информацию о своих тревогах и по возможности превращать беспокойство в поиск решений;
найти способы не испытывать дискомфорта из-за неопределенности.

Рассмотрим эти приемы подробнее.

Лимит на тревогу

Если вам кажется, что ребенок тратит большую часть дня на переживания, стоит выделить ему специальное «время для беспокойства». Это фиксированный отрезок времени (ограничьте его получасом), когда ребенок может обсудить с вами любые проблемы, которые возникли у него за день. Постарайтесь выбрать такой момент, когда вы сможете спокойно общаться, ни на что не отвлекаясь. В этот момент ребенок не должен быть уставшим или голодным, а вам не стоит делать параллельно миллион других дел. Не откладывайте «время для беспокойства» на самый конец дня, ведь подобные разговоры могут стать причиной плохого сна у ребенка.

Ведите записи о тревогах: так вы или ребенок сможете фиксировать все страхи, возникающие вне «времени для беспокойства». Таким образом, если в течение дня появляется какой-то страх, запишите его и продолжайте заниматься тем, что делали. Это может не понравиться вашему ребенку, но если он увидит, что «время для беспокойства» регулярно наступает, он убедится, что никакие страхи не будут упущены или забыты. Ребенок, вероятно, легче отнесется к этому, если сделать запись страхов интереснее. Например, используйте «особенный блокнот». Вы вместе могли бы украсить его, наклеив фотографии любимых персонажей или знаменитостей. Можно даже сделать специальный почтовый ящик, куда ребенок будет «отправлять» сообщения о страхах в течение дня.

Ниже мы поговорим о том, как спланировать проверку тревожных ожиданий и использовать комплексный подход к решению проблем во «время для беспокойства». Стоит также отметить, что для многих детей именно этот процесс откладывания страхов на потом может оказаться очень полезным. Детям (и взрослым) иногда кажется, что, переживая, они как бы что-то делают, а если не поволноваться, ситуация ухудшится. Откладывание тревог на потом покажет ребенку, что ничего страшного не произойдет, если он не будет волноваться. И наоборот, если держать страх в уме (и в записях)

постоянно, он может начать надоедать («ну вот, опять!») — и в результате его будет гораздо легче игнорировать.

Не успокаивайте зря

Вне «временами для беспокойства» может возникнуть соблазн как-то ободрить ребенка, заверить его, что нет нужды беспокоиться. Конечно, это естественная реакция, но постарайтесь не поддаваться. Вспомните все случаи, когда вы успокаивали ребенка и говорили: «Не переживай». Разве тревоги кончились? Вряд ли. На самом деле, когда нам говорят о чем-то не думать, мы в итоге начинаем думать об этом еще больше.

Попробуйте сами. Представьте себе большого бурого медведя, который сидит на полу в гостиной и ест из банки мед. А теперь не думайте об этом! Когда вам велели не думать, образ медведя тут же вернулся к вам? Для многих людей ответ на этот вопрос — да. Таким образом, иногда бесполезно пытаться не думать о чем-то. Кроме того, как мы обсуждали в главе 5, ваша задача не утешить ребенка, а сделать так, чтобы он мог лучше контролировать свои переживания, даже если вас нет рядом.

Отвлечение внимания от тревоги и смена фокуса

Итак, вы записали какой-то страх своего ребенка и теперь вам нужно «продолжать заниматься тем, чем занимались». Так как же помочь ему отвлечься? По сути, сейчас нужно, чтобы ребенок забыл о своем страхе до того момента, когда настанет «время для беспокойства». Мы хотим особо подчеркнуть: цель не в том, чтобы игнорировать или избегать размышлений о страхах. Ваша задача помочь ребенку почувствовать, что он эти мысли контролирует, научить на время отодвигать, а позже конструктивно справляться с ними — например, путем сбора новой информации (глава 10) или комплексного решения проблем (глава 11).

Переключать внимание ребенка можно по-разному. Попробуйте, к примеру, вовлечь его в игру, требующую полной концентрации. Если вы в дороге, заключите пари, сколько красных машин он увидит, прежде чем доехать до места назначения, и предложите ему считать. Или посмотрите на транспорт вокруг вас и начните составлять слова, используя буквы с номерных знаков. Если вы дома, найдите для ребенка работу, которая ему понравится и увлечет его.

Дети часто тяготеют к активному отдыху и спортивным играм, которые позволяют сосредоточиться на том, что они делают прямо сейчас, и отключиться от страхов. Например, многим нравится прыгать на батуте, играть в прятки или догонялки. Выясните, что увлекает ребенка, и побуждайте к этому занятию, когда им начинает овладевать беспокойство. Чтобы жизнь детей складывалась удачно, недостаточно хорошо учиться и уметь общаться с людьми. Им важно иметь в запасе полезные и эффективные способы «отключения и подзарядки». Когда дети тревожатся, их мозг не отдыхает, а вот когда прыгают на батуте — другое дело!

Что страшного может произойти

Один из способов сбора информации — предложить ребенку провести эксперимент, чтобы убедиться в справедливости его тревожных ожиданий. Пусть он сначала сделает прогноз, а затем проанализируйте, что произошло на самом деле. Иногда противостоять страху, чтобы получить новую информацию о проблеме, непросто; типичный пример — когда ребенок беспокоится, что близкий человек может умереть. Как мы обсуждали в главе 8, главное — определить, что следует осознать вашему ребенку. В случае беспокойства по поводу смерти близких мы, естественно, не хотели бы, чтобы ребенок проверял, умрет ли родитель на самом деле. Конечно, однажды это случится, но мы не можем знать, когда именно. Следует признать, что с этой неопределенностью трудно жить, но ребенку может быть полезно узнать о низкой вероятности такого события в ближайшее время, а также о том, что будет происходить, если вдруг случится худшее.

Другие способы получения новой информации

Для более четкого представления о проблеме полезно спросить ребенка о наихудшем исходе того, что его тревожное ожидание сбудется. Например, если он беспокоится о том, что провалит тест, скажите: «Давай представим, что ты не справился. Что в этом такого ужасного?» Он может ответить так: «Учитель подумает, что я дурак», «Мне придется перейти в другой класс» или «Если я не могу сдать этот тест, то уж точно провалю выпускные экзамены». Ваша задача — помочь ребенку собрать нужную информацию и убедиться, возможен ли наихудший вариант развития событий. Конечно, нельзя быть уверенным на сто процентов, но можно собрать достаточно информации, чтобы решить, насколько вероятен такой исход. Поэтому здесь

эксперименты могут включать беседу с учителем о том, как он относится к ученикам, не сдавшим тест, и что делает в таком случае; или опрос взрослых, которые сдали выпускные экзамены, с целью выяснить, случалось ли кому-то из них провалить тест в начальной школе; или даже намеренный провал теста с целью выяснить, что произойдет. Еще раз: очень важно, чтобы ребенок сделал прогноз до того, как сдавать тест, а затем проанализировал свои опасения и проверил, оправдались ли они.

Превращение беспокойства в поиск решений

Иногда страхи реалистичны. Например, многие дети время от времени плохо выполняют проверочные работы. Что может сделать ваш ребенок, если это действительно произойдет? Он убедится, что это не так уж ужасно. Или, если ему неоднократно было трудно на уроке, — что есть проблема, требующая комплексного подхода (см. главу 11). Наличие плана относительно того, что делать, если страх воплотится, часто дает детям чувство контроля над ситуацией и снижает их тревожность.

Наконец, стоит попросить ребенка подумать, можно ли обратить его тревожное ожидание в возможность. Например, провал теста может показать учителю, что у ребенка есть серьезные пробелы по этому предмету, и тогда учитель организует дополнительную помощь.

Папа Бена воспользовался такой возможностью и помог ему разработать план для преодоления одного из страхов. Как мы уже рассказывали ранее, помимо страха монстров, у Бена было множество других. Он переживал из-за всего на свете, включая войну, теракты и «плохих людей». Родители запланировали поездку в город, и Бен с нетерпением ждал многочисленных позитивных моментов, связанных с ней, но не мог справиться со страхом: вдруг, когда они будут ехать на общественном транспорте, взорвется бомба? Это был его самый большой страх, он постоянно возвращался. Даже когда Бен занимался чем-то, он вдруг вспоминал о бомбе и уже не мог перестать о ней думать. Родителям было трудно понять, как помочь, ведь теракты действительно иногда случаются, и Бен видел репортажи об этом в новостях. Как бы родители ни хотели обещать Бену, что такого никогда не произойдет, сделать это они не могли. Когда Бен упомянул о своем страхе, отец записал это и попросил, чтобы Бен отправил письмо в свой почтовый ящик страхов. Позже, во время приступа тревоги, у них произошел такой разговор:

Папа: Итак, Бен, мы записали, что ты волновался по поводу субботней поездки. Что тебя беспокоит? *[выясняет, что что предстоит узнать Бену]*

Бен: Я боюсь, что в автобусе, в котором мы будем ехать, взорвется бомба.

Папа: Почему ты думаешь, что это произойдет? *[задает вопросы, чтобы понять беспокойство Бена]*

Бен: Я видел такое в новостях. Я знаю, что это может и не произойти, но вдруг?..

Папа: Это действительно страшно. Итак, ты думаешь, что если мы поедem в автобусе, нас взорвут? *[признает страх Бена; проверяет понимание]*

Бен: Ну, я знаю, что, может, и не взорвут, но не могу перестать волноваться.

Папа: А как ты думаешь, мы могли бы как-нибудь это выяснить? *[предлагает Бену проверить свой прогноз]*

Бен: Ну, мы могли бы прокатиться в автобусе, но я не очень хочу рисковать.

Папа: Можем ли мы как-то выяснить до поездки, насколько такое вероятно? Поможет ли это? *[задает вопросы, чтобы помочь определиться, как собрать новую информацию]*

Бен: Не знаю. Может быть, спросить кого-нибудь.

Папа: Да, можно. Кого мы могли бы спросить?

Бен: Может, друзей, родственников, допустим, видели ли они когда-нибудь взрыв бомбы, когда ехали в автобусе или на поезде.

Папа: Отлично, что-то вроде опроса общественного мнения? *[хвалит Бена за его идеи]*

Бен: Но даже если они скажут, что с ними никогда такого не случилось, с нами же это все равно может произойти.

Папа: Похоже, ты думаешь, что это маловероятно, но все же может произойти. Итак, даже если автобус взорвется — как думаешь, что мы тогда делали бы? *[подводит итог тревоге Бена; подстегивает Бена к тому, чтобы тот сам искал решение для своего самого большого страха]*

Бен: Если разлетится стекло вокруг, как показывали по телевизору, мы могли бы спрятаться за креслами, чтобы в нас не попали осколки.

Папа: Очень хорошо. Может, еще что-нибудь? *[положительно реагирует на идеи Бена; поощряет поиск большего количества решений]*

Бен: Мы могли бы позвонить с твоего мобильного телефона, чтобы вызвать скорую помощь.

Папа: Да. Это тоже хорошая мысль. Итак, мы думаем, что, скорее всего, бомба не взорвется, но, похоже, у нас есть план на тот случай, если все-таки

это произойдет. Правильно? *[положительно реагирует на идеи Бена; подводит итог и проверяет понимание]*

Спокойное отношение к неопределенности

Зачастую мы не можем быть полностью уверены, что ситуация, которой мы боимся, не произойдет, — особенно если это касается нашего здоровья и здоровья близких, смерти, войны, катастроф или экологического состояния планеты. Можно значительно уменьшить свои страхи, делая прогнозы и проверяя опасения, а также разрабатывая план действий на случай наихудшего сценария. Однако наступает момент, когда необходимо признать: иногда мы не можем точно знать, что произойдет. Поэтому ребенку необходимо научиться жить с фактом, что есть ряд событий, которые мы не в силах контролировать.

Тревожным детям часто трудно вынести неизвестность. У них возникает множество вопросов типа «что, если?..», например: «Что, если я забуду слова во время выступления?», «Что, если самолет упадет?», «Что, если я не сдам экзамены?», «Что, если заболею я или мама?» Существуют приемы, помогающие чувствовать себя спокойнее, даже не всегда точно зная, что произойдет.

Ключ к принятию неопределенности в том, чтобы осознать ее и справиться, а не пытаться избежать. Поэтому, вместо того чтобы всегда озвучивать ребенку, что происходит (например, всегда иметь четкий распорядок и сообщать ему, что планируется дальше), полезно начать вносить некоторую спонтанность в его жизнь. Тут могут помочь эксперименты, помогающие испытать неопределенность. Вот несколько примеров.

Договориться, чтобы кто-то другой забрал ребенка из школы.

Запланировать как бы спонтанную встречу с другим ребенком, чтобы поиграть вместе.

Изменить планы на выходные.

Как справиться со страхом смерти

У детей часто бывают страхи, связанные со смертью, и родителям трудно понять, что в этих случаях говорить или делать. Мухаммед переживал, что родители могут умереть и он останется один. Родители использовали некоторые приемы, описанные выше в этой главе, чтобы помочь Мухаммеду справиться с беспокойством. Они просили его сообщать,

когда он начинает переживать по поводу их возможной смерти, и каждый раз делали запись в «тревожном списке», чтобы обсудить это, когда настанет «время для беспокойства». Для них это был вопрос, на который не было легких ответов. Важно отметить, что им удалось найти баланс, с пониманием относясь к тревогам Мухаммеда, но сосредоточившись на поиске способа справиться с этим страхом.

Поскольку тема порождала все больше вопросов и обсуждалась часами, родителям Мухаммеда было необходимо ограничивать «время для беспокойства» получасом каждый день. В конце концов, страхи всегда можно отложить на завтра, если они снова посетят Мухаммеда уже после обсуждения. Помимо ограничения «времени для беспокойства» родители призвали Мухаммеда задуматься, насколько вероятно, что один из них скоро умрет. Кроме того, они предлагали ему подумать, что он мог бы сделать, если бы это действительно произошло. Наконец, они поддерживали его в попытках нормально воспринимать неопределенность и искать способы справиться с ней.

Мухаммед: Оба мои родителя в хорошей форме и здоровы, поэтому шансы, что они скоро умрут от болезни, весьма низки [*Мухаммед собирал информацию о своих тревожных ожиданиях*]. Но всегда есть вероятность, что они могут попасть в аварию или что-то в этом роде [*самый большой страх Мухаммеда*]. Если бы это случилось, я бы поехал жить к тете. Я очень скучал бы по родителям, но тетя присматривала бы за мной, пока я не вырасту и не смогу заботиться о себе сам [*решение проблем Мухаммеда*]. Если я не буду думать о смерти родителей, это все равно не поможет, поэтому я чувствую себя несчастным и мне хочется постоянно быть дома с ними. Но я постараюсь успокоиться и займусь чем-нибудь полезным или веселым. [*Мухаммед находит способы справиться с неопределенностью.*]

Самое важное

Установите определенное «время для беспокойства».

Спротивляйтесь желанию всегда ободрять ребенка.

Старайтесь отвлекать его от избыточной тревоги и поощряйте участие в разных видах деятельности.

Выясните, каких событий опасается ребенок.

Собирайте новую информацию о его тревожных ожиданиях.

Используйте комплексный подход, чтобы составить план решения потенциальных проблем.

Помогите ребенку спокойно относиться к неопределенности.

Г

ЛАВА

13

Дополнительные стратегии 2: как справиться с физиологическими симптомами тревоги

В первой части мы обсуждали физиологические симптомы тревоги, которые могут испытывать дети: например, боли в животе, учащенное дыхание и мышечное напряжение. Обычно мы не лечим эти неприятные симптомы напрямую, поскольку они часто исчезают, когда дети меняют свой образ мыслей и действий. Однако иногда физиологические симптомы, с которыми сталкивается ребенок, вызывают сильное беспокойство, и ему будет полезно узнать, что:

- эти симптомы не опасны;
- они будут проходить сами по себе;
- их можно контролировать при необходимости.

Как распознать физиологические симптомы тревоги

Часто дети не знают, что те или иные симптомы на самом деле вызваны тревогой. Они жалуются на боли в животе, головные боли, жар и тому подобное и думают, что заболели.

Типичные физиологические симптомы тревоги

Головные боли

Боли в животе, вздутие

Тошнота (или даже рвота)

Дрожь

Головокружение

Потливость

Учащенное сердцебиение

Учащенное дыхание

Звон в ушах

Сухость во рту
Комок в горле
Мышечное напряжение

Кроме того, родители часто спрашивают, вызваны ли эти симптомы тревогой или каким-то заболеванием. Иногда родители беспокоятся, что ребенок симулирует, надеясь избежать того, чего боится. По нашему опыту, дети, как правило, действительно их испытывают, но как следствие тревожности. Поэтому важно признать эти неприятные ощущения и помочь ребенку воспринимать их как проявление тревоги, а не как признак серьезной болезни. Помогите ребенку заметить закономерность: часто ли симптомы проявляются перед школой или конкретными занятиями? Также полезно поделиться с ребенком историями о том, когда вы сами испытывали физиологические симптомы тревоги — например, когда у вас сосет под ложечкой перед контрольной или экзаменом по вождению.

Как реагировать на физиологические симптомы тревоги

Многие дети могут не замечать неприятные ощущения, если убеждены, что это признаки тревоги, а не серьезная проблема со здоровьем. Однако иногда эти симптомы становятся центром внимания. К сожалению, может легко возникнуть замкнутый круг: у ребенка появляются болевые ощущения, когда он беспокоится, а потом он их замечает и начинает переживать еще больше (см. также главу 5).

Чтобы не попасть в этот замкнутый круг, постарайтесь не уделять слишком много внимания этим симптомам. Если ребенок упоминает о них, покажите, что понимаете и признаёте, что это довольно неприятно («Ты чувствуешь, что сердце бьется быстрее, это наверняка неприятно»), и занимайтесь своими делами дальше. Поговорите о чем-нибудь еще или попытайтесь отвлечь ребенка игрой, общением или какими-то домашними делами. Для большинства детей этого будет достаточно, чтобы сосредоточиться на чем-то еще и разорвать замкнутый круг.

Переключение фокуса внимания с физиологических симптомов

Некоторые дети уже слишком привыкли сосредоточиваться на своих неприятных ощущениях и беспокоиться из-за них. В этом случае полезно научить их переключать внимание с физиологических ощущений

и выяснить, как это повлияет на степень их тревожности. Сядьте вместе с ребенком и помогите ему для начала сосредоточиться на чем-то примерно на 30 секунд. Например, попросите его перечислить все цвета вокруг себя, все звуки или даже текстуры. Вот пример того, как папа Сары помог ей переключить фокус внимания с физиологических симптомов:

Папа: Сара, я хочу, чтобы ты попыталась сосредоточиться на том, что вокруг, а не на своих телесных ощущениях. Знаю, что это трудно, но это поможет тебе успокоиться. Давай постараемся найти как можно больше разных цветов. Называй их вслух.

Сара: Синий, зеленый, красный, оранжевый, кошка черная...

Папа: Отлично, какие еще цвета ты видишь? Спорим, ты не насчитаешь и десяти!

Сара: Вон странный коричневый цвет, серый, о, белый... фиолетовый, у тебя футболка бирюзовая.

Папа: Отлично. Я заметил еще несколько голубых книг на книжной полке и красный пакет на столе. А как насчет звуков вокруг? Давай проверим, сколько ты сможешь услышать.

Сара: Хорошо, но я по-прежнему волнуясь... сердце еще быстро бьется.

Папа: Давай постараемся прислушаться к другим звукам ... хорошо, что ты слышишь?

Сара: Птиц, стиральную машину, думаю, дождь. Что-то пищит, может быть, холодильник... Мне кажется, кто-то разговаривает...

Папа: У тебя отлично получается! Как ты себя чувствуешь?

Сара: Чуть лучше, сердце уже не так колотится.

Папа: Хорошо, пойдём погуляем с собакой, может быть, сможем заметить еще что-нибудь...

Участвуйте сами, чтобы знать, что ребенок видит и слышит, и потом сравнить, что нашел каждый из вас! Попросите ребенка, что ему нужно полностью сосредоточиться на цветах, например. Это может показаться непростым, но надо потренироваться, и у него (и у вас) все получится. Он может захотеть называть цвета про себя, по крайней мере поначалу. Через 30 секунд спросите у ребенка, как дела. Удалось ли ему сосредоточиться на цветах или нужно еще немного потренироваться?

Описанного упражнения может быть достаточно, чтобы помочь успокоиться. Но если ваш ребенок постарше, предложите ему провести

эксперимент и почувствовать разницу между ощущениями, когда он фокусируется на своих тревожных симптомах и когда сосредоточен на том, что происходит вокруг. Попросите ребенка попробовать переключаться. Пусть он сначала сосредоточится на окружающем мире (не забывайте ставить конкретные задачи: звуки, цвета, запахи), скажем, на 30 секунд, а затем полностью переведет внимание на свой организм и происходящее в нем еще на 30 секунд. Потом попросите снова переключиться на внешний мир на 30 секунд. Что ребенок заметил? Когда он больше беспокоился — когда думал об окружающем или о себе?

Большинство детей скажут, что чувствуют меньшее беспокойство, когда их внимание сосредоточено на мире вокруг. Если ваш ребенок научится как следует сосредотачиваться на чем-то внешнем в спокойном состоянии, то сможет использовать этот прием и во время приступов тревоги. Без сомнения, вначале это трудно, но практика помогает большинству детей научиться легко переключать внимание с физических ощущений на вещи вокруг. В свою очередь, их беспокойство имеет тенденцию снижаться, а следом ослабевают и физиологические симптомы.

Обучение релаксации

Эта техника традиционно используется для купирования физиологических симптомов тревоги. Она включает в себя глубокое дыхание и некоторые другие приемы, такие как мышечное расслабление и визуализация. Некоторым детям и их семьям нравится использовать эти способы; однако мы не включили их в эту книгу по следующим причинам.

Нет однозначных доказательств того, что физиологические реакции детей с тревожными расстройствами отличаются от реакций других детей.

Детям важно полностью отдаться ощущениям, сопровождающим тревогу (включая физиологические симптомы), чтобы в полной мере противостоять страхам и преодолевать их.

Приемы релаксации не улучшают результаты у детей с тревожными расстройствами.

По нашему опыту, родители и дети редко практикуют техники релаксации дома.

Самое важное

Помогите ребенку определить физиологические симптомы тревоги и сообщите, что они безвредны.

Тренируйтесь с ребенком переключать внимание с физиологических симптомов на нейтральные предметы и процессы (подключайте зрение, слух, обоняние, осязание, вкус).

Покажите ребенку, что он контролирует свои симптомы, например, научившись переключать внимание с физических ощущений на что-то иное.

Г

ЛАВА

14

Дополнительные стратегии 3: как справиться с собственной тревогой

Как мы уже обсуждали в главе 4, скорее всего, на то, что ваш ребенок испытывает тревогу, повлияло несколько факторов. Не имеет значения, что изначально вызвало у него беспокойство. Однако важно все, что способствует поддержанию тревожного состояния или мешает вам помочь своему ребенку преодолеть его.

Напомним, родители детей с тревожными расстройствами и сами чаще страдают от этой проблемы. Применение принципов, изложенных в книге, может оказаться особенно сложным и утомительным, если вы сами склонны к тревоге. Однако описанные здесь стратегии эффективны, и когда состояние тревожных детей улучшается, многие родители тоже испытывают облегчение: во-первых, потому, что их жизнь становится намного проще благодаря снижению беспокойства ребенка, а во-вторых, потому, что, помогая детям, родители начинают заниматься и собственными проблемами.

Ребенку будет полезно, если вы попытаетесь справиться с собственной тревогой, пока помогаете ему. Тому есть три основные причины: он начнет перенимать у вас новый образ мышления и действий, вам станет проще следовать программе, и вы станете отличным примером — ребенок с большей вероятностью захочет побороть свои страхи, зная, что вы делаете то же самое. Поэтому если вы сами испытываете сильную тревогу, то усилиями по ее преодолению вы помогаете не только себе, но и своему ребенку.

Иногда мы наблюдаем определенные преимущества, если один из родителей сам испытывает похожие трудности. Например, у него больше шансов понять состояние ребенка и поставить себя на его место; он, скорее

всего, будет проявлять чуткость и эмпатию. Также он в состоянии нормализовать страхи своего чада, поделившись собственными тревогами.

Но иногда родители рассказывают нам, что их собственные тревоги могут и затруднять процесс. Например, если ребенок знает, что вы очень беспокоитесь за него, он может не захотеть делиться с вами проблемами. Вы можете непреднамеренно подать ему тревожные сигналы об окружающем мире. Он может заметить, что вы предпочитаете избегать проблем. У вас могут быть определенные (продиктованные вашими собственными страхами) ожидания относительно того, как ребенок будет реагировать в сложных ситуациях. И наконец, если из-за трудностей, связанных с тревогой, вам трудно принимать участие в определенных мероприятиях. Все это усложняет для вашего ребенка задачу противостоять собственным страхам.

В этой главе мы расскажем, как выявить эти потенциальные проблемы и преодолеть их; сосредоточимся на снижении беспокойства, из-за которого вам труднее поддерживать ребенка.

Источник волнений

Ребенок — сам по себе частая причина для беспокойства, а тревожный — еще большая. Если у вас тревожный ребенок и сами вы склонны волноваться по поводу и без — что ж, это уж точно нелегко! Волнения эти нужно преодолеть.

Если ребенок знает, насколько вы беспокоитесь о нем, он может и не захотеть делиться своими переживаниями — из-за боязни расстроить вас еще сильнее. Пр продемонстрируйте ему, что можете справиться с его страхами. (В главе 8 есть много идей о том, как побудить ребенка рассказать о тревогах.) И помните о своей реакции — как о том, *что* вы говорите, так и о том, *как* вы это говорите. В следующем разделе подробнее описано, как себя вести.

Однако важно повторить: это не значит, что вам следует скрывать все тревоги и делать вид, что их не существует. Дети часто говорят, что чувствуют себя так, будто они единственные, у кого есть такие ощущения, что они «странные», потому что все время боятся. Они не осознают, что все иногда испытывают страх. Вместо того чтобы скрывать все свои страхи от ребенка, важно показать, что их наличие — норма и что есть способы справиться с ними.

Сигналы о мире, которые вы посылаете ребенку своими страхами

Представление о мире дети тоже неизбежно получают от окружающих людей. Если родители думают о мире с тревогой, то и ребенок может начать воспринимать его так же, особенно если это чувствительный, осторожный или беспокойный ребенок. С другой стороны, если родитель подходит к тревожным ожиданиям разумно, это поможет ребенку сформировать новое мировосприятие. Поэтому, вместо того чтобы пытаться скрыть свои страхи, используйте их как возможность показать хороший пример. Подумайте, каким из ваших страхов уместно поделиться с ребенком (например, боязнью кошек, а не чего-то «взрослого», вроде денежных трудностей или проблем в отношениях), и покажите ему, как можно применять метод, описанный в данной книге, для преодоления этих страхов.

Иногда родители не чувствуют, что могут справиться с определенным страхом. Если это так и вы не готовы к подобному опыту, попробуйте вовлечь кого-то еще. Пусть этот кто-то поможет вашему ребенку испытать то, чего вы боитесь, и увидеть, что это ваш страх, а не что-то действительно опасное, и что он способен с этим справиться. Например, это может означать, что нужно попросить кого-нибудь отвезти ребенка к стоматологу, в бассейн или подвести к собаке, чтобы погладить. То, как вы говорите о страхах, тоже важно. Например, Лейла прекрасно понимала, что ее мать боится кошек. Однако мама никогда не мешала Лейле гладить домашних кошек или играть с ними. Мама говорила ей: «Просто я не люблю кошек, но многие их любят». Поскольку Лейла смогла получить собственный положительный опыт общения с кошками, несмотря на боязнь матери, у нее не возникало того же страха. Она не переняла его от мамы, подавшей ей сигнал, что разные люди по-разному относятся к кошкам, и давшей ей возможность играть с ними. Лейла не воспринимала страх мамы как признак того, что «кошки страшные и опасные»; напротив, она думала об этом как о «мамином забавном страхе». Поэтому то, как вы обсуждаете свои страхи или беспокойства с ребенком, очень важно. В частности, о них нужно говорить как о просто страхах или тревогах, а не как об объективных фактах.

Тревожные сигналы и сообщения

Беспокойство из-за происходящего как в вашей жизни, так и в жизни ребенка иногда просачивается и становится заметно окружающим. Вам нужно отслеживать малейшие проявления тревоги, когда вы находитесь вместе с ребенком. Например, несмотря на внешнее спокойствие, переходите ли вы на другую сторону дороги при виде собаки? Или, несмотря на гостеприимство по отношению к новым соседям,

демонстрируете ли вы облегчение, когда они уходят домой? Это примеры того, как мы порой невольно выказываем признаки беспокойства. Попросите друга, супруга или родственника понаблюдать за вами, когда вы сталкиваетесь со стрессовой ситуацией в присутствии ребенка. Замечают ли они проявления вашей тревоги и мешают ли вам эти чувства помогать ребенку?

Делай, как я

Ваш ребенок может не просто замечать, как вы реагируете, когда он противостоит своему страху. Он улавливает то, как вы реагируете на вещи, вызывающие у вас тревогу. Если родители пытаются избежать предмета своих страхов, а не противостоят им, то вполне вероятно, что ребенок научится делать то же самое (особенно если он склонен к тревожности). С другой стороны, если родитель покажет, что способен противостоять страхам, это послужит стимулом для ребенка. Конечно, это не всегда легко, но детям полезно видеть, что и вы испытываете трудности, поскольку им тоже предстоит время от времени с трудом преодолевать страхи.

Чего вы ожидаете от ребенка

Как мы уже говорили, тревожные дети — источник беспокойства для своих родителей. А если родитель и без того тревожный, беспокойство только усилится. Мы обнаружили, что родители с тревожным образом мыслей склонны ожидать от ребенка схожего видения мира. И, как было сказано выше, представление родителей о ребенке, конечно, будет влиять на их поведение по отношению к нему.

В главе 9 мы говорили о родителях Сары. Они очень переживали, что дочь может расстроиться и не справиться с собой, если увидит паука. Эти негативные ожидания по понятным причинам влияли на их поведение. Сара замечала реакцию родителей, когда они замечали паука, и истолковывала ее как очередное доказательство того, что пауков действительно нужно бояться. Этот замкнутый круг показан на схеме ниже.

Как ожидания влияют на мысли и чувства детей



Наши ожидания могут по-разному влиять на то, как мы реагируем на детей. Мы уже говорили: инстинкт родителей — защищать своих детей, поэтому если вы думаете, что ваш ребенок очень расстроится, то наверняка захотите сделать все возможное, чтобы этого не произошло. Возможно, вы захотите вывести его из ситуации и заверить, что все будет в порядке. С другой стороны, вы, возможно, ожидаете, что он устроит истерику, и почувствуете раздражение или недовольство. Хотя обе реакции вполне понятны, они, скорее всего, мешают работе, которую вы делаете, помогая ребенку преодолеть страхи, тревогу и беспокойство.

Мама Лейлы, как и сама Лейла, часто беспокоилась о том, что о ней думают другие. Поэтому ей было очень трудно, когда Лейла устраивала сцены, не желая идти на урок, прямо у ворот школы. Ей казалось, что у остальных детей всё в порядке и только ее ребенок так себя ведет, а другие родители смотрят и думают, что она плохая мать. Теперь, когда они подходили к школьным воротам, мама Лейлы начинала ощущать нарастающий страх, что Лейла закатит очередную истерику. Ей было трудно сконцентрироваться на плане действий в отношении страха Лейлы, поскольку ее саму охватывало беспокойство. Когда Лейла заговаривала с ней, она даже порой не могла сдержаться и отвечала раздраженно, хотя и понимала, что это не способствует позитивному отношению Лейлы к походу в школу.

И мама Лейлы, и родители Сары выявили собственные тревожные мысли по поводу реакции детей и задумались о том, что им нужно узнать о своих страхах. То, что они придумали, показано в таблице ниже.

Цель

Чего я ожидаю?

Что мне нужно понять?

Научиться сохранять спокойствие и позитивный настрой, когда Сара видит паука

Сара очень расстроится, когда увидит паука, и не сможет совладать с собой

Что на самом деле произойдет, если Сара увидит паука? Сможет ли она справиться? Можем ли мы что-то сделать, чтобы помочь ей? Сможем ли мы понять, хорошо ли она справилась?

Уметь сохранять спокойствие и не огрызаться, когда мы доходим до ворот школы.

Уметь сконцентрироваться на нашем плане действий

Лейла очень расстроится, будет кричать и плакать, а другие родители подумают, что я плохая мать

Что на самом деле произойдет, когда мы доберемся до школьных ворот, если я буду придерживаться плана? Сможет ли Лейла справиться?

Если нет, осудят ли меня другие родители? А может, они отнесутся с сочувствием?

Создание правильных возможностей

Нам нужно создать детям возможности противостоять страхам. Это может означать партнерство с учителем (как мы видели в пошаговом плане Лейлы в главе 11) и другими людьми, способными помочь, или сбор материала (например, живых и засушенных пауков, как в случае с Сарой). Для некоторых родителей собственное чувство тревоги может все усложнить. Например, мама Лейлы волновалась в присутствии других людей, поэтому подойти к учителю Лейлы ей было довольно сложно. Точно так же родители Сары не были в восторге от пауков, поэтому работа по их сбору не доставляла им удовольствия. Вот еще одна область, где важно знать, может ли ваше собственное беспокойство помешать вам помочь ребенку. Если это так, то, возможно, цель, которой вам предстоит достичь вместе с ним, могла бы стать вашей собственной. Или, если бороться с этими страхами вы не можете, найдите кого-нибудь еще, кто не боится и поможет вашему ребенку.

Преодоление собственных страхов и тревог

Как мы уже говорили, бояться — нормально, такое случается со всеми. Проблемой это становится, когда начинает мешать вашей жизни — работе, отношениям с друзьями и родственниками. Если вы понимаете, что беспокойство мешает вам в этом, задумайтесь, не пора ли разобраться с ним.

Можно начать с таблицы (см. ниже): запишите свои цели в преодолении собственных страхов (вернитесь к главе 7). На них могут повлиять некоторые идеи, предложенные нами ранее в этой главе.

Краткосрочная

Среднесрочная

Долгосрочная

Цель 1

Цель 2

Цель 3

Метод, обсуждаемый в данной книге, необязательно использовать только с детьми или подростками, они применяют и ко взрослым. В таблице выше приведены основные шаги, на которых мы предлагаем сосредоточиться.

1. Ставим цели

Над чем вы хотите поработать в кратко-, средне- и долгосрочной перспективе?

2. Определяем, что важно осознать

Что вы думаете о ситуациях и людях, с которыми сталкиваетесь? Ожидаете ли вы худшего? Видите ли вокруг потенциальные опасности? Что нужно узнать, чтобы преодолеть свои тревоги и достичь целей?

Вернитесь к таблице в главе 8. На этот раз попробуйте с ее помощью продумать одну из собственных целей.

3. Разрабатываем пошаговый план по преодолению тревоги и страхов

Что нужно сделать, чтобы проверить свои страхи и узнать что-то новое о себе и/или о мире? Поможет ли это поэтапно противостоять страхам? Если да, составьте свой пошаговый план. Поощряйте себя за прогресс и просите окружающих вознаграждать вас.

4. Ищем лучшее решение

Чувствуете ли вы, будто вас парализует, когда вы сталкиваетесь с проблемой? Попробуйте сосредоточиться на решениях. Перечислите любые варианты (независимо от степени их разумности). Что произошло бы, если бы вы это сделали? Какое решение будет наилучшим? Попробуйте, и посмотрите, как все пройдет.

5. Преодолеваем тревоги и страхи

Ваши тревоги выходят из-под контроля? Ограничьте «время на беспокойство» и используйте этот промежуток для поиска решений. Вне этого времени максимально отвлекайтесь от тревог. В период, отведенный на беспокойство, определите свой самый большой страх, соберите новую информацию о своих ожиданиях, используйте комплексный подход к решению проблем, чтобы спланировать трудности и выработать спокойное отношение к неопределенности.

Вовлечение ребенка в работу над вашим страхом

Показать ребенку, что вы боретесь со своими страхами, будет мощным сигналом — поэтому не скрывайте этого. Поговорите с ребенком о том, что вы сейчас делаете. Возможно, он в состоянии помочь вам, например в составлении пошагового плана, и даже может вознаградить вас за достижения. Такое вовлечение ребенка может оказаться полезным по ряду причин: это показывает ему, какими приемами вы пользуетесь для преодоления страха; это ставит его в контролирующее положение «специалиста»; наличие кого-то, кто будет вас подстегивать, поспособствует вашей мотивации, и процесс станет еще увлекательнее!

Вот пример пошагового плана, который Лейла и ее мама придумали для преодоления маминой боязни кошек.

Если этого недостаточно

Прочитав главу, вы, вероятно, узнали собственные мысли и поступки и уже опробовали эти приемы на себе. Однако вы, возможно, также почувствовали, что ваши страхи слишком велики, чтобы справиться с ними

самостоятельно. В таком случае вам будет полезно обратиться за профессиональной помощью. Это очень важно, ведь когда родители способны преодолеть собственные тревоги, это действительно помогает их ребенку бороться с его страхами.

Пошаговый ШАГИ

план

мамы НАГРАДЫ

Сары

8. Позволить соседке посадить кошку мне на колени

7. Погладить кошку, когда она сидит на коленях у соседки

6. Посидеть рядом с соседкой, когда кошка будет у нее на коленях

5. Поговорить с соседкой в ее гостиной, когда там будет кошка

4. Поговорить с соседкой, когда она держит кошку на руках

3. Поговорить с соседкой, у которой есть кошка, зайдя к ней в дом

2. Поговорить с соседкой, у которой есть кошка, у ее входной двери, когда кошка может выбежать

1. Посмотреть фотографии кошек в книге

8. Поход в кино с Лейлой

7. Лейла приготовит мне завтрак

6. Испечь торт с Лейлой

5. Расслабляющая ванна с пеной, и чтобы никто не беспокоил

4. Лейла поможет с уборкой

3. Чашка чая от Лейлы

2. Похвала от Лейлы

1. Похвала от Лейлы

ПРОГНОЗ:
фотография
мне не понравится, и я буду
чувствовать
себя ужасно
весь день

Самое важное

Обращайте внимание на вашу тревогу из-за ребенка.

Следите, чтобы ваше беспокойство не мешало ребенку противостоять своим страхам.

Постарайтесь преодолеть свою тревогу и вовлечь ребенка в работу над вашими страхами.

Продемонстрируйте ребенку, как вы справляетесь со страхами: определяете для себя цели, анализируете, что вам нужно узнать, чтобы проверить свои тревожные ожидания.

Используйте пошаговый и комплексный подходы для решения проблем.

Если вам нужна дополнительная помощь, не бойтесь о ней попросить.

Г

ЛАВА

15

Несколько заключительных слов: не бросайте начатое

Мы надеемся, что теперь вы чувствуете себя увереннее, применяя приемы, описанные в предыдущих главах. Дальше просто не останавливайтесь! Как вы видите из пошагового подхода, который мы применяем к борьбе с тревогой и страхами, они вряд ли исчезнут в одночасье. Требуется настойчивость, чтобы продолжать двигаться к цели.

В своей клинике мы обычно работаем с родителями около двух месяцев. За этот период мы ожидаем заметных изменений, но не обязательно цели достигаются полностью. Если и так, часто находятся новые — всегда есть к чему стремиться. Редко бывает, что это финал работы. Однако за этот период мы обнаруживаем, что у таких семей, как правило, есть хороший шанс применить новые навыки на практике. А они часто чувствуют уверенность, что им больше не нужна наша помощь, и могут продолжать работать над своими целями самостоятельно. Так что мы призываем семьи не останавливаться на достигнутом. И правда, когда мы встречаемся с ними месяц или год спустя, то обычно обнаруживаем, что дети добились за это время новых успехов.

Когда прогресс мало заметен

Иногда может казаться, что вы не добились результата. В такие моменты важно вернуться к первым записям и проанализировать, насколько

вы продвинулись в достижении поставленных целей (глава 7). Прогресс может вас приятно удивить. Однако если дело идет медленно, возможно, вам стоит пересмотреть свои цели и убедиться, что они по-прежнему отвечают критериям SMART. Вполне вероятно, что одни описанные нами навыки особенно хорошо дались вашему ребенку, а другие — хуже. Будет полезно вспомнить, какие приемы особенно помогли ребенку, на случай, если в будущем вы захотите приложить совместные усилия в борьбе с каким-то конкретным страхом.

Что помогло вашему ребенку

Перечислите, что особенно помогло ребенку в преодолении беспокойства, чтобы снова обратиться к этим приемам в будущем .

Проблемы, с которыми вы можете столкнуться

В таблице ниже описаны конкретные проблемы, с которыми столкнулись родители в процессе борьбы со страхами и тревогой своего ребенка. Пусть они вас не пугают — используйте навыки, приобретенные вами и вашим ребенком, для их преодоления. Вместо того чтобы говорить вам, что делать, мы даем советы, которые помогут вам самостоятельно найти решение, — так же, как делали это вы, помогая ребенку. Таким образом, вы применяете на практике приобретенные навыки, а также находите те решения, что подойдут именно вам.

Типичные проблемы, с которыми сталкиваются родители, помогая ребенку в преодолении его страхов и тревоги

Проблемы

Советы по поиску решения

Практические проблемы

Мне не хватает времени на такую долгую работу

Попробуйте комплексный подход к решению проблем (глава 11)

Быстрее (проще) сделать что-то за ребенка, чем пытаться заставить его действовать самостоятельно

Вы действительно так считаете, думая об этом как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе?

Я не могу понять, действительно ли мой ребенок не решается на что-то из-за страха или ему просто неинтересно.

Есть ли прием, который вы могли бы использовать независимо от причины (например, вознаграждение)?

У других членов семьи иное представление о том, что делать с этой проблемой

Попробуйте комплексный подход. Перескажите содержание этой книги своим близким.

Когда ребенок устраивает истерику, я не могу понять, расстроен он или просто треплет мне нервы

Опять же, есть ли прием, которым вы могли бы воспользоваться независимо от причины (например, вознаграждение)? Также см. главу 10 о том, как справиться с трудным поведением

Меня нет рядом в тех ситуациях, когда у моего ребенка приступы тревоги

Попробуйте комплексный подход к решению проблем

Другим детям кажется несправедливым, что кого-то вознаграждают за то, что они делают всегда

Попробуйте комплексный подход к решению проблем. Есть ли что-нибудь, за что другие дети заслуживают награды?

Мы знаем, что нужно сделать ребенку, чтобы преодолеть страхи, но такие ситуации случаются не очень часто в повседневной жизни

Попробуйте комплексный подход к решению проблем. Также подумайте о создании подходящих возможностей

Личные проблемы

Мне трудно сохранять мотивацию, чтобы подстегивать ребенка

См. главу 14 о том, как справиться со своим беспокойством. Попробуйте комплексный подход к решению проблем

Я не могу не переживать из-за того, как мой ребенок справится, если я подтолкну его

Что вас беспокоит?

Как можно проверить свои тревожные мысли?

Трудно заставить моего ребенка что-то сделать, когда у других членов семьи такая же проблема и они ее не прорабатывают

Попробуйте комплексный подход к решению проблем

Есть типичная проблема, возникающая, когда у родителей разные подходы к работе над тревожностью и поведением ребенка. Так было в случае с родителями Лейлы. Они расстались несколькими годами ранее, но пытались общаться ради дочери, и им это давалось трудно. Одним из поводов для разногласий была тревожность Лейлы. Отцу казалось, что мать слишком опекает ее и что нужно просто сказать Лейле, чтобы она с этим покончила. Однако мама считала, что отец слишком строг и не проявляет должного понимания. Проблема усугублялась тем, что чем больше мама пыталась сочувствовать и оказывать дочери поддержку, тем больше папа думал, что с Лейлой нянчатся, и только строже с ней обращался. А чем строже он был, тем больше маме хотелось защитить ее.

Мама Лейлы приступила к программе по преодолению тревожности Лейлы, но действия заходили в тупик, когда Лейла ездила навестить отца. Женщина была обеспокоена тем, что у нее и у бывшего мужа такие разные представления о том, как справиться с тревогой дочери, что бывали недельные промежутки, когда для преодоления страхов Лейлы ничего не делалось, из-за этого прогресс шел очень медленно. Мама изучила

таблицу комплексного решения проблем, чтобы попытаться найти выход. (Ее выводы показаны ниже в таблице.)

Комплексный подход к решению: пример мамы Лейлы					
В чем проблема?	Возможные варианты решения	Что произойдет, если я выберу этот вариант?	Реален ли этот план?	Насколько хорош этот план? (по шкале от 0 до 10)	Что произошло?
Мы с отцом Лейлы по-разному смотрим на ее тревоги, поэтому программа реализуется непоследовательно	1. Продолжать то, что я делаю сейчас	Ничего не изменится. Я буду вести себя так же. Возможно, я добьюсь какого-то прогресса, но он будет гораздо медленнее, чем если бы мы были единомышленниками	Да	5	
	2. Поговорить с отцом Лейлы о том, что я делаю, и попросить его делать так же	Он подумает, что я его критикую. Мы поругаемся. Вероятно, ничего бы не изменилось	Да	2	
	3. Дать отцу Лейлы почитать то, что читаю я, и показать ему мои записи того, что уже сделано	Он мог бы почитать об этой проблеме. Возможно, тогда ему не будет казаться, что его критикуют. Если он увидит мой прогресс, возможно, он подумает, что стоит попытаться	Да	8	

Не прекращайте работу

Если дела идут хорошо и ваш ребенок добился значительных успехов, возникнет соблазн остановиться, откинуться на спинку кресла и пожинать плоды своей тяжелой работы! Тем не менее старайтесь искать возможности для дальнейшего применения нашего метода. Чем лучше ваш ребенок знаком с ними, тем быстрее они станут привычными. Он будет применять их для решения любых проблем, с которыми столкнется в жизни, и для того, чтобы его больше не охватывала неконтролируемая тревога.

Когда Сара смогла подержать в руке паука, она и ее родители продвинулись дальше, чем могли себе представить. Однако это не помешало им продолжать применять новые навыки. Всякий раз, когда возникала какая-либо ситуация, беспокоившая Сару, родители продолжали помогать ей проверять тревожные ожидания, бороться со страхами (а не избегать их) и применять комплексный подход к решению проблем. Со временем Сара научилась получать информацию о своих тревожных ожиданиях самостоятельно. Если возникала серьезная проблема, вместо того чтобы

впадать в панику, она сосредоточивалась на поиске решений. В дальнейшем она стала находчивой и жизнерадостной молодой женщиной.

Цели в будущем

Теперь подумайте о том, над чем важно продолжать работать вам и вашему ребенку. Сделайте записи, чтобы вернуться к проблеме в будущем и проверить, как вы продвинулись в работе по достижению поставленных целей.

Мухаммед достиг своей цели — спать одному у себя в комнате. Но как только он справился, родителям стало ясно, что из-за боязни разлуки он не может делать и другие вещи. Например, его пригласили на вечеринку с ночевкой, но он настоял, чтобы родители забрали его до того, как все пойдут спать. Кроме того, родители мечтали сходить куда-нибудь вечером вдвоем, но так и не смогли оставить Мухаммеда с няней, поскольку его ужасала даже мысль об этом. Родители составили для продолжения работы следующий список целей.

Чтобы он оставался дома с няней.

Чтобы он отправился в однодневную поездку с классом без родителей.

Чтобы он остался где-то с ночевкой (у друга / у бабушки и дедушки).

Чтобы он поехал в детский лагерь.

Вознаграждайте себя

Наконец, нам хотелось бы, чтобы вы воспользовались возможностью остановиться и подумать о ваших совместных достижениях на данном этапе. На протяжении всей программы вы вознаграждали ребенка за усилия, и мы надеемся, что продолжите в том же духе. Однако сейчас вам стоит также признать, что ребенок добился прогресса во многом благодаря вашей помощи. Конечно, его успехи уже сами по себе награда, но, возможно, пришло время вознаградить и себя за проделанную работу. Устройте себе приятный ужин или расслабляющую ванну, сходите куда-нибудь, договоритесь о встрече с друзьями. Что бы вы ни выбрали, просто воздайте себе должное за то, что помогли ребенку преодолеть страхи, и отметьте это.

Родители Бена приняли это к сведению. Они и правда отдали много сил, помогая ему преодолеть боязнь самостоятельно подниматься на второй этаж. Одной из самых трудных, но и самых полезных вещей для них оказалось найти время поговорить с Беном и показать серьезное отношение к его тревогам. Было непросто сдержаться и не сказать: «Не будь дураком,

Бен. Там нет никаких монстров!» Тем не менее они проявляли упорство, старались не спешить и помочь Бену самому понять, что монстр из фильма не представляет для него реальной опасности. И были вознаграждены за свои усилия: через месяц Бен достиг вершины своего пошагового плана и мог спокойно играть наверху, даже когда никого не было в пределах слышимости. В награду Бен получил поездку в тематический парк. Родители понимали, какую работу проделал Бен, но осознавали и то, что ничего не изменилось бы, если бы они тоже не трудились, оказывая сыну поддержку, в которой он нуждался. Итак, они попросили родственника прийти посидеть с детьми и устроили себе заслуженный вечер вне дома!

Самое важное

Продолжайте практиковать приобретенные навыки.

Работайте над достижением новых целей.

Используйте эти навыки для преодоления проблем.

Поощряйте себя за проделанную работу и достигнутый прогресс.

ЧАСТЬ

3

Особые случаи

Г

ЛАВА

16

Как применять метод к детям младшего возраста

В этой книге описан подход к преодолению тревожности, который мы опробовали и нашли полезным для детей от 5 до 12 лет. В своих исследованиях мы обнаружили, что дети этого возрастного диапазона одинаково хорошо справляются с преодолением тревоги и страха. Если же ваш ребенок младше, некоторые из предлагаемых методов могут оказаться

для него более сложными. Поэтому мы предлагаем ознакомиться с этой главой после прочтения второй части, но до того, как вы непосредственно приступите к работе. Это даст вам несколько идей, как извлечь максимальную пользу из предложенного нами метода.

Какая степень тревожности нормальна для детей младшего возраста

Маленьким детям свойственно переживать из-за самых разных вещей. Это часть взросления и познания мира. Например, малышей часто пугает громкий шум, тогда как дети в возрасте 4–5 лет боятся монстров или темноты. Это нормально, и вполне вероятно, что ваш ребенок просто перерастет эти страхи. Однако с помощью методов, описанных ниже, можно помешать страхам превратиться в проблему. Эта глава также будет полезна при работе над любыми страхами, типичными для возраста вашего ребенка в прошлом, но сохранившимися, когда другие дети их переросли. И конечно, она поможет, если страх или беспокойство мешает ребенку (например, не дает ему заняться тем, что он любит).

Особенности работы с маленькими детьми

Во второй части мы дали целый ряд рекомендаций, которые вы можете использовать, чтобы помочь ребенку преодолеть беспокойство. Теперь обсудим, какие из них лучше всего подходят для детей младшего возраста, и поговорим о том, как адаптировать эти идеи, чтобы маленький ребенок мог ими пользоваться. Главное, что следует подчеркнуть: с младшими детьми подробно говорить о проблеме сложно (и не всегда полезно), поэтому важно сосредоточиться на том, как ребенку усвоить то, что ему нужно, через действие. Ваша основная задача — понять, что нужно ребенку, чтобы попытаться победить страх, как его мотивировать. Сделанные в процессе открытия позволят малышу преодолеть тревогу.

Постарайтесь привнести элемент веселья в освоение новых вещей. Например, мы уже знаем, что дети, которые боятся говорить вслух в присутствии незнакомых людей, отлично справляются со страхом, постепенно произнося перед другими всё больше звуков при помощи забавных приложений (например, гася пламя на экране или разговаривая измененным голосом). Веселые игры, помогающие детям делать то, чего они боятся, дают им возможность попробовать что-то новое и обнаружить, что это не так страшно, как казалось. Подумайте, как превратить борьбу

со страхами в игру, во что-то вроде «фантов», где вы по очереди будете выполнять (разумные) задания.

Что предстоит осознать маленькому ребенку

В главе 8 мы говорили, как помочь вашему ребенку определить его тревожные ожидания. С младшими детьми вам нужно будет задавать простые вопросы, например: «Как ты думаешь, что произойдет?» Маленьким детям часто легче описать то, что происходит с кем-то другим, а не с ними самими. Говоря с ребенком, придумайте историю о том, как друг или известный персонаж попал в ситуацию, которая испугала бы вашего ребенка, и посмотрите, что, по мнению вашего ребенка, с ним произойдет. Например, думает ли он, что пострадает, или что пострадает кто-то еще? Или что кто-то заблудится или его украдут? Можно превратить это в ролевую игру с помощью фигурок персонажей или марионеток. Иногда детям младшего возраста трудно сформулировать тревожное ожидание, кроме прогноза о том, что они сильно расстроятся. Фактически это может быть главным предметом их страха. Абсолютно нормально работать с подобным ожиданием. Может случиться так, что ребенок расстроится не так сильно, как он предсказывал, либо он усвоит: даже если он расстроится, в итоге все будет хорошо.

Поощрение самостоятельности у маленьких детей

Младшие дети зависят от поддержки взрослых во многих сферах жизни — и это совершенно нормально. Но можете ли вы придумать подходящие их возрасту простые повседневные задачи, которые они могут выполнять сами? Есть ли моменты, когда вы автоматически вмешиваетесь? Например, вешаете куртку ребенка на крючок в прихожей, выбираете ему одежду. Можете ли вы позволить ему делать это самостоятельно? Обсудите с другими родителями о том, что их ребенок делает или чего не делает сам. Так вы получите представление о том, в чем можно спокойно поддержать ребенка, и дадите ему возможность лучше контролировать свою жизнь, развивая самостоятельность в быту.

В главе 9 мы обсуждали, как побудить ребенка попробовать то, что вызывает у него беспокойство. Постарайтесь обставить это весело, а также убедитесь, что уделяете крохе много внимания и часто хвалите за смелость. Старайтесь не слишком заострять внимание на том, что он чего-то боится.

Маленькие дети (тем более склонные к тревожности) особенно восприимчивы к реакциям родителей, потому этот принцип важен. Мы знаем, что, если акцентировать внимание на хорошем поведении (например, то, что ребенок аккуратно ест), ребенок с большей вероятностью снова так поступит. А если мы игнорируем проблемное поведение (например, истерику), оно повторится с меньшей вероятностью.

Дети рано начинают понимать, что их действия имеют последствия. В возрасте до двух лет они уже распознают словесную похвалу и стараются вести себя так, чтобы снова ее получить. Немедленное вознаграждение тоже способствует закреплению позитивной поведенческой тенденции примерно с трехлетнего возраста. А где-то с четырех лет дети могут менять поведение, если обещать им отложенную награду. Таким образом, нам следует обращать внимание на хорошее поведение и смелые поступки детей с самого раннего возраста и реагировать на это ярко выраженной похвалой.

Так ваш ребенок усвоит, что, когда у него что-то получается, происходит нечто хорошее. Также важно, чтобы он понял: когда он не в состоянии что-то сделать, ничего плохого не происходит, но в то же время не происходит и ничего хорошего. Когда ребенок отказывается пытаться, тревожится или расстраивается, неправильно игнорировать его совсем, но вы можете игнорировать страх и тревожное поведение. Самый простой способ — переключить внимание ребенка, чтобы он не заикливался, но не выводить его из ситуации и не поощрять ее избегание. Например, если ребенок начинает нервничать, когда приближается к игровой площадке, смените тему, указав на то, что происходит на расстоянии («Ого, смотри! Что делает вон тот кот?»). Поговорите о чем-то хорошем, что произойдет сегодня, или что он хотел бы сделать после прогулки. Так вы не акцентируете внимание на страхе ребенка, и ему проще справиться с собой. Кроме того, он начинает осознавать: то, что что-то кажется страшным поначалу, вовсе не означает, что он не сможет с этим справиться. А в итоге ему это может даже понравиться!

Преодоление тревоги и страха шаг за шагом

Как и в случае с детьми старшего возраста, пошаговый план — полезный способ постепенно наращивать количество вещей, которые малыш может попытаться сделать, чтобы проверить свои тревожные прогнозы.

И если ранее мы призывали вас помочь ребенку самостоятельно разработать план, с младшими придется играть более активную роль и

создавать план вместе с ребенком или за него. Как и прежде, определите цель и разработайте цепочку шагов для ее достижения. Предложите награды, которые будут мотивировать ребенка делать каждый шаг. Если он не хочет пытаться, значит, шаг слишком сложный и его нужно разбить на более простые. Пример пошагового плана для младшего ребенка (Джо, 5 лет) приведен ниже.

Пошаговый

Цель:

погладить собаку, когда дедушка ее не держит

план

Джо

Главная награда:
поездка на пляж

ШАГИ

7. Погладить собаку, пока дедушка держит ее
6. Потрогать собаку, пока дедушка держит ее
5. Не уходить из гостиной, пока дедушка снимает поводок и держит собаку
4. Погулять с дедушкой, когда он ведет собаку на поводке
3. Не уходить из гостиной, когда дедушка вводит собаку на поводке
2. Войти в гостиную дедушки, когда собака на кухне
1. Зайти в дом дедушки, когда собака в саду

НАГРАДЫ

7. Выбрать фильм для просмотра
6. Пригласить друга в гости
5. Купить себе какую-нибудь сладость по дороге домой
4. Купить комиксы по дороге домой
3. Сходить в парк по дороге домой
2. Поиграть с машинками дедушки
1. Конфета из дедушкиной коробки

ПРОГНОЗ:
Собака будет громко лаять, и я испугаюсь

Навыки решения проблем в повседневной жизни

Приемы, описанные в этой главе, помогут ребенку проверить разные прогнозы, не дать страху помешать себе и осознать, что существуют разные способы думать о ситуации. Это очень важные для жизни навыки.

Используйте любую возможность научить ребенка принципам мышления, описанным в этой книге, и сделайте их частью вашего образа жизни. Они помогут ему справляться с проблемами в будущем. И не забывайте хвалить и награждать ребенка за любые достижения. Вот несколько советов, как правильно это делать.

Убедитесь, что ребенок понял, что именно получит в награду, если решится выполнить один из пунктов плана.

Уточните, за что он получает награду («Молодец, что смогла поздороваться с женщиной на кассе. Теперь мы пойдем и испечем кексы»).

Хвалите ребенка всякий раз, на каждом шагу, а не единожды. Продолжайте давать награды, если ему еще страшно делать шаг.

Дайте ребенку награду сразу после завершения этапа или как можно скорее. При необходимости купите что-то заранее и держите наготове.

Для маленьких детей вознаграждение, подразумевающее возможность что-то сделать вместе с вами, столь же или даже более значимо, чем материальное (то есть покупка чего-то).

Не скупитесь на похвалы за выполнение шага («Молодец, что пригласил друга в гости, ты очень смелый, папа очень гордится тобой»).

Самое важное

Помогите ребенку описать, что, по его мнению, произойдет в ситуациях, которых он боится.

Поощряйте похвалой и вознаграждениями все попытки ребенка проверить свои тревожные прогнозы.

Ваша главная задача — побудить ребенка пытаться бороться со страхами.

Действуйте постепенно, при помощи пошагового плана.

Используйте любую возможность практиковать метод, предлагаемый в этой книге, в повседневной жизни.

Г

ЛАВА

17

Какой подход нужен в работе с подростками

Мы не тестировали метод борьбы с тревогой и страхами, описанный в книге, на подростках, но многие из принципов обычно применяются при лечении тревожных расстройств и с детьми этой возрастной группы. Поэтому книга может оказаться полезной, если вы хотите помочь подростку.

Как помочь подростку преодолеть беспокойство

Подростки особенно чувствительны к тому, что, по их мнению, думают о них окружающие. Кроме того, они остро воспринимают факт, что родители чрезмерно вмешиваются в их жизнь, и стремятся к независимости. Итак, одна из самых больших проблем, с которыми вы столкнетесь, — поговорить с подростком так, чтобы он почувствовал, что вам действительно интересна его точка зрения и вы относитесь к ней серьезно. Если вам удастся показать подростку, что вы понимаете и принимаете его проблемы с беспокойством, — вы на пути к их преодолению. Как мы уже говорили в начале второй части, важно не только что вы говорите и делаете, но и как вы это говорите и делаете. Чтобы подросток захотел сотрудничать, вам нужно показать, что вы его не критикуете и не осуждаете, но понимаете, что тревожность мешает ему и с этим нужно что-то делать.

Хочет ли подросток что-то менять

Даже если вам кажется, что беспокойство подростка является проблемой, он может и не разделять ваше мнение. Чтобы подросток мог прогрессировать, ему придется меняться. Если вы просто скажете, что он должен делать все, что описано в этой книге, вряд ли вы чего-то добьетесь. Вместо этого выслушайте его и покажите, что понимаете его точку зрения. Спросите о его целях и о том, будут ли страхи или беспокойство препятствием для их достижения. В конце концов, решение за ребенком, но ваша задача — помочь ему сделать осознанный выбор.

Вот пример разговора между Джилл, девочкой-подростком, которая слишком переживала из-за экзаменов, и ее отцом.

Папа: Джилл, я купил книгу о том, как помочь подросткам преодолеть страхи. Я подумал, что она может помочь тебе справиться с тревогой из-за

экзаменов. Я ее прочитал и понял: нужно, чтобы ты согласилась работать вместе со мной. Как ты к этому относишься?

Джилл: Мне не нужно ни над чем работать. У меня и так всё в порядке.

Папа: Ну если всё в порядке, ладно. Полагаю, это не очень мешает тебе, так?

Джилл: Нет. Я волнуюсь, только когда у меня важный тест или экзамены.

Папа: Да, и я думаю, такое не очень часто случается. Как считаешь, что-то заставит тебя волноваться в этом году?

Джилл: Да нет. Но когда начнутся промежуточные тесты, возможно, мне станет тревожнее.

Папа: Да, а ты хотела бы меньше беспокоиться в период экзаменов?

Джилл: Наверное.

Папа: Может, это слишком трудный вопрос, но мне интересно: как ты себе представляешь ситуацию через два года или пять лет, когда ты будешь сдавать госэкзамены или даже экзамены в университете, если ты туда пойдешь?

Джилл: Не знаю. Надеюсь, я уже не буду переживать из-за них к тому времени.

Папа: Как думаешь, твои опасения по поводу экзаменов могут помешать тебе сдать эти экзамены или сильно усложнить жизнь?

Джилл: Я так не думаю... ну, может быть... Ведь в университете придется сдавать экзамены каждый год.

Папа: Похоже, твое беспокойство по поводу экзаменов не кажется тебе сейчас серьезной проблемой. Но ты можешь почувствовать себя счастливее, если с этим разберешься, потому что и в этом году, и в следующем будет труднее. Думаю, у нас есть два варианта: оставить все как есть или попытаться преодолеть страх. Это действительно твое дело, но просто знай: я хотел бы помочь, если ты решишь, что тебе это нужно. Ладно?

Особенности работы с подростками

Если ваш ребенок решился преодолеть страхи или тревогу, вы уже на полпути. Приемы, описанные во второй части, часто используются в работе с подростками. Теперь мы выделим некоторые моменты, которые следует при этом учитывать.

Что предстоит осознать подростку

В главе 8 обсуждалось, как понять опасения ребенка, чтобы в дальнейшем помочь ему проверить их. С подростками можно использовать те же приемы. Но здесь важно обратить внимание на то, насколько ребенок хочет вашего участия в процессе и насколько оно ему нужно. Например, может ли ему понадобиться ваша помощь, чтобы создать подходящие возможности? Или ваше участие, наоборот, мешает ему по-настоящему научиться чему-то новому, то есть он рассчитывает, что вы поможете ему «искать безопасности»? Однако вам не нужно, чтобы ребенок чувствовал себя так, будто ему предстоит действовать в одиночку. По крайней мере, просматривайте вместе с ним записи (каждые несколько дней или даже раз в неделю) и поздравляйте его с успехами в преодолении страхов.

Поощрение самостоятельности у подростков

Помогая детям старшего возраста в борьбе со страхом, необходимо давать им больше контроля над применяемыми стратегиями. Это и есть ключевое различие. Хотя подростки по-прежнему нуждаются в вашей поддержке, они гораздо лучше способны самостоятельно выполнять рекомендации и скорее всего не захотят, чтобы им слишком часто указывали. Не стоит навязчиво говорить им, что делать, — это очень важно помнить. Иначе подросток может потерять интерес к программе и вообще отказаться в ней участвовать. Зато вы можете побудить его привлечь своих друзей или других взрослых, которых он хорошо знает. Даже если родители жаждут помочь, иногда подросток предпочитает помощь других людей.

Хорошей отправной точкой может послужить прочтение вашим ребенком этой книги или ее частей, кажущихся наиболее актуальными: пусть он решит, стоит ли вообще пытаться проработать проблему. Так вы сразу даете ему больше самостоятельности. Затем вам, возможно, удастся спросить у него, какую цель он хочет поставить в первую очередь, какая наиболее важна и какой помощи он хотел бы от вас. Таким образом, вы позволяете ему взять на себя инициативу. Также стоит спросить, кто еще, по его мнению, способен помочь выполнить некоторые из задач? Есть ли друзья или другие взрослые, которые могли бы оказать поддержку?

Глава 9 посвящена тому, как побудить ребенка быть самостоятельным и инициативным. Подростковый период — критически важное время, когда молодые люди переходят от зависимости к независимости. Естественно, ожидается, что они станут самостоятельнее во многих отношениях — например, сами будут добираться до школы. Чем больше ваш ребенок чувствует, что сам контролирует свой мир, тем легче ему будет.

Как всегда, важно не бросать ребенка барахтаться в одиночку: вам нужно, чтобы он чувствовал уверенность, а не впадал в панику. Дайте ясно понять, за что (как вы ожидаете) он будет нести ответственность, и постепенно увеличивайте количество таких вещей (например, приготовление завтрака, сбор школьной сумки, утренние подъемы). Не забывайте, что, хотя подросткам необходима возможность проявить самостоятельность, они еще нуждаются в нашей поддержке при освоении новых навыков и в том, чтобы делать выбор. Родителям бывает трудно сбалансировать свои действия, им тоже нужно адаптироваться к новой роли «команды поддержки».

Похвала и награды

Еще одна важная вещь, описанная в главе 9, — похвала и награды. Концепция вознаграждений на первый взгляд кажется «детским садом», но может стать мощным мотиватором для подростков. Ее успех зависит от наград. Конечно, вам лучше обговорить их до того, как ребенок начнет борьбу со страхами, чтобы он не думал, что достигнет чего-то нереального. Выбор предстоит сделать ребенку, поскольку только он знает, что будет его мотивировать. В отличие от детей младшего возраста, некоторые подростки менее заинтересованы в совместном досуге с родителями, но, если вы найдете способы организовать какие-то мероприятия с его друзьями, это будет хорошей альтернативой материальному и финансовому вознаграждению.

Использование пошагового подхода

В главе 10 описано, как составить пошаговый план, чтобы помочь ребенку поэтапно проверять свои тревожные прогнозы на практике. Он может стать полезным инструментом для детей любого возраста и даже для взрослых. Шаги помогают понять, что мы можем справиться с небольшой проблемой и что из этого может получиться что-то хорошее. В случае с подростком необязательно называть этот процесс пошаговым планом — вы можете называть его лестницей, иерархией или как-то еще, как ему больше нравится, но принцип остается тем же. Ребенку важно перестать избегать ситуаций, вызывающих у него беспокойство, а постоянно проверять свои тревожные ожидания. Пошаговый план — это четкая схема

действий с множеством небольших целей, ведущих к главной, с мотивирующими вознаграждениями на каждом этапе.

Навыки решения проблем в повседневной жизни

В главе 11 мы говорили о том, как помочь ребенку научиться самостоятельно решать проблемы. Обсуждаемые нами приемы особенно полезны для детей старшего возраста. Подростковый возраст — время, когда ребенок становится более самостоятельным, вследствие чего может сам справляться со сложными ситуациями. Принципы комплексного подхода к решению проблем, описанные в главе 11, — хорошее подспорье, чтобы он начал делать это при вашей поддержке.

Вначале вам предстоит научить ребенка решать проблемы, выполняя каждый шаг вместе. Однако, освоив это, он может начать действовать самостоятельно. Ему важно уметь составить список возможных решений и оценить их с точки зрения того, в какой степени они хороши и насколько выполнимы. Возможно, он захочет уточнить у вас, хорошо ли выбранное им решение; и важно не забыть спросить потом, как он справился с его реализацией.

Самое важное

Проявляйте искренний интерес к мыслям подростка. Старайтесь избегать критики.

Помогите подростку сделать осознанный выбор, стоит ли ему пытаться преодолеть страхи или тревогу.

Следуйте шагам, описанным во второй части книги, но дайте подростку больше самостоятельности.

Г

ЛАВА

18

Проблемы со сном

Проблемы со сном чрезвычайно распространены среди тревожных детей. Им бывает трудно уснуть самостоятельно. В результате ребенок

хочет, чтобы вы подолгу сидели с ним, встает ночью проверить, на месте ли вы, или просит разрешения спать с вами.

Все это очень утомительно: во-первых, у вас остается очень мало времени на себя, а во-вторых, вы, вероятнее всего, страдаете от недосыпания и нарушения сна.

Иногда родители могут просто смириться с фактом, что так все и будет дальше. Возможно, вы все высыпаетесь, проблемы ребенка со сном не влияют на отношения в семье и не мешают ему делать то, что делают другие дети в его возрасте (например, ходить в гости с ночевкой). Тем не менее вам нужно тщательно подумать о долгосрочной перспективе. Эту ситуацию не стоит воспринимать как норму, поскольку она может привести к стойким изменениям.

Правильная организация сна

Прежде всего следует убедиться, что ничего не мешает вашему ребенку спать.

Вам поможет контрольный список вопросов ниже.

Аспекты хорошего сна

В спальне ребенка слишком жарко?

Выключите обогреватели. Приоткройте окна. Включите вентилятор

В спальне ребенка слишком холодно?

Включите обогреватель. Укройте ребенка еще одним одеялом

У ребенка неудобная кровать?

Поменяйте матрас / кровать или положите еще один матрас. Смените постельное белье

В комнате ребенка слишком светло?

Повесьте шторы блэкаут. Если ребенку нравится спать при свете, убедитесь, что в ночнике лампочка малой мощности

В комнате ребенка слишком темно?

Используйте ночник

В комнате слишком шумно?

Решение зависит от источника шума. Попросите соседей по возможности не шуметь. Или постройтесь улучшить звукоизоляцию комнаты (например, повесьте на окно тяжелое полотенце).

Есть ли отвлекающие факторы, которые мешают ребенку спать (например, телевизор, компьютер)?

Ограничьте их использование или уберите из комнаты

Достаточно ли ребенок устал?

Исключите дневной сон, если он еще присутствует. Будите ребенка раньше.

Совершайте вечерние прогулки (но не слишком близко ко времени сна). Доказано, что физические упражнения влияют на качество сна

Возбужден ли ребенок перед сном (например, после компьютерной игры или просмотра телевизора)?

Исключите эти виды досуга в вечернее время. Постарайтесь, чтобы ребенок не смотрел ТВ и не пользовался гаджетами за час до сна

Ребенок много пьет перед сном?

Сократите / исключите напитки за час до сна. Следите, чтобы ребенок сходил в туалет перед сном

Ребенок пьет / ест что-то, что содержит кофеин?

Сократите / исключите продукты с кофеином (например, колу и шоколад) за несколько часов до сна

Ребенок не знает, когда идти спать?

Следите за режимом сна ребенка. Соблюдайте вечерний ритуал и укладывайте малыша спать примерно в одно и то же время

Причины ночного беспокойства

Создав обстановку, которая будет помогать, а не мешать спать, сосредоточьте внимание на ребенке. Основные причины проблем со сном у тревожных детей следующие.

Страх остаться одному или разлучиться с близким человеком.

Неконтролируемое беспокойство или особые страхи, связанные с отсутствием сна.

Чтобы точно знать, как лучше всего начать работу с ночными страхами и тревогой вашего ребенка, необходимо выполнить действия, описанные во второй части.

Обозначьте цели и задачи ребенка в отношении его беспокойства перед сном.

Определите, в чем состоят тревожные ожидания ребенка, чему ему предстоит научиться и что важно осознать, чтобы преодолеть страхи.

Поощряйте и хвалите ребенка за смелые поступки и попытки преодолеть этот страх.

Разработайте пошаговый план и (или) предпримите разовые экспериментальные шаги, чтобы ребенок мог получить новую информацию о своих тревожных ожиданиях.

Используйте комплексный подход для решения проблем, связанных со сном.

Чему предстоит научиться и что важно осознать ребенку

С помощью вопросов в главе 8 выясните, каковы ожидания ребенка в отношении сна. Одни дети боятся, что в ночное время случится что-то плохое, например кто-то залезет в дом или начнется пожар. Для них мысль, что они единственные не будут спать в этот момент, может показаться особенно пугающей. По этой причине они хотят спать с вами рядом и боятся быть одни или вдали от вас. У других детей беспокойство связано с бессонницей; они могут переживать, что на следующий день будут плохо себя чувствовать, если не выспятся, или плохо сыграют в футбольном

матче / выступят на соревнованиях, или просто проведут без сна всю ночь. Следующий шаг — выяснить, *что* важно осознать ребенку, чтобы преодолеть страх (см. главу 8). Ребенку, который боится спать один, вероятно, нужно узнать, что он может с этим справиться и вряд ли случится что-то плохое. Точно так же для ребенка, боящегося последствий бессонницы, будет полезно осознать, что на самом деле он может довольно хорошо справляться в школе после плохого ночного сна или что он всегда достаточно быстро засыпает и хорошо высыпается.

Пошаговый подход к самостоятельному засыпанию

Следующий шаг — помочь ребенку собрать новую информацию о его тревожных ожиданиях и преодолеть страх. Когда речь идет о ночном времени, важно осознать, что, например, можно остаться одному и ничего плохого при этом не произойдет. Применяя пошаговый подход, ребенок не попадет сразу в очень пугающую ситуацию, а вместо этого будет постепенно наращивать то, что способен сделать сам. Внимательно перечитайте главу 10. А также изучите пошаговый план Мухаммеда (см. ниже).

Пошаговый

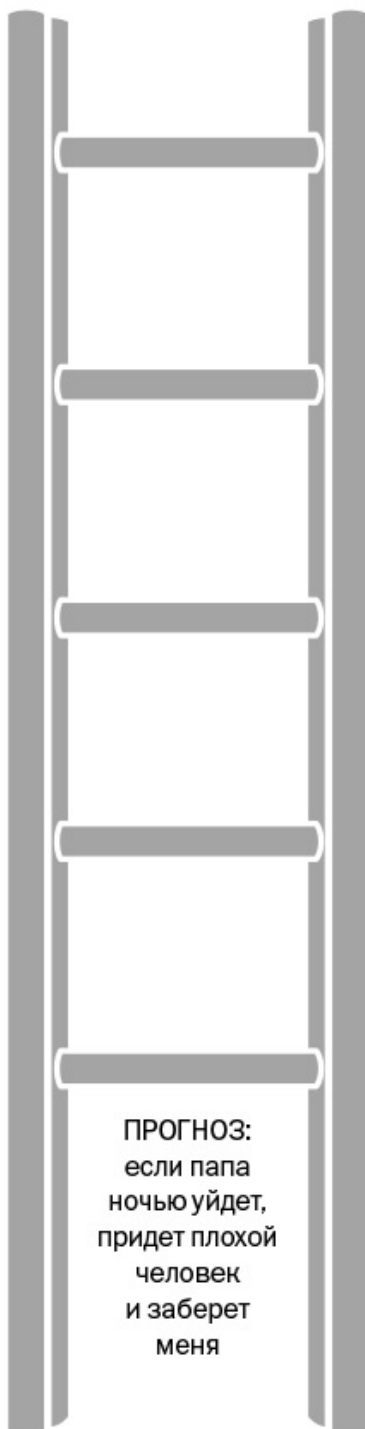
Цель:

спать самостоятельно
в своей комнате всю
ночь, каждую ночь
в течение недели

ШАГИ

6. Неделю спать у себя в комнате одному (кто-то из родителей будет заходить каждые полчаса, пока я не усну)
5. Неделю спать у себя в комнате одному (кто-то из родителей будет заходить каждые двадцать минут, пока я не усну)
4. Две ночи подряд спать у себя в комнате одному (кто-то из родителей будет заходить ко мне каждые десять минут, пока я не усну)
3. Спать у себя в комнате одному, но один из родителей будет рядом, пока я засыпаю
2. Спать у себя в комнате всю ночь, когда брат рядом
1. Спать у себя в комнате всю ночь, и папа будет спать рядом на раскладушке

план



Мухаммеда

Главная награда:

пригласить четверых
друзей в гости
с ночевкой

НАГРАДЫ

6. Поход в кино
5. Провести день с семьей
4. Посмотреть фильм и пойти спать позже обычного
3. Сыграть с папой в настольную игру
2. Мой любимый завтрак
1. Похвала от мамы и папы

При составлении пошагового плана следует помнить, что ребенок не может заставить себя уснуть в конкретное время. Такой шаг, как «уснуть в течение десяти минут», обречен на провал и только будет давить

на ребенка, из-за чего ему будет еще труднее уснуть. Зато он может научиться чувствовать себя комфортно в комнате в одиночестве. Некоторым детям требуется больше времени, чтобы успокоиться, и им скучно лежать в кровати без сна. Есть ли что-нибудь умиротворяющее, чем мог бы заняться ребенок, успокаиваясь перед сном, — например, чтение или прослушивание аудиокниг?

Также ребенок может отказываться от шага «быть одному у себя в спальне». Если он вообще не спит в своей комнате, мы рекомендуем переселить его туда, чтобы он привыкал к обстановке. Тогда вместо того, чтобы постепенно «выгонять» ребенка из своей комнаты, делайте наоборот: оставайтесь в его спальне всё меньше. Спите в комнате одну ночь, на следующую отодвиньте свою кровать / матрас ближе к двери. Потом спите вне комнаты, но недалеко, и так далее. Или, если вам не нужно быть так близко в начале реализации пошагового плана, побуждайте ребенка спать одному, но проводывайте его каждые несколько минут, пока он не уснет. Удлиняйте перерыв между посещениями по мере прогресса.

Ночью дети чувствуют себя особенно уязвимыми. Но если боязнь вашего ребенка остаться в одиночестве не ограничивается ночным временем, вам нужно предусмотреть в своем плане дополнительные шаги на начальном этапе. Они позволят ребенку привыкнуть к одиночеству у себя в комнате в дневное время. Как только ребенок сможет выполнить текущий шаг, двигайтесь дальше.

Можно предпринять разовые экспериментальные шаги (в дополнение к пошаговому плану), чтобы как можно больше узнать о тревожных ожиданиях ребенка перед сном. Вот два примера.

Когда ребенок слышит тревожный шум, помогите ему пойти и проверить, что это за звук.

Проведите опрос, чтобы выяснить, сколько знакомых ребенку людей действительно пережили ограбление и как они справились.

На каждом шагу или в каждом эксперименте не забывайте следить, чтобы ребенок делал прогноз своих ожиданий до того, как что-то сделает. Затем просмотрите запись вместе с ним и проверьте, что на самом деле произошло и чему он научился. Все получилось так, как он и ожидал, или иначе? Если иначе, то как? Что именно произошло?

Беспокойство перед сном

Если ребенок склонен к неконтролируемому беспокойству, это также влияет на его способность заснуть. В таком случае могут применяться стратегии, описанные в главе 12. В частности, было бы полезно установить

«время для беспокойства» в течение дня. Если ребенок тревожится о чем-то перед сном, пусть добавит это в список своих страхов. Пообещайте обсудить проблему в следующее «время для беспокойства», но не втягивайтесь в обсуждение в момент, когда ребенок о ней упомянул. Помогите ему расслабиться и сосредоточиться на других вещах. Такие отвлекающие факторы, как чтение, прослушивание музыки или аудиокниг, весьма эффективны. Возможно, придется разработать пошаговый план по развитию у ребенка привычки самостоятельно засыпать. Можно включить туда шаги, мотивирующие его отвлекаться и удерживаться от того, чтобы звать взрослых. Награждайте его за то, что он сам справился с тревогами.

Некоторые дети не слишком переживают в течение дня, но начинают сильно тревожиться перед сном. В такой ситуации составить пошаговый план сложнее, так как ребенок боится не чего-то конкретного. Тем не менее можно прибегнуть к разовым экспериментальным шагам, чтобы как можно больше узнать о причине тревоги.

Ниже несколько примеров разовых экспериментальных шагов для такого типа беспокойства.

Не ложиться спать допоздна перед предстоящим матчем, а после спросить друзей и тренера, как я играл.

Лечь спать на час позже обычного и посмотреть, возникнут ли у меня проблемы в школе на следующий день из-за того, что я не выспался.

Постараться не спать как можно дольше и выяснить, возможно ли на самом деле бодрствовать всю ночь и не заснуть.

Пойти в кино в будний день и посмотреть, легко ли мне будет в школе на следующий день.

Некоторые из этих задач могут показаться непростыми для родителей: по понятным причинам важно всегда хорошо выспаться. Тогда мы просим вас хотя бы не спешить с посылками, которые мы все обычно сообщаем детям, например: «Тебе нужно спать, иначе утром ты будешь чувствовать себя ужасно». Хотя такие комментарии естественны и нормальны для ребенка, которого очень пугает бессонница, они могут породить замкнутый круг, когда отсутствие сна приводит к беспокойству по поводу сна, из-за чего ему труднее заснуть!

Использование комплексного подхода к решению проблем со сном

Комплексный подход к решению проблем может быть очень полезен в борьбе с такими страхами. Ребенку нужно найти способы успокоиться перед сном, не отвлекая вас, и вы можете при помощи этого приема поискать решение вместе и подумать, что лучше всего попробовать

в первую очередь. Еще один полезный способ применения этого подхода (как описано в главе 11) — разработать план для тревожного ожидания или самого сильного страха ребенка. Это даст ему чувство контроля над тем, что может произойти. Например, если ребенок боится грабителей, можно помочь ему с помощью комплексного подхода решить, что делать, если (пусть и маловероятно) грабитель все-таки проникнет в дом. Пусть ребенок рассмотрит все возможные варианты действий и определится с лучшим из них. Таким образом, он будет чувствовать себя увереннее.

Другие проблемы со сном

Кошмары

Они не только распространены, но и порой очень страшны. Дети просыпаются среди ночи и боятся снова заснуть: вдруг страшный сон повторится? Если это произошло, детей следует успокоить и вернуть в постель. Кошмары могут быть связаны с чем-то пугающим, что ребенок слышал или пережил днем. Важно дать ему возможность рассказать вам об этом (поэтому не забывайте про «время для беспокойства»). Тогда при помощи описанных в книге принципов вы сможете помочь ему преодолеть страхи, которые, вероятно, и послужили «спусковым крючком».

Ночные страхи

Как правило, ночные страхи (ночной террор; *англ.* night terrors) случаются в первые часы после засыпания, когда ребенок спит глубоко. Он внезапно просыпается и выглядит испуганным. Он может кричать, потеть, иметь потерянный вид и учащенное сердцебиение. Фаза может иметь разную длительность (например, 5–20 минут). Это не имеет никакого отношения к кошмарным снам, и утром ребенок, как правило, не помнит, что произошло. Ночные страхи могут возникать у людей любого возраста, но наиболее распространен у детей 5–12 лет. И хотя это выглядит пугающе, важно помнить: это не опасно.

Ниже приведены советы, которые помогут снизить вероятность ночных страхов.

Следите, чтобы ребенок не переутомлялся. При необходимости перенесите отход ко сну на более раннее время.

Измените режим сна ребенка. Попробуйте будить его вскоре после того, как он заснет (например, через час), а затем дайте ему снова заснуть. Или

разбудите его как раз перед тем, как с ним обычно случается приступ ночного страха.

Если ребенок принимает лекарства, уточните у педиатра, не могли ли они стать причиной такой реакции.

Попытайтесь оградить ребенка от любого стресса в течение дня.

Во время приступа ночного страха помогут следующие советы.

Сохраняйте спокойствие. Не пытайтесь говорить с ребенком; просто подождите, пока приступ пройдет.

Не пытайтесь разбудить ребенка во время приступа. Но может быть полезно разбудить его после того, как приступ пройдет, чтобы уменьшить вероятность повторения.

Сядьте рядом с ребенком и сделайте все возможное, чтобы он почувствовал себя комфортно, пока приступ не пройдет.

Если ребенок не сопротивляется, мягко обнимите его.

Лунатизм

Лунатизм также случается, когда человек находится в фазе глубокого сна, и утром он не может вспомнить об этом. Здесь актуальны те же советы: не пытайтесь разбудить ребенка, просто спокойно отведите его обратно в кровать. Если он часто ходит во сне, следует подумать, безопасен ли ваш дом для такого блуждания. Если в доме не один этаж, возможно, придется как-то оградить лестницу, чтобы ребенок не упал. Кроме того, не забывайте перед сном закрывать окна и убирать все потенциально опасные предметы (или предметы, о которые можно споткнуться).

Недержание

Ночное недержание мочи у детей в возрасте до 6 лет — обычное явление. Более того, это не принято считать серьезной проблемой вплоть до 8 лет, особенно если речь идет о мальчиках. В любом случае, полезно предпринять практические шаги — например, ограничить количество выпитой жидкости перед сном и проследить, чтобы ребенок сходил в туалет. Возможно, также стоит будить его, когда вы сами ложитесь спать, чтобы он еще раз сходил в туалет. Если вы замечаете, что случаи ночного недержания учащаются в периоды, когда ребенок испытывает беспокойство,

вам следует помочь ребенку преодолеть дневные переживания, используя информацию из второй части этой книги. Также стоит приложить максимум усилий, чтобы ночное недержание мочи не стало причиной беспокойства само по себе. Для этого важно не наказывать ребенка, если это случается. Это бывает сложно, но старайтесь сохранять спокойствие. Будьте очень тактичны, перестелите постель и снова уложите ребенка спать. С другой стороны, старайтесь хвалить ребенка за каждую сухую ночь.

Если этих действий будет недостаточно, обратитесь к педиатру.

Самое важное

Постарайтесь создать располагающую ко сну обстановку.

Используйте советы из второй части книги, чтобы решить проблемы, связанные со сном.

Составьте вместе с ребенком пошаговый план с конкретными наградами или прибегните к разовым экспериментальным шагам, чтобы подробно изучить ситуацию, вызывающую страх.

Используйте комплексный подход к решению проблем, связанных со сном, или для составления плана борьбы с наихудшим страхом вашего ребенка.

Выделите «время для беспокойства» днем, чтобы обсудить ночные тревоги.

Г

ЛАВА

19

Как справиться с плохим поведением ребенка

Детям тяжело жить со своими тревогами: одни становятся очень плаксивыми, другие реагируют вспышками гнева или истериками. Подобное происходит потому, что ребенку трудно контролировать эмоции в состоянии тревоги. Такие «взрывы» могут стать для родителей настоящей дилеммой: с одной стороны, они обеспокоены тем, что ребенок расстроен, с другой — его поведение неприемлемо. Чтобы с этим справиться, необходимо ясно понять, что вызвало такую реакцию, и помочь ребенку проработать проблему, используя принципы, изложенные во второй части книги. Чаще

всего истерики возникают, когда ребенка просят противостоять страху (см. главу 10).

Ребенку нужно понять, что агрессия — неправильный способ выражения эмоций. В этой главе вы найдете обзор полезных способов работы со вспышками гнева. Как только эмоции улягутся, следует вернуться ко второй части, чтобы выявить и преодолеть страхи или тревоги, которые могли спровоцировать такое поведение.

Внимание и похвала

Ранее мы говорили о том, как выстроить позитивные модели поведения, акцентируя на них внимание похвалой. Часто простое переключение с негативного поведения может иметь большое значение для ребенка. Умение так «смещать фокус» требует тренировки: чаще всего мы не можем игнорировать плохие вещи, тогда как хорошие не замечаем или воспринимаем как должное. Подумайте о том, каким поступкам ребенка вы хотели бы положить конец. Теперь подумайте, как ребенку следует себя вести. Пусть он знает, чего вы от него ожидаете. Не пропускайте «правильные» поступки — важно, чтобы ребенок получал за них похвалу и внимание, но при этом старайтесь не заикливаться на нежелательном поведении.

Чтобы сбалансировать время, затрачиваемое на игнорирование негативного поведения и использование тайм-аутов (см. ниже), не забывайте о ежедневном совместном досуге с ребенком. Занимайтесь тем, что ему нравится. Часто трудно выделить свободное время, но вам обоим это важно для получения позитивных эмоций. Договоритесь с ребенком, чем он хотел бы заняться (например, вместе поиграть, выгулять собаку, приготовить еду, смастерить что-то, почитать). Старайтесь, чтобы ребенок полностью сосредоточился на этом, и хвалите его при каждой возможности.

Когда плохое поведение нельзя игнорировать

Это тот случай, когда в результате действий ребенка кто-то может пострадать. Очень важно, чтобы он понял, что это неуместный и бессмысленный способ решения проблем.

Следующие приемы допустимы только в случае абсолютно неприемлемого поведения. Их следует использовать умеренно. Если ребенок плохо ведет себя, но никому не вредит, придерживайтесь игнорирования, ищите позитивную альтернативу и хвалите за нее. Кроме того, перечисленные стратегии следует применять максимально спокойно и

последовательно. Так вы учите ребенка самоконтролю, поэтому воспользуйтесь возможностью показать хороший пример.

Тайм-аут

Дети реагируют на внимание — именно это лежит в основе тайм-аута. Спокойное изъятие ребенка из текущей ситуации и перемещение в ситуацию, когда на него никто не обращает внимания, может стать мощным опытом. Со временем дети поймут, что, во-первых, какие-то формы поведения не привлекают внимания окружающих, а во-вторых, что легче успокоиться и спокойно решить возникшую проблему. Тайм-аут подразумевает, что вы отведете ребенка или попросите его пойти в другую комнату (для маленьких детей — в другую часть комнаты) и перестанете обращать на него внимание. Перед использованием тайм-аута важно четко объяснить ребенку, почему вы прибегаете к этому. Самая распространенная причина того, что тайм-аут не работает, — когда его применяют из-за любой мелочи. Тогда прием становится бессмысленным или даже превращается в игру.

Поговорите с ребенком о том, для чего нужен тайм-аут. Важно подчеркнуть позитивную сторону; мы часто называем тайм-аут временем успокоения. Это возможность для ребенка самостоятельно научиться успокаиваться, когда он очень зол. Сообщите ему, как долго продлится тайм-аут. Общее правило — одна минута на каждый год жизни ребенка, но в итоге ему нужно оставаться в своем «тихом месте» до полного успокоения. После того как это произойдет, похвалите его за то, что справился с собой. Если он не захочет выходить или будет игнорировать вас, не настаивайте, пока он не выйдет сам.

Наконец, после тайм-аута не держите обиду. Попробуйте сделать наоборот — больше хвалите ребенка за то, что он успокоился. Ключом к успеху тайм-аута является последовательность. Не забывайте использовать его каждый раз, когда ребенок агрессивен и вспышку гнева нельзя проигнорировать. Когда он научится успокаиваться и поймет, что неприемлемое поведение безрезультатно, вспышки будут случаться всё реже.

Управление собственными эмоциями

Ранее мы говорили о том, чему дети учатся, наблюдая за окружающими (см. главу 9). Это относится и к контролю гнева. Если вам или вашему партнеру трудно контролировать сильные эмоции, ребенок, вероятно, наблюдает за вами, и это может повлиять на его собственное поведение. Поэтому очень важно показывать ребенку, что вы сами умеете успокаиваться после того, как вас кто-то или что-то разозлит. Вы ожидаете, что ребенок сможет выйти из ситуации и успокоиться, но вам и самим важно так поступать. Если это трудно, вам следует потренироваться. Если вы чувствуете, что у вас проблемы с управлением гневом и это создает трудности для вас и вашей семьи, бывает полезно обратиться за специализированной помощью.

Действия и последствия

Ребенок должен уяснить, что его действия имеют последствия — и иногда очень закономерные. Например, если ребенок поддался вспышке агрессии и разнес свою комнату, ему придется либо жить в беспорядке, либо все убрать. Это может быть труднее пережить вам, чем ребенку, но дайте ему в полной мере ощутить результаты своего поведения. Не пытайтесь защитить его (или себя) от них.

Кроме того, чтобы повлиять на ребенка и показать ему возможные последствия неприемлемого поведения, можно лишить его каких-то значимых для него вещей — например, сократить время использования гаджетов; несколько вечеров подряд раньше отправлять спать. Повторимся: такие меры работают намного лучше и носят менее карательный характер, если являются закономерными следствиями поведения ребенка. Если он отказывается ложиться спать и успокаивается позже обычного, вы можете отправить его спать раньше на следующий день. А если у ребенка случится истерика во время выполнения домашнего задания и он не успеет сделать уроки, можно сократить досуг на следующий день, чтобы уроки были сделаны вовремя.

Однако важно помнить: лучшая стратегия — все же стимулировать ребенка вести себя хорошо (например, хвалить его, когда он проявляет самообладание в приступе гнева). Тайм-аут и ограничения следует использовать с осторожностью.

Еще немного о последовательности

Вашему ребенку станет легче понять, какое поведение приемлемо, если вы будете последовательны в своих действиях. Если у ребенка двое

родителей, сядьте со вторым взрослым, составьте список «проблемных» поступков и обсудите, как вы собираетесь с ними разбираться. Ребенок узнает о том, как лучше вести себя во время приступа тревоги, если вы оба будете реагировать одинаково.

Самое важное

Всегда обращайтесь внимание на хорошее поведение ребенка: хвалите и поощряйте его.

Подайте ребенку пример того, как контролировать свой гнев.

Используйте тайм-аут только в случаях недопустимого проявления агрессии и вспышек гнева.

Используйте принцип закономерных последствий для решения других проблем с поведением.

Будьте последовательны в том, как вы реагируете на поведение ребенка.

Г

ЛАВА

20

Ребенок не хочет идти в школу

Дети с тревожными расстройствами часто нервничают из-за похода в школу, а иногда и вовсе не хотят туда идти.

Первое, что вам нужно сделать, если ребенок отказывается ходить в школу или очень нервничает перед этим, — попытаться выяснить, что именно заставляет его беспокоиться.

Подобно тому как вы практиковались в отношении других страхов, первый шаг — задать ребенку простые вопросы и попытаться понять его тревожные ожидания (см. главу 8). Например: «Что тебя беспокоит, когда ты идешь в школу?», «Как думаешь, что произойдет, если ты пойдешь в школу?» Или даже: «Что худшее может случиться, если ты пойдешь в школу?» Ребенок может и не сказать вам, почему переживает: а вдруг вы побежите в школу решать проблему, поднимете шум, и остальные дети подумают, что он ябеда? Вероятно, вам потребуется настойчивость, чтобы расспросить ребенка о страхах и тревогах. Дайте ему обещание, что не предпримете никаких действий без его согласия.

Если ребенок не может описать, что беспокоит его в школе, вам необходимо поговорить с учителем или с кем-то, кто хорошо его знает. Важно быть откровенным с ребенком, если вы собираетесь так поступить. Он должен также знать, что вы сделаете это максимально аккуратно. Иначе его страх усугубится из-за опасений, что его начнут травить еще агрессивнее.

После того как вы выяснили, чего ребенок опасается в школе, вместе с ним составьте план действий. Если ребенок выявил конкретную проблему, которую вы оба считаете нужным решить, используйте стратегии, изложенные в главе 11, чтобы выработать и проанализировать способы решения. Очень распространенное беспокойство у детей, пропустивших школу из-за болезни или приступов тревожности, состоит в том, что сверстники будут осуждать их, задавать слишком много вопросов или называть прогульщиком. Можно применить комплексный подход к решению проблем вместе с ребенком, чтобы выяснить, как справиться с этой сложной ситуацией. Как мы уже говорили выше, если у ребенка есть план, он, вероятно, будет чувствовать себя лучше и меньше волноваться.

Ниже вы найдете пример приема, использованного 12-летней Хлоей и ее мамой до начала работы над их пошаговым планом.

В чем проблема?	Возможные варианты решения	Что произойдет, если я это сделаю?	Оценка (от 0 до 10)	
			Насколько вариант хорош?	Насколько просто будет его реализовать?
Ребята засыплют меня вопросами, где я была, и, наверное, начнут дразнить меня прогульщицей	Скажу им, что это не их дело!	Они подумают, что я грубиянка, и продолжат меня доставать, а может, и отстанут	5	3
	Честно признаюсь, почему я пропустила школу	Я боюсь, что они не поймут и начнут меня дразнить	4	3
	Отвечу кратко и сменю тему: «Я болела, но сейчас мне уже гораздо лучше»	Возможно, их устроит такой ответ, и, надеюсь, они быстро переключатся на что-то другое	8	7
	Скажу, что моя бабушка заболела	Они могут не поверить мне или спросят, почему я так долго отсутствовала из-за этого. Но есть и вероятность, что они поверят и отстанут	6	8

Возможно, ребенок ожидает, что в школе произойдет что-то плохое или что он не сможет справиться с чем-то, но эти ожидания вряд ли сбудутся. Тогда постарайтесь выяснить, что нужно осознать ребенку, чтобы

преодолеть тревогу (см. главу 8), и разработайте с ним план действий, чтобы как можно больше узнать о тревожных ожиданиях, как это сделали Лейла и ее мама (см. главу 10). Не забудьте попросить ребенка сделать прогноз насчет того, что, по его мнению, произойдет на каждом этапе, а затем, по завершении этапа, просмотрите записи. Что на самом деле произошло? Совпало ли с прогнозом или отличалось? Что понял ребенок?

Возможно, ребенок обеспокоен целым рядом ситуаций в школе и трудно понять, над чем работать в первую очередь. Тогда мы рекомендуем составить пошаговый план, направленный на то, чтобы для начала ребенок стал ходить в школу регулярно. Если он вообще ее не посещает, начните хотя бы с уроков, которые он считает самыми легкими, и постепенно увеличивайте диапазон. Например, одни дети боятся определенных вещей из-за поведения учителя или одноклассников, а другим труднее во время игр, перемен или обеденных перерывов, поскольку нужно искать компанию для совместного времяпрепровождения.

Как мотивировать ребенка

Родителям бывает непросто мотивировать ребенка вообще пойти в школу. Для многих детей очевидное разрешение их беспокойств — просто остаться дома, и они редко хотят работать над пошаговым планом. Использование наград, как описано в главе 9, может оказаться очень эффективным. Договоритесь с ребенком о вознаграждении за каждый выполненный шаг. Тщательно продумайте, какие награды будут мотивировать его и какие можно предложить более одного раза.

Вам также необходимо дать ребенку четкий позитивный сигнал о том, что ему нужно ходить в школу и в этом есть плюсы — например, возможность узнавать новое, встречаться с друзьями, заниматься спортом или музыкой, и так далее. Иногда сложно излучать такие сигналы: вас могут беспокоить успехи ребенка в школе или разочаровывать то, как учителя относятся к его тревогам, к социальным и учебным потребностям. Важно решить организационные проблемы (через руководство школы) и увериться, что потребности ребенка удовлетворяются. Таким образом, вы явно продемонстрируете ему, что понимаете его проблемы и что принимаются меры к тому, чтобы помочь ему постепенно преодолеть страхи.

Пошаговый

план

Хлои

Цель:

ходить в школу каждый день в течение недели

Главная награда:

поездка на море

ШАГИ

4. Посетить все уроки до обеденного перерыва
3. Посетить все уроки до перерыва на завтрак
2. Посетить уроки до перерыва на завтрак в понедельник, среду и пятницу
1. Пойти на первый урок

НАГРАДЫ

4. Пригласить подругу в гости с ночевкой
3. Дополнительное время игры на приставке
2. Горячий шоколад в кафе
1. Любимый десерт к чаю

ПРОГНОЗ:
все будут спрашивать,
где я была.
Я не буду знать,
что сказать.
Я буду выглядеть
глупо

Помимо того, что дети избегают школы, возможно, им просто приятно побыть дома! Они могут подолгу смотреть телевизор, сидеть за компьютером, играть или заниматься другими интересными делами. Это

делает школу еще менее привлекательной и снижает мотивацию преодолеть связанные с ней страхи. Решение этой ситуации требует усилий и контроля. Главное — регламентировать то, что происходит дома в школьные часы. Например, разумно отвести часть дня учебе, в том числе выполнению заданий (о которых можно спрашивать учителей), ограничить просмотр телевизора образовательными программами, побудить ребенка ходить в библиотеку или что-то исследовать с помощью интернета. В остальном компьютер и игры в школьные часы следует ограничить — играть можно только на «переменах».

Поддержка со стороны школы

У родителей порой возникает ощущение, что они и школа находятся по разные стороны баррикад. Безусловно, школы действительно беспокоятся о детях, которые не ходят на уроки. Иногда им приходится привлекать соцработников, отвечающих за контроль и поощрение посещаемости. Тем не менее школы признают, что порой дети пропускают занятия из-за тревожных расстройств. По нашему опыту, школы, как правило, понимают и одобряют то, что вы пытаетесь вернуть ребенка к полноценному обучению, и могут вам помочь.

Школы и соцработники (органы опеки) хорошо знакомы с принципом постепенного возвращения детей на занятия. Об этом, конечно, нужно договариваться сразу: встретиться с учителем, директором или классным руководителем ребенка, а также со всеми, кто занимается мониторингом посещаемости. На этой встрече обсудите возможность разработки совместного пошагового плана. Если ребенок не посещает школу, вероятно, потребуется постепенное увеличение количества времени, которое он там проводит.

Полезно найти такое место на территории школы, куда ребенок может пойти, чтобы успокоиться и снять стресс (где он будет чувствовать себя в большей безопасности). Отличный вариант — библиотека. Если в вашей школе ее нет, спросите учителя о других вариантах. Также важно определиться, к кому можно обратиться в случае приступа тревоги.

Кроме того, необходимо решить, как ребенок будет попадать в это место или к этому человеку, если почувствует себя подавленным во время урока и не может сказать об этом при классе. Например, иногда ребенку дают карточку, которую он показывает учителю, вместо того чтобы говорить, и это помогает ему успокоиться при сильном приступе тревоги. Мы не хотим поощрять избегание, но эти стратегии могут быть хорошим началом, если в итоге ребенок будет посещать уроки, пусть даже уходя

время от времени, но не пропуская все. Как только он освоится, важно, чтобы его просили больше не использовать карточку и стараться быть на уроке до конца.

Еще одна хорошая система — «прикрепление» другого ученика, к которому ваш ребенок может обратиться за поддержкой при необходимости или с кем может встречаться каждый день, чтобы обсудить, как идут дела.

Основная цель всего этого — постепенно повысить посещаемость школы ребенком при помощи различных приемов и помочь ему чувствовать себя комфортно на занятиях, как это изложено в пошаговом плане. Вы добьетесь наибольшего успеха, если будете работать в одной команде со школой.

Работа в одной команде со школой

Поговорите с учителем или классным руководителем, как только заметите, что ребенок регулярно пропускает школу.

Объясните, почему вы думаете, что ребенок встревожен из-за посещения школы, а также спросите мнение учителя.

Обсуждайте все школьные проблемы, о которых упоминает ребенок (например, буллинг), чтобы школа тоже начала решать их.

Вместе с ребенком и школой составьте пошаговый план, который поможет ребенку вернуться на занятия.

Поговорите о возможности иметь безопасное место, учителя, к которому можно обратиться, или «прикрепленного» одноклассника.

Регулярно встречайтесь с учителями, чтобы оценивать прогресс и устранять любые проблемы с помощью пошагового плана.

Позитивно относитесь к школе своего ребенка, даже если вы считаете, что она не до конца справляется с ситуацией. Если вы будете выражать недовольство школой в пределах слышимости ребенка, шансы, что он туда вернется, снизятся.

Ясно дайте понять ребенку, что ему необходимо ходить в школу, несмотря на тревогу. Это не только говорит о том, что избежать ситуации невозможно, но и показывает школе, что вы серьезно относитесь к задаче вернуть ребенка на обучение.

Необходимо ли перевести ребенка в другую школу

Часто родители, столкнувшиеся с такой проблемой, спрашивают нас, будет ли смена школы хорошей идеей. Дети верят, что в новой школе они не будут волноваться и заведут много друзей. К сожалению, это не всегда работает; возможно, в новой школе проблемы повторятся. Как мы уже говорили, дети с тревожными расстройствами часто испытывают трудности, потому что им приходится разлучаться с вами или другим взрослым, отвечать на уроках, сдавать тесты, работать в группах, общаться с другими детьми и справляться с конфликтами. В новом коллективе их ждет то же самое.

С другой стороны, тревоги ребенка по поводу школы могут быть связаны и со здоровыми причинами: ему не нравится сам подход к обучению; его травят; у него мало близких по духу друзей или он не вписывается в шумную, многолюдную, оживленную среду. Тогда, возможно, вы решите, что школу лучше сменить. Некоторые родители просто чувствуют, что климат определенной школы не подходит их ребенку. В этой ситуации действуйте, но важно тщательно изучить варианты и откровенно пообщаться с представителями как нынешней школы, так и альтернативных, чтобы обеспечить эффективный переход и улучшить ситуацию.

Смена школы может стать большим стрессом для любого ребенка, поскольку ему придется привыкать к новым учителям, новым детям и новому расписанию, и все это — источники дополнительного беспокойства. Если вы планируете перевести ребенка в другую школу, тщательно обдумайте все и поговорите с учителем, а также с друзьями или членами семьи, которые могут дать полезный совет. То же относится и к рассмотрению варианта с домашним обучением. Поговорите с теми, кто знает вашего ребенка, и с теми, кто имеет сходный опыт. Позволит ли это ребенку преодолеть беспокойство или станет лишь способом избежать решения проблемы? Будет ли такое обучение удовлетворять его потребностям? Например, придумаете ли вы, как ребенок сможет общаться со сверстниками, заниматься спортом или творчеством, которые являются частью школьной жизни, или это будет трудно организовать?

Что делать в случае буллинга

С буллингом нужно бороться. Он подразумевает обзывание, другие язвительные замечания или физическую агрессию вроде толчков, ударов или драк. Все школы обязаны бороться с этим явлением. Если вашего ребенка подвергают травле, обязательно поговорите с директором и завучем, чтобы они разобрались с этим. Важно, чтобы ребенок чувствовал, что у него есть выход из этой ситуации. С ним следует откровенно обсуждать то, как

будет решаться проблема, и у него должна быть возможность поделиться любыми опасениями по этому поводу, чтобы можно было принять соответствующие меры.

Школа обладает средствами и возможностями, чтобы заботиться об интересах вашего ребенка и нести за него ответственность. Ребенку важно получить четкий сигнал, что травля недопустима и что будут предприняты определенные действия. Кроме того, ему будет полезно составить четкий план, как следует реагировать на любые дальнейшие инциденты такого рода. Используйте комплексный подход к решению проблем, описанный в главе 11, чтобы помочь ребенку выработать разные способы реагирования на издевательства и определить, какие из приемов будут наиболее эффективны.

Самое важное

Задавайте вопросы, чтобы выяснить, каковы ожидания вашего ребенка.

По возможности действуйте заодно с учителем.

Разработайте пошаговый план, чтобы помочь ребенку начать снова без тревоги и страха посещать школу.

Убедитесь, что руководство школы предпринимает необходимые меры для предотвращения буллинга.

Вместе с ребенком обсудите решение проблемных ситуаций.

Как помочь ребенку преодолеть страхи

Р

УКОВОДСТВО ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

Информация ниже будет полезна учителям, у которых в классе есть дети с тревожными расстройствами. Мы надеемся, что вы найдете в нем эффективные приемы, используемые родителями дома, и сможете применять те же приемы в школе. Возможно, вы уже знакомы с некоторыми идеями, но если вам нужна дополнительная информация о наших стратегиях, рекомендуем прочитать оставшуюся часть книги.

Чего дети боятся в школе

Дети с тревожными расстройствами беспокоятся по поводу разных аспектов школьной жизни. Тому есть много причин. Одни находят пугающими социальные ситуации — например, общение со сверстниками, с учителями, работу на уроке. Другие беспокоятся из-за разлуки с родителем. Что касается третьих, их тревожные ожидания носят более общий характер и могут включать целый ряд различных вещей, в том числе: что их отругают, за то что они недостаточно хорошо выполняют задание; или что они проиграют на соревнованиях; или поссорятся с другом. Достаточно сказать, что школа для многих детей — страшное место. Мы видим прямые последствия этого — например, дети могут вести себя отстраненно, часто плакать или демонстрировать эмоциональные всплески. Но иногда им удается держать себя в руках в течение школьного дня, а реакция наступает, когда они приходят домой. Порой это приводит к сложной ситуации для учителей, поскольку родители сообщают, что ребенок встревожен из-за школы, а учитель может не замечать признаков этого и думать, что у ученика проблемы дома. В таких ситуациях полезно, когда педагоги и родители сообща помогают ребенку преодолеть трудности. Ниже мы опишем стратегии, придуманные учителями и другими школьными работниками, с которыми мы общались.

Как помочь ребенку

Мы говорили о тенденции детей избегать вещей, которых они боятся, или делать то, что дает им ощущение безопасности, когда они впадают в тревожное состояние (например, отводить взгляд). Беда в том, что, если дети избегают того, что вызывает беспокойство, у них нет возможности узнать, воплотятся их опасения либо нет, и смогут ли они на самом деле справиться.

Вот пример:

Джейн думает, что если она ответит на вопрос на уроке, то сделает ошибку, и одноклассники решат, что она глупая и ничего не знает. Когда учитель задает ей вопрос, она опускает голову и молчит. Так она не узнает, ответит ли правильно и будет ли одноклассникам вообще какое-то дело до ее ответа.

Помогая ребенку преодолеть тревогу, необходимо дать ему возможность собрать новую информацию о своих тревожных ожиданиях, чтобы он понял, что:

- 1) все может произойти не так, как он ожидает;
- 2) даже если все закончится плохо, он сможет что-то с этим сделать;
- 3) сопротивляясь страхам, мы узнаем что-то новое, чтобы преодолеть их в дальнейшем.

Поэтапная борьба со страхами

Когда ребенок встревожен, окружающие часто изо всех сил стараются не расстраивать его.

Например:

Всякий раз, когда учитель Джейн задавал ей вопрос, та краснела, избегала зрительного контакта и опускала голову. Это привлекало к ней еще больше внимания, что, как отметил учитель, только ухудшало ситуацию. Постепенно он перестал задавать вопросы Джейн в надежде, что та начнет поднимать руку.

Хотя реакция учителя Джейн вполне понятна и фактически показала, что он достаточно хорошо понимал беспокойство девочки, он все-таки позволил Джейн избегать столкновения со своими страхами и не дал возможности извлечь уроки из нового опыта. Учителя находятся в исключительном положении в плане того, чтобы предоставить детям возможность постепенно бороться со страхами. Вот пример того, что сделал учитель Джейн:

Учитель сел рядом с Джейн на перемене и дал понять, что заметил, как ей трудно отвечать на вопросы. Он спросил, в чем состоит трудность. Джейн ответила, что боится дать неправильный ответ. Учитель предложил попытаться выяснить, действительно ли она ошибется и что произойдет, если так случится. Каждый день на перемене он задавал Джейн один вопрос из пройденного, и они считали правильные ответы.

Поступая так в течение недели, Джейн и ее учитель обнаружили, что, хотя девочка не всегда давала правильный ответ, ошибалась она не чаще одноклассников. Учитель поздравил ее. Они решили, что, поскольку она так хорошо отвечает на вопросы на перемене, пора начинать отвечать в небольшой группе. И договорились, что каждый день, когда она будет

работать в небольшой группе, он будет задавать ей вопрос по этой работе. Джейн переживала, что будет выделяться, поэтому учитель согласился задавать вопросы и другим детям в группе. Постепенно Джейн и ее учитель перешли от ответов на вопросы индивидуально к работе в небольшой группе, потом к работе в классе и, наконец, к тому, чтобы Джейн сама задавала учителю вопрос перед всем классом.

Использование комплексного подхода к решению реальных проблем

Хотя тревожные ожидания детей не всегда сбываются, порой они могут отражать реальную проблему, с которой сталкивается ребенок. Например, он боится, что другие дети откажутся играть с ним. Да, иногда дети действительно жестоки. Вы в силах помочь ребенку в разрешении таких ситуаций. Поинтересуйтесь у него, что он может сделать, чтобы дети приняли его в игру?

Другой пример — ребенок, который боится провалить проверочную работу, и ему на самом деле не хватает знаний. Вы поспособствуете в решении этой проблемы, вместе придумав, как помочь ему в школе и что сделать дома.

Как добиться наилучших результатов

Помогая детям определить их тревожные ожидания и поэтапно противостоять страхам, вы найдете полезными следующие вещи.

По возможности ставьте цели вместе с ребенком, чтобы вы оба знали, чего хотите достичь.

Подумайте, что нужно осознать ребенку, чтобы бросить вызов своим тревожным ожиданиям.

Вместе с ребенком разработайте план, чтобы проверить его тревожные ожидания. Составьте пошаговый план, чтобы постепенно опробовать новые вещи для проверки его опасений.

Если ребенку трудно выполнить какой-то шаг — возможно, он слишком сложен, — разбейте его на более мелкие.

Будьте откровенны с родителями в отношении используемых стратегий, работайте вместе. Если схожий подход используется и дома, и в школе, изменения произойдут быстрее. Встречайтесь с родителями регулярно и сверяйте оценки прогресса.

Найдите способы мотивировать и вознаграждать ребенка: бороться со страхами — тяжелый труд!

Будьте позитивны и хвалите ребенка: просто попробовать — уже достижение!

Помните, что возможны неудачи. Попробуйте еще раз на следующий день или на следующей неделе.

Проблемы и их решения

1. Если я похваляю тревожного ребенка, разве это не привлечет к нему больше внимания?

Вопрос в том, как это сделать, а не делать ли это вообще. Обсудите с ребенком, как он хотел бы получать похвалу или вознаграждение. Это желательно сделать деликатно; как вариант — хвалите его, когда встречаетесь с ним наедине или с его родителями. Необязательно вознаграждать перед всем классом, если ребенку от этого неловко; вы можете сделать это в отсутствие других учеников.

2. Я не специалист по детским тревожным расстройствам, почему я должен заниматься такими вещами?

Мы, безусловно, призываем вас сотрудничать с коллегами, имеющими специальную квалификацию в работе с детьми с эмоциональными проблемами. Тем не менее вы в состоянии помочь вашему ученику: вы, скорее всего, хорошо его знаете и сможете создать необходимые условия для борьбы со страхами. Если вы регулярно общаетесь с ребенком и его родителями, все согласны с планом действий и регулярно пересматривают его, то вы, скорее всего, сумеете помочь ребенку.

3. Как мне найти время для этого?

Все стратегии, описанные здесь, применялись учителями и другими сотрудниками школ, с которыми мы работали. Это, безусловно, потребует от вас дополнительных временных затрат часто ситуация начинает меняться очень быстро. Мы надеемся, что наша книга поможет вам тратить меньше времени в будущем, если проблемы вашего ученика усугубятся. Однако вы вполне можете обратиться за помощью к коллеге, к школьному психологу или к врачу-психотерапевту и другим специалистам.

Благодарности

Мы благодарим все семьи, с которыми работали, — они многому нас научили и показали, что благодаря мотивации и упорству можно преодолеть даже очень серьезные проблемы с детской тревожностью.

Мы хотим сказать спасибо всем тем, чьи исследования и клиническую практику мы изучили за эти годы — в частности, Рональду Рапи, Дженни Хадсон, Ванессе Кобхэм, Филиппе Кендаллу, Джеффу Вуду, Линн Мюррей, Питеру Куперу, Дэвиду Кларку и Мишель Крэски. Их работа вооружила нас глубокими знаниями и навыками; мы применяем их в своей работе с детьми, страдающими тревожными расстройствами, и использовали в этой книге.

Огромная признательность Полли Уэйт и Питеру Куперу за их отзывы и поддержку на протяжении всей работы над книгой, а также друзьям и коллегам, которые щедро тратили свое время, присылая свои отзывы на черновые варианты книги, — Бриньяру Халлдорссону, Гарриет Янг, Вики Керри и Джемме Дидкок.

И отдельная благодарность нашим семьям — Эндрю, Джосу и Чарли (Л. Виллетт) и Колину, Джо и Бену (К. Кресвелл) за их поддержку и понимание.

Список рекомендуемой литературы

Bryon Mandy, Titman Penny. Helping Your Child with a Physical Health Condition (Robinson, 2019)

Butler Gillian. Overcoming Social Anxiety and Shyness, 2nd Edition: A self-help guide using cognitive behavioural techniques (Robinson, 2016)

Chellingsworth Marie, Farrand Paul. How to Beat Worry and Generalised Anxiety Disorder One Step at a Time (Robinson, 2016)

Dunsmuir Sandra, Dewey Jessica, Birch Susan. Helping Your Child with Friendship Problems (Robinson, 2019)

Hiller Rachel, Gradisar Michael. Helping Your Child with Sleep Problems (Robinson, 2018)

Hogan Brenda, Brosan Lee. An Introduction to Coping with Anxiety, 2nd edition (Robinson, 2018)

Kennerley Helen. Overcoming Anxiety, 2nd edition (Robinson, 2014)

Meares Kevin, Freeston Mark. Overcoming Worry, 2nd edition (Robinson, 2015)

Parkinson Monica, Reynolds Shirley. Teenage Depression (Robinson, 2015)

Reynolds Shirley, Parkinson Monica. Am I Depressed and What Can I Do About It? (Robinson, 2015)

Примечания

1. Фобия (греч. phobos — страх) — симптом, заключающийся в возникновении при определенных обстоятельствах неконтролируемого страха. *Прим. ред.*

2. Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) характеризуется присутствием повторяющихся навязчивых мыслей, образов (обсессии) и/или повторяющимся поведением, в исполнении которых пациенты чувствуют острую необходимость (компульсии) попытаться уменьшить тревожность. *Прим. ред.*

3. Редингский университет — государственный университет в городе Рединг (Англия), основанный в 1892 году. *Прим. ред.*

4. Система бесплатного (для всех граждан Великобритании, при наличии специального полиса) медицинского обслуживания. *Прим. перев.*

5. SMART — аббревиатура, используемая в управлении для определения целей и постановки задач. Обозначает критерии, которым должна соответствовать поставленная цель: S (specific) — конкретность, M (measurable) — измеримость, A (attainable) — достижимость, R (relevant) — уместность, T (time-bound) — ограниченность во времени. *Прим. перев.*

МИФ

Детство

Подписывайтесь

на полезные книжные письма

со скидками и подарками:

mif.to/d-letter

Все книги

для детей и родителей

на одной странице:

mif.to/deti

#mifdetstvo



Над книгой работали



Шеф-редактор *Юлия Петропавловская*

Ответственный редактор *Татьяна Казаченок*

Литературный редактор *Екатерина Гришина*

Арт-директор *Елизавета Краснова*

Дизайн обложки *Карина Расулова*

Верстка *Надежда Кудрякова*

Корректоры *Дарья Балтрушайтис, Елена Пинчукова, Римма Болдинова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги подготовлена компанией [Webkniga.ru](https://webkniga.ru), 2020