



Я ДАРЮ
РЕБЕНКУ
КРЫЛЬЯ

УВЕРЕННЫЙ РЕБЕНОК

Как помочь детям
побеждать страхи

РЕГИНА ГАЛАНТИ

Перевод Марии Чомахидзе-Дорониной

МИОО

Регина Галанти
Уверенный ребенок.
Как помочь детям
побеждать страхи
Серия «МИФ Психология»
Серия «Я дарю ребенку крылья»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73342803

*Уверенный ребенок. Как помочь детям побеждать страхи / Регина
Галанти: ООО «МИФ»; Москва; 2026
ISBN 9785002507931*

Аннотация

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка спокойным, смелым и счастливым. Но страхи и сомнения – естественная часть взросления, и важно вовремя заметить, когда они начинают мешать развитию и новым шагам.

Автор книги, практикующий психотерапевт Регина Галанти, опирается на методы когнитивно-поведенческой терапии – научно доказанного подхода, который легко применять в повседневной жизни. В книге вы найдете простые объяснения возрастных реакций, практики для работы со страхами, способы

мягкой поддержки и инструменты для укрепления связи и спокойствия.

Содержание

Введение	7
Часть I. Тревожность и воспитание детей	14
Глава 1. Что же такое тревожность?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Регина Галанти

Уверенный ребенок.

Как помочь детям побеждать страхи

Оригинальное название:

**Parenting Anxious Kids: Understanding Anxiety in
Children by Age and Stage**

На русском языке публикуется впервые

В тексте упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

Все права защищены.

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

Copyright 2024 by Regine Galanti

© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «МИФ», 2026

* * *

Введение

Мой ребенок из-за всего переживает? Умеет ли он сочувствовать людям? Любит ли он играть с друзьями? Вдруг он слишком открытый? Строго ли я его воспитываю? Я не слишком много хвалю его? А может быть, наоборот, недостаточно? Я даю ему слишком много свободы? Или нужно давать больше свободы?

Если вы воспитываете ребенка, этот далеко не полный список потенциальных проблем и беспокойств наверняка покажется вам знакомым. Каждый родитель беспокоится о своем ребенке – иначе и быть не может! Но без образования в области психологии развития или педагогики как понять, что нормально, а что нет, особенно когда речь идет о детских эмоциях? Если дело касается здоровья и физического развития вашего ребенка, то, по крайней мере, вы можете проходить диспансеризацию и задавать вопросы педиатру. Но никто не пригласит вас на прием, чтобы поговорить об эмоциях вашего сына или выяснить, почему ваша дочь боится темноты.

Как клинический психолог, я специализируюсь на лечении детей и подростков с тревожным и обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). Уже 15 лет я помогаю родителям различать естественную тревожность, которая является частью человеческой жизни, и более проблематичную тре-

возможность, которая мешает развитию и благополучию вашего ребенка.

В своей работе я применяю когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), эффективность которой доказана исследованиями, проведенными за последние 50 лет. Если сравнивать КПТ с другими подходами, классической разговорной терапией, а также лекарственной терапией, она действительно снижает тревожность у детей¹. Эффективность этого направления в том, что его техники обучают детей и подростков навыкам, необходимым для успешного развития. Они помогают изменить негативные мысли и деструктивное поведение и позволяют ребенку в итоге стать терапевтом сам для себя. Представьте, что вы даете ребенку удочку и учите его ловить рыбу. Как только он освоит базовые принципы, он сможет выйти в мир и использовать их в любое время, когда ему это понадобится.

Со временем психологи поняли, что КПТ подходит не только для детей. Взрослые тоже могут выработать навыки воспитания ребенка с повышенной тревожностью и поддерживать их в любых ситуациях. Этот метод – не просто запасной вариант на случай, если ребенок не может или не хочет посещать терапию. Это набор навыков, который может стать оптимальным при воспитании тревожных детей. Тре-

¹ *Scott N. Compton et al. Child/Adolescent Anxiety Multimodal Study (CAMS): Rationale, design and methods // Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. January 2010. Vol. 4. № 1.*

возможность – естественная часть человеческого опыта, и, если вы поможете своим детям уменьшить нездоровую тревожность, вы не позволите ей мешать их жизни.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Я часто читаю лекцию под названием «Когда пора переживать из-за переживаний вашего ребенка», и завершающая ее часть – с вопросами и ответами – длится допоздна. Я тоже мама, и я прекрасно вас понимаю: когда речь идет о детях, возникает много поводов для беспокойства. Эта книга – руководство для родителей, которые волнуются, что их дети слишком тревожны. Если вы *уверены*, что ваш ребенок страдает от тревожности, но не знаете, что делать, эта книга для вас. Если вы хотите действовать на опережение и узнать, на какие признаки тревожности следует обращать внимание по мере развития детей, вы тоже найдете ответы. И если у вас подросток и вы только недавно осознали, что его поведение, возможно, обусловлено скрытой тревожностью, еще не поздно: я и в этом смогу вам помочь.

Эта книга не научит вас проводить терапию для вашего ребенка. Как специалист, я не провожу терапию для своих детей и, когда пыталась это сделать, получала прямо противоположные результаты. У терапевта складываются особые отношения с пациентами. Они приняли осознанное решение – обратиться к вам за помощью и работать над изменением

того или иного поведения, поэтому у вас есть общая цель. Как родитель, вы не всегда разделяете цели своего ребенка. Его цель может заключаться в том, чтобы питаться только фастфудом и не отлипать от телевизора, а ваша цель в том, чтобы... отговорить его от этого. Как родители, мы часто вынуждены использовать свой авторитет и действовать в интересах наших детей просто потому, что для них так будет лучше. Эта книга научит вас конкретным методам воспитания, которые помогут вам справиться с тревожностью вашего ребенка. Это методы для *вас*.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Я написала эту книгу как руководство, которое поможет вам и вашему ребенку на всех этапах его развития. Вы можете использовать ее отдельно, чтобы узнать больше о тревожности в разные периоды жизни ребенка, или в сочетании, например, с консультациями или психотерапией. Что бы ни происходило в вашей жизни, эта книга будет вам полезна. По данным исследований, эффективное воспитание может сыграть огромную роль в предотвращении проблемной тревожности у детей. Благодаря этой книге вы освоите навыки, необходимые для успешного преодоления трудностей вместе с тревожным ребенком. Можно прочитать ее от начала до конца, но это не единственный способ. Можно использовать ее в качестве справочника и обращаться к нему по мере

роста вашего ребенка. Не все советы и стратегии одинаково подходят для всех возрастных групп. Вы всегда можете достать книгу с полки, чтобы освежить память или получить совет, касающийся определенного периода жизни вашего ребенка.

Эта книга состоит из двух частей. В первой части вы найдете основные сведения о тревожности, в том числе как она работает и как влияет на детей. Это базовая информация, необходимая вам как родителю для понимания стратегий, которые мы обсудим позже. Вторая часть делится по возрастным группам и этапам, чтобы вы могли изучить конкретные стратегии сдерживания тревожности вашего ребенка в разные периоды его жизни. Возможно, то, что помогало вашему ребенку в четыре года, перестало приносить результат, когда ему исполнилось восемь. Дети растут и меняются, так же и их тревожность может расти и меняться. В этой книге вы найдете целый арсенал инструментов на выбор, если привычные навыки потеряют эффективность.

Хочу сразу отметить, что для удобства я буду использовать слова «родители», «мама» и «папа», но, если вы взрослый воспитатель ребенка, независимо от ваших конкретных отношений или структуры семьи, эта книга для вас.

ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ ЭТОЙ КНИГИ

Эта книга представляет собой практическое руководство

по повседневному воспитанию вашего тревожного ребенка. У нее две цели. Первая – предоставить информацию. Я хочу, чтобы вы, родители, поняли, что нормально для ребенка на определенном этапе развития, а что следует расценивать как настораживающий признак. Вторая цель – познакомить вас с методами и техниками, которые вы сможете практиковать со своим ребенком. В этой книге вы найдете упражнения, которые вы можете (и должны!) использовать для развития определенных навыков. Не все техники подойдут вам, но вы не узнаете, какие из них эффективные, пока не примените их на практике.

Позвольте дать вам один практичный совет: делайте заметки. Мне очень трудно запомнить важную информацию, если я ее не запишу. Записывайте упражнения, которые вы хотите попробовать, или навыки, над которыми вы работаете. Записывайте все в свой телефон или фотографируйте абзацы. Это не та книга, которую можно просто прочитать, понять ее содержание и отложить в сторону. Чтобы техники принесли результат, вам понадобится практика. Причем довольно активная. Когда ребенок приходит в мой кабинет, мы обычно обговариваем еженедельные задания. Иногда мы даже называем их домашней работой (фу!). Причина довольно проста: очень трудно научиться чему-то без практики. Каждую неделю запланируйте время для практики того или иного навыка, а на следующей неделе проверьте, что у вас получилось.

Чем больше последовательности и практики, тем проще вам будет освоить навыки и тем больше они повлияют на поведение вашего ребенка. Я часто спрашиваю людей, что нужно сделать, чтобы стать экспертом в чем-либо, например спортсменом олимпийского уровня. Для этого недостаточно пары тренировок. Нужны постоянные усилия, снова и снова. Навыки должны быть отработаны настолько, чтобы сбавывали как мышечная память, а вы могли использовать их в сложных ситуациях. Некоторые люди могут использовать недавно приобретенный навык в кризисной ситуации. Для них это работает, и это замечательно. Но для большинства людей попытка применить новую технику в сложной ситуации заканчивается неудачей. Как правило, если вы практикуете тот или иной навык каждый день в течение двух недель и без результата, возможно, этот навык не для вас. Попробуйте новый навык от 10 до 14 раз, прежде чем отказаться от него. Иногда вы удивитесь, каких результатов можно достичь. Постарайтесь подойти к этому с открытым умом и каждую неделю выделять время для проработки навыков, и тогда совместными усилиями мы добьемся перемен для вас и вашего ребенка. Итак, приступим!

Часть I. Тревожность и воспитание детей

Глава 1. Что же такое тревожность?

ТРЕВОЖНОСТЬ – ЭТО НОРМАЛЬНО

Мы все тревожимся. Важно понимать: иногда испытывать тревогу – совершенно нормально. Если на вас несется машина, когда вы переходите дорогу, сердце забьется чаще, мышцы напрягутся и в голове промелькнут мысли о возможной катастрофе. Вы наверняка постараетесь как можно быстрее шагнуть на тротуар. Назовем эту эмоцию страхом или тревогой. В таких случаях она положительна, потому что тревога – биологический механизм, защищающий от опасности. Если вы увидите змею в траве, страх погонит вас прочь из сада. Если вашим детям угрожает опасность, материнский инстинкт возьмет верх, сердце забьется чаще и вы уведете малышей в безопасное место *именно потому*, что испытываете страх.

Моя цель – не избавить вас от чувства тревоги раз и навсегда, потому что без него вы не распознаете признаки ре-

альной опасности. Вы вполне могли бы переходить дорогу, не посмотрев по сторонам, или подойти слишком близко к опасным животным. В терапевтической практике я исхожу из того, что тревога – естественная часть жизни. Ваша цель как родителя – не прогнать тревогу из жизни ребенка, а научить его управлять ею и реализовывать свой потенциал, *несмотря* на нее.

Проблема появляется, когда мы из-за тревожности улавливаем сигналы опасности в безопасных ситуациях и совершенно безвредное воспринимаем как настоящую опасность. Вместо того чтобы менять ситуацию, предлагаю родителям изменить свое отношение к таким ложным тревогам. Поскольку родители играют колоссальную роль в жизни своих детей, изменив свое отношение к тревожности, вы измените и отношение к ней ребенка.

Воспринимайте тревожность как сигнализацию своего организма. При пожаре должна сработать сигнализация. Пожарные в полном снаряжении появятся у вашей двери и сделают все необходимое, чтобы спасти вас. Но, возможно, у вас, как и у меня однажды, пожарная сигнализация срабатывает потому, что вы забыли о масле, которое нагревали на плите. Шум такой же громкий, но причина другая – реальной опасности нет. Ложная тревога. Если пожарные примчались бы на вашу улицу с орущими сиренами, это было бы чрезмерной реакцией на ситуацию, которая не представляет опасности. При здоровом уровне тревожности человек

способен отличить реальный пожар от ложной тревоги, но проблемная тревожность зачастую стирает эту грань, и мы воспринимаем подгоревшую сковороду так же, как и настоящий пожар. Другими словами, иногда тревожность побуждает ваш организм реагировать на безопасную ситуацию, например разговор с незнакомым человеком, так, словно этот человек решил вас ограбить. Наша цель – настроить систему сигнализации так, чтобы она не была сверхчувствительной и различала, что опасно, а что безопасно для вас и вашего ребенка.

ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ

Большинство детей чего-то боятся, например: громких звуков, темноты, незнакомцев или перемен. Когда растешь, поводов для беспокойства немало! Родителям бывает трудно понять, является ли тревога естественной частью развития или сигналом о проблеме, особенно потому, что признаки и симптомы тревожности меняются по мере взросления. Детские психологи умеют распознавать такие признаки, и вы способны научиться отличать обычную тревожность от проблемной.

Перечислим несколько естественных причин для беспокойства, которые могут возникнуть у детей на разных этапах взросления.

- **Малыши от года до трех лет** часто боятся громких звуков, незнакомцев и разлуки с родителями.
- Страхи **дошкольников** обычно воображаемые, – например, они боятся чудовищ и драконов.
- **Дети младшего школьного возраста**, как правило, боятся реальных опасностей, таких как гроза и физические травмы. В этом возрасте появляется тревожность из-за оценок в школе.
- **Дети предпубертативного и пубертативного возраста** переносят свою тревогу в социальную сферу, поэтому их типичные страхи связаны с социальным статусом, сверстниками и успеваемостью.
- **Для молодых взрослых** поводами для тревожности, как правило, становятся независимость и идентичность – как в отношениях, так и вне их.

Поразительное количество детей страдает от тревожности. Опросы показывают, что около 30% детей получают диагноз тревожного расстройства еще до достижения 18 лет². Проблемы часто начинаются в дошкольном возрасте – около шести лет, а иногда и раньше. Одни родители говорят мне, что всегда знали: их ребенок тревожный, но надеялись, что он перерастет. Другие родители не замечают тревожности,

² *Kathleen Ries Merikangas et al.* Lifetime Prevalence of Mental Disorders in U.S. Adolescents: Results from the National Comorbidity Survey Replication – Adolescent Supplement (NCS-A) // Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. October 2010. Vol. 49. № 10. P. 980–989.

пока ребенок не повзрослеет. И тому и другому типу родителей эта книга поможет разобраться в ситуации и отличить типичную тревожность от проблемной. Полезно знать о естественных страхах, присущих возрасту вашего ребенка. Для пятилетнего ребенка нормально бояться драконов в своей спальне, но такой страх у пятнадцатилетнего уже должен насторожить.

Психологи обращают внимание на определенные паттерны физических реакций, мыслей и поведения, чтобы выявить проблемную тревожность. К сожалению, нет одного красного флага или конкретного симптома, который бы точно указывал на проблему. Мы ищем совокупность взаимосвязанных признаков. Некоторые дети жалуются на физическую боль как проявление беспокойства – постоянные боли в животе, головные боли или мышечное напряжение, которые нельзя объяснить медицинскими причинами. Некоторые дети – классические тревожники. Они могут беспокоиться о своем здоровье, здоровье окружающих или о том, что произойдет что-то плохое, несоразмерно реальному риску. У некоторых детей тревожность проявляется импульсивным поведением. Из-за тревожности у них начинаются проблемы с поведением в школе или дома. Эти дети могут в целом вести себя хорошо, но при столкновении с пугающей задачей расстраиваются и устраивают истерики. Наконец, некоторые дети проявляют тревожность через избегание. Они не выглядят тревожными, но отказываются играть со сверстниками,

ходить на дни рождения или ночевать у друзей.

Симптомы тревожности (неполный список)

МЫСЛИ	ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ	ПОВЕДЕНИЕ
Беспокойство о возможной опасности	Боли в животе без медицинских причин	Избегание причин тревожности
Переживания о том, что что-то плохое случится с ним или другими	Головные боли	Избегание ситуаций, вызывающих тревогу
Мысли, связанные с перфекционизмом	Мышечное напряжение	Истерики, импульсивное поведение при столкновении с триггерами
Беспокойство о будущем	Учащенное сердцебиение	Задаёт бесконечное количество вопросов родителям, чтобы они его успокоили
Страх осуждения со стороны других людей	Быстрое поверхностное дыхание	Низкая толерантность к фрустрации

Для ясности подчеркну важный момент: один из этих симптомов еще не означает, что у вашего ребенка проблемы с тревожностью. Совершенно нормально, что в переходные периоды или периоды высокого стресса тревожные проявления усиливаются, но, как правило, они исчезают, как только ситуация стабилизируется. Стрессорами могут быть знакомство с новыми воспитателями / учителями, начало учебы в

школе, поездка в лагерь и серьезные изменения в семье (например, появление братьев и сестер, развод родителей). Повод для беспокойства появляется тогда, когда эти симптомы превращаются в устойчивый паттерн: сохраняются дольше переходного периода, негативно влияют на жизнь и функционирование ребенка (и зачастую на *вашу* жизнь тоже).

РАСТЕТ ЛИ УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ В ЦЕЛОМ?

Тревожность в детском возрасте – нормальное явление, но в последнее время о ней говорят особенно много. У этой «популярности» есть вполне разумные объяснения. Сейчас невозможно написать книгу о тревожности, хотя бы вскользь не упомянув COVID–19. В 2020 году карантин и домашнее обучение стали нормой. Мы еще не знаем всех последствий этих мер для детей, но одно можно сказать с уверенностью: они лишили наших детей нескольких лет полноценного социального и образовательного развития. Часть проблем со временем сгладится и ситуация вернется к норме. Но пандемия усугубила уже существующие проблемы с психическим здоровьем у взрослых и детей, и с 2010 года отмечается рост тревожности³.

³ *Renee Goodwin et al.* Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018: Rapid increases among young adults // *Journal of Psychiatric Research*. November 2020. Vol. 130. P. 441–446.

Некоторым родителям время, проведенное (наедине, в замкнутом пространстве) со своими детьми, помогло распознать симптомы тревожности, которые раньше отмечали учителя, но родители отмахивались от них: «ничего страшного», «он просто ребенок». Дети всех возрастов упустили возможность получить важный опыт. «Детсадовские» дети, которые проводили 40 часов в неделю вне дома и учились справляться с трудностями разлуки, теперь с радостью оставались с родителями, лишаясь возможности выработать важный навык. Школьники, которые должны были осваивать социальную динамику школьной столовой, вместо этого общались только с друзьями, которых выбрали сами. Звучит замечательно, но через два года эти же дети пошли в среднюю школу и столкнулись с той же сложной социальной динамикой, но уже с огромным пробелом в развитии социальных навыков.

Таким образом, мы приходим к выводу, что уровень тревожности уже был высоким и продолжал расти до 2020 года. Глобальная пандемия усугубила проблемы, а дети лишились важного для развития опыта. В результате детская тревожность оказалась в центре всеобщего внимания и мы осознали, какую важную роль она играет и насколько разрушительной она может быть. В 2021 году Американская академия педиатрии даже объявила психическое здоровье детей и подростков национальной катастрофой⁴. Теперь во всех пе-

диатрических центрах в Соединенных Штатах рекомендуют проводить скрининг-тест для детей от 8 до 11 лет. Исследования занимают время, поэтому мы еще не знаем глубины проблемы, с которой столкнулись. Но мы знаем, что больше детей, чем когда-либо, борются с тревожностью. Но давайте вернемся к вашему ребенку и обсудим, как вы можете ему помочь.

Мой ребенок тревожный?

Трудно решить проблему, которую вы даже не осознаёте. Вы справитесь с ней, если четко сформулируете, так как получите доступ к конкретным инструментам. Детская тревожность проявляется по-разному. Этот опросник станет отправной точкой для лучшего понимания ребенка. Возможно, вы заметите, что некоторые из этих утверждений или большинство из определенной категории относятся к вашему ребенку. Это означает, что ваш ребенок не одинок в своих переживаниях. Постарайтесь ответить на вопросы максимально честно.

ФИЗИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ

У моего ребенка часто болит голова. – Да / Нет

Когда мой ребенок нервничает, ему кажется, что он потеряет сознание. – Да / Нет

Когда мой ребенок испытывает тревогу, ему трудно дышать. – Да / Нет

Когда мой ребенок пугается, у него учащается сердцебиение. – Да / Нет

Мой ребенок часто дрожит. – Да / Нет

У моего ребенка болит живот в школе. – Да / Нет

Когда мой ребенок пугается, ему кажется, что он сходит с ума. – Да / Нет

Когда мой ребенок пугается, он задыхается. – Да / Нет

Когда мой ребенок пугается, его тошнит. – Да / Нет

Когда мой ребенок пугается, у него кружится голова. – Да / Нет

МЫСЛИ

Мой ребенок переживает, нравится ли он другим людям. – Да / Нет

Мой ребенок часто беспокоится по множеству поводов. – Да / Нет

Мой ребенок беспокоится о будущем. – Да / Нет

Мой ребенок переживает, хорошо ли он справляется

со своими обязанностями. – Да / Нет

Мой ребенок переживает, что он хуже других детей. – Да / Нет

Мой ребенок переживает о том, что уже произошло. – Да / Нет

Мой ребенок беспокоится, что с его родителями может случиться что-то плохое. – Да / Нет

Мой ребенок боится спать один. – Да / Нет

Мой ребенок переживает из-за школы. – Да / Нет

ПОВЕДЕНИЕ

Мой ребенок не любит находиться в компании людей, которых он плохо знает. – Да / Нет

Моему ребенку трудно разговаривать с незнакомыми людьми. – Да / Нет

Мой ребенок застенчивый. – Да / Нет

Моему ребенку трудно расставаться со мной. – Да / Нет

Мой ребенок избегает ситуаций, в которых он может испытывать беспокойство. – Да / Нет

Мой ребенок просит меня успокоить его даже в ситуациях, когда он знает, что нет причин для страха. – Да / Нет

ЭМОЦИИ

Мой ребенок чувствует себя неловко в присутствии

людей, которых он плохо знает. – Да / Нет

Мой ребенок нервничает, когда ему приходится что-то делать в присутствии других людей (например, читать вслух, выступать, играть в игры, участвовать в спортивных соревнованиях). – Да / Нет

Мой ребенок нервничает, когда идет на детский праздник или в любое другое место, где будут люди, которых он плохо знает. – Да / Нет

Мой ребенок испытывает сильнейший страх без всякой причины. – Да / Нет

Мой ребенок боится спать вне дома. – Да / Нет

Мой ребенок боится оставаться один дома. – Да / Нет

АНАЛИЗИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ

Этот опросник не предназначен для постановки диагноза. Он лишь поможет понять, насколько тревожность мешает ребенку в его повседневной деятельности. Здесь перечислены симптомы, на которые обращают внимание психологи. Если вы отметили один или два симптома в каждой категории, то, скорее всего, тревожность ребенка не выходит за пределы нормы. Если вы подтверждаете все симптомы в одной категории, скорее всего, ваш ребенок испытывает серьезные проблемы с тревожностью. Вам помогут стратегии, описанные в этой книге. Если вы заметили, что все отмеченные вами пункты относятся к одной конкретной теме, это нормально для тревожного расстройства. Если вы хотите узнать

больше о конкретных тревожных расстройствах, изучите приложение, где подробно описаны основные проблемы детского возраста. Стратегии, предложенные в этой книге, в основном не зависят от конкретного диагноза, поскольку эти методы эффективны при всех тревожных расстройствах.

Рекомендую вам взглянуть на общую картину тревожности вашего ребенка и подумать, насколько перечисленные выше утверждения относятся к вашему ребенку. Часто родители приходят ко мне в офис с конкретной проблемой. Например, они говорят: «Моя дочь боится змей». Я задаю им вопросы из опросника, и тогда родители добавляют: «Кстати, она всю жизнь была застенчивой, но это же нормально». Для меня застенчивость – еще один симптом тревожности. (Поэтому я включила этот пункт в опросник!) Иногда родители спокойно относятся к одним симптомам тревожности, – скорее всего, к тем, к которым привыкли, – но сильно переживают из-за других. Именно эти «другие» симптомы побуждают их привести ребенка на консультацию, но привычные или приемлемые симптомы дают полное представление о тревожности ребенка, поэтому я хочу, чтобы вы обратили внимание и на них.

Опросник состоит из четырех частей, посвященных физическим реакциям, мыслям, поведению и эмоциям, потому что это различные проявления тревожности у ребенка. Большинство людей думают, что тревожность проявляется только в виде эмоций или мыслей, но

физические реакции и поведение на самом деле ключевые составляющие тревожности, особенно у маленьких детей, которые еще не умеют выражать свои эмоции словами. Имейте в виду, что все части опросника взаимосвязаны. Я не удивлюсь, если вы заметите, что ваш ребенок испытывает большинство симптомов из одной категории и всего несколько симптомов из других категорий. Даже один симптом может стать поводом для беспокойства, если он серьезно влияет на поведение ребенка или негативно сказывается на вашей жизни. Иногда у детей наблюдаются некоторые симптомы без тревожности. Например, головные боли. Не все дети, у которых болит голова, испытывают тревогу, но если у вашего ребенка несколько физических симптомов и вы вместе с лечащим врачом уже исключили основные медицинские причины, то, возможно, речь идет о тревожности. Этот опросник станет для вас настоящим прозрением, если вы не знали, что эти симптомы типичны для тревожности.

Наконец, имейте в виду, что симптомы тревожности у вашего ребенка могут меняться со временем. По мере роста ребенка полезно повторять этот тест и анализировать, не принимает ли тревожность вашего ребенка другую форму. Возможно, вы заметили много поведенческих симптомов у своего малыша, в дошкольном возрасте он может выражать больше тревожных мыслей. По мере того как дети растут и меняются, меняются и их тревоги, а также способы их

выражения. Вы научитесь поддерживать своего ребенка и обеспечивать его потребности на каждом этапе.

КАК РАБОТАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ

Все эмоции появляются по определенной причине. Эмоции дают нам информацию, даже если они делают это довольно драматично. Тревожность *стремится* обеспечить вам безопасность, независимо от того, нужно это вам или нет. Иногда она похожа на мигающий проблесковый маячок с оглушительным сигналом, а не легкое похлопывание по плечу со словами: «Эй, может, тебе пора домой?» КПТ помогает осмыслить эту эмоциональную реакцию, разбивая ее на три части: мысли, физические реакции и поведение. Мы сосредоточимся на детских эмоциях, но система не меняется с возрастом, и эмоции взрослых работают точно так же. Когда вы разберетесь с этими составными частями, вы лучше поймете опыт своего ребенка и сможете изменить его.

Приведем пример.

Альберт вместе с мамой идет по улице и замечает пчелу. Прежде чем мама успевает вмешаться, Альберт впадает в состояние сильной тревоги. Он кричит, требуя НЕМЕДЛЕННО вернуться домой. Мама видит, что все его тело напряглось, а дыхание участилось. Он тянет маму к машине, крича: «Это пчела! Она может ужалить!»

Альберт испытывает тревогу – это его эмоция. У него на-

блюдается физическая реакция (напряженные мышцы, учащенное дыхание), а также тревожные мысли («Пчела может ужалить меня!»). Тревожность проявляется и в поведении: Альберт просит немедленно поехать домой и тянет маму к машине. Эти мысли, физические реакции и поведение – составные части тревожности, и они усиливают друг друга. Обсудим их подробнее.

Физические реакции

Тревожность всегда вызывает физическую реакцию, о чем вы это или нет. Мама Альберта заметила его мышечное напряжение и учащенное дыхание. Это классическая реакция «бей или беги», которую вы, возможно, помните из уроков биологии. Когда что-то вызывает у нас ощущение опасности, реагируют не только мысли, но и тело, причем автоматически. Эта реакция готовит нас к встрече с опасностью, побуждая либо убежать, либо бороться за свою жизнь.

Представьте, что вы столкнулись лицом к лицу с тигром, достали ручку и бумагу и погрузились в размышления, действительно ли это тигр, опасен ли он или это какая-то безопасная разновидность. Не очень мудрое решение, ведь такое поведение привело бы к тому, что вас бы съели. Вместо этого наше тело быстро реагирует на опасность. Дыхание ускоряется (чтобы организм получил больше кислорода), сердцебиение учащается (чтобы быстрее перекачивать кровь и давать нам больше энергии), крупные мышцы напря-

гаются (чтобы подготовить нас к борьбе или бегству: ни то ни другое невозможно с расслабленными мышцами). У некоторых людей возникают головные боли (потому что кровь уходит из головы: нам не нужно анализировать опасность, нужно просто уносить ноги), им бывает сложно выполнять мелкие моторные действия (опять же, некогда заниматься каллиграфией, нужно бежать). Некоторые чувствуют тошноту (потому что организм ускоряет метаболизм) или обильно потеют.

Эти физические реакции полезны, когда за вами гонится тигр, угрожающий вашей жизни. Но, несмотря на все свои удивительные качества, человеческий организм не способен отличить реальную опасность от ложной. Он реагирует одинаково, когда вы нервничаете перед разговором с незнакомым человеком и когда на вас несется автомобиль.

Сила этой реакции, конечно, варьируется в зависимости от того, насколько тревожна сама ситуация. В то время как одни дети с тревожностью демонстрируют полноценную физическую реакцию на триггер, такую как паническая атака, другие могут проявлять только некоторые из этих симптомов. Физические реакции на тревогу неприятны, но не опасны. Поскольку их задача – помочь вам избежать пугающей ситуации, они усиливаются, если вы не покидаете зону предполагаемой опасности.

Важно помнить, что тревога *всегда* сопровождается физической реакцией. Попробуйте провести эксперимент, кото-

рый поможет вам осознать это: в следующий раз, когда вас охватит беспокойство или тревога, остановитесь и мысленно просканируйте тело. Что вы чувствуете? Ваши мышцы напряжены? Вы дышите быстро? Заметив эту реакцию у себя, вы сможете лучше понять, что испытывает ваш ребенок.

Мысли

Мысли – вторая составляющая эмоционального опыта. Если бы вы были персонажем мультфильма, эта информация попала бы в ваше «облачко». О чем думает Альберт, когда видит пчелу? В случае с детьми никогда нельзя с уверенностью ответить на этот вопрос, потому что метапознание – способность осмыслять свои мысли – полностью развивается только в подростковом возрасте. Используйте свой взрослый мозг и представьте ту же ситуацию: человек, который боится пчел, видит пчелу. О чем он может думать? Наверное, об опасности, например: «Пчела может меня ужалить, и у меня будет тяжелая аллергическая реакция» или «Я могу сильно пострадать».

Мысли важны, даже если ребенок не может их точно сформулировать. И вот почему: если я пчеловод и вижу пчелу, я могу подумать: «Хм, интересно, где улей?» или «О, это трутень, он осматривает розовый куст». Эти мысли не вызовут беспокойства, потому что их содержание нейтрально. Однако на самом деле я не пчеловод, и, когда пчелы летают вокруг меня, мои мысли, как правило, вращаются вокруг

опасности и боли, что побуждает меня чувствовать беспокойство или страх. Мысли похожи на солнцезащитные очки: они фильтруют информацию через линзы. Снимите очки, и мир приобретет совершенно другой оттенок. Мысли, связанные с опасностью, как правило, вызывают беспокойство, но, если вы измените свои мысли, вы сможете изменить тревожность так же, как, надев солнцезащитные очки, вы меняете то, как выглядит мир.

Поведение

Третий компонент эмоционального опыта – ваше поведение. Все эмоции влекут за собой поведенческие реакции. Альберт пытался избежать опасности, когда тянул за собой маму. Это типичная реакция на тревогу, которая побуждает вас убежать (если вы уже находитесь в ситуации, вызывающей тревогу) или избежать сигналов, которые вызывают у вас тревогу (если вы еще не попали в такую ситуацию). Это биологическая защита, которая включается вместе с реакцией «бей или беги». Организм готовит вас к бегству, и вы бежите, что позволяет вам остаться в живых и в безопасности. И как только вы поймете, что что-то, например тигр, опасно, вы больше никогда не приблизитесь к этому бездумно. Вы будете всеми силами избегать подобного столкновения в будущем.

Избегание играет огромную роль в усилении тревожности. Если вы боитесь пчел и держитесь от них подальше, вы

приучаете себя к тому, что решение проблемы – избегать пчел. Избегание ведет к еще большему избеганию, что приводит к еще большей тревожности, когда все же не получается избежать триггера.

Все три компонента беспокойства взаимосвязаны: они работают вместе и подпитывают друг друга. Вернемся к Альберту: он видит пчелу (свой триггер) и хочет вернуться домой, чтобы избежать контакта с ней. Когда он видит, что это не получается, возникает физическая реакция, которая приводит к еще большему желанию сбежать. Альберт боится укуса пчелы, пытаясь при этом сбежать. Если его мама уйдет вместе с ним, то в следующий раз, когда он столкнется с пчелой, ничего не изменится. Скорее всего, он снова почувствует тревогу и попытается сбежать или избежать ситуации.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ТРИАДА



Этот цикл трудно заметить, потому что его компоненты переплетаются между собой. Сложно разделить мысли, физические реакции и поведение. КПТ обучает навыкам снижения тревоги на основе конкретных стратегий, направленных

ных на мысли, физические реакции и поведение. Если мы поможем ребенку использовать эти навыки, чтобы воздействовать на один из углов треугольника, мы кардинально изменим проявления его тревожности.

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Почему следует беспокоиться из-за тревожности ребенка? Возможно, вы уже знаете ответ на этот вопрос. В конце концов, вы осознанно выбрали эту книгу! Но отмечу одну главную причину, по которой важно научиться справляться с тревожностью ребенка уже сейчас: острая тревожность не проходит сама по себе. Другими словами, дети не могут перерасти тревожность. Дети с тревожностью становятся взрослыми с тревожностью.

Дети с проблемной тревожностью часто отстают в освоении жизненных навыков, потому что тревожность мешает им общаться с новыми друзьями, ездить в лагерь или спать одним. Без помощи дети с тревожностью испытывают трудности с выполнением задач, соответствующих их возрасту. Чем больше они отстают, тем сложнее наверстать упущенное, потому что все эти задачи взаимосвязаны. Если Салли тревожится и не играет с друзьями, она будет избегать ночевок у друзей, потому что никогда не играла. Потом она, возможно, постесняется поехать в лагерь, даже если все ее друзья поедут туда, потому что она никогда ни у кого не оста-

валась. Со временем окажется, что занятия Салли гораздо более ограничены, чем у ее друзей. Если Джамалу тяжело расставаться с отцом и ходить в детский сад, отец, возможно, позволит ему оставаться дома, когда он захочет. Вполне вероятно, что Джамал пропустит значительную часть занятий в детском саду и отстанет в чтении. Поскольку он плохо читает, он будет волноваться, когда придется читать вслух в классе. Он будет бояться, что его вызовут, и продолжит избегать этого любой ценой. Тревожность мешает Джамалу и Салли выполнять соответствующие их возрасту задачи, что породит новые трудности, связанные с наверстыванием упущенного и умением заводить друзей, а также еще большее отставание в навыках, соответствующих их возрасту.

Тревожность также влияет на организм человека. Психическое здоровье действительно влияет на физическое здоровье. Зачастую симптомы тревожности вызывают или усугубляют физические проблемы, такие как боли в животе и головные боли. Еще большее беспокойство вызывает тот факт, что тревожность может привести к депрессии и рискованному поведению во взрослом возрасте.

Навыки КПТ снижают негативные последствия тревожности и убирают многие из ее симптомов. Тревожные дети учатся самостоятельно справляться с задачами, соответствующими их возрасту. Все эти стратегии вы найдете на страницах моей книги, а семьям, которым нужно больше поддержки, я рекомендую также терапию. Если вы научитесь эффек-

тивно поддерживать своего ребенка и разберетесь в его эмоциях, вы сможете снизить его тревожность.

ПОЧЕМУ ВАЖНО НАЧАТЬ БОРОТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ КАК МОЖНО РАНЬШЕ

Развитие ребенка – удивительный процесс. Менее чем за два года младенцы проходят путь от беспомощного состояния, когда не могут самостоятельно удовлетворять даже основные потребности, до ходьбы и речи. Этот невероятный рост объясняется способностью мозга с огромной скоростью выстраивать нейронные связи. Мозг детей так же пластичен в отношении их социального и эмоционального развития. Способность легко меняться характерна для мозга маленьких детей, но с возрастом модели поведения закрепляются и вносить изменения становится все труднее. Вспомните, как тяжело вам изменить свое поведение. Допустим, вы хотите чаще заниматься спортом, придерживаться здорового питания или ложиться спать на час раньше, но эти изменения трудно осуществить, будучи взрослым!

Как родитель, вы оказываете колоссальное влияние на жизнь своего ребенка, особенно когда он мал и вы принимаете практически все решения вместо него. Чем раньше вы начнете работать над снижением тревоги, тем проще вам будет справиться с ней благодаря гибкости мозга ребенка и его податливости вашему влиянию. Если у вас ребенок постар-

ше или даже подросток, не отчаивайтесь! Даже в этом случае вы все еще можете справиться с его тревожностью и поведением.

По данным исследований, существуют определенные стили воспитания, благодаря которым родители могут помочь тревожному ребенку развить необходимые навыки преодоления трудностей. Эта книга познакомит вас с такими навыками и научит использовать на разных этапах развития вашего ребенка. Они основаны на КПТ и крайне эффективны в воспитании тревожного ребенка. Вы научитесь помогать своим детям решать новые задачи, соответствующие его возрасту, и справляться с тревожностью.

ПОЧЕМУ МОЙ РЕБЕНОК ТРЕВОЖНЫЙ?

Все родители хотят получить простой ответ на вопрос, почему одни дети страдают тревожностью, а другие нет, и я бы с удовольствием дала вам этот ответ! К сожалению, его не существует. Невозможно назвать одну конкретную причину развития тревожности. Ученые уже давно пытаются ответить на этот вопрос, но застряли на серьезной проблеме: сложном устройстве нашего мозга. Не существует «кнопки» тревожности, чтобы включить или выключить ее.

Множество систем и областей мозга взаимодействуют друг с другом сложным образом. Из-за этого сложно выявить одну физиологическую структуру или нейронный путь, ко-

торый дал бы нам нейробиологический ответ на вопрос о том, как работает тревожность. Однако мы все же не пребываем в полном неведении! Но кое-что мы знаем. Мы знаем, что миндалина – крошечное миндалевидное тело внутри головного мозга – играет важную роль в регулировании эмоций. Проблема в том, что мы не совсем понимаем, как изменить нейронные пути мозга, чтобы «исправить» тревожность. Мы не можем взять и удалить миндалину. Тревожность адаптивна, помните? Даже если бы мы точно определили механизм, вызывающий тревогу, мы не смогли бы полностью его отключить, не подвергнув себя риску. Отсутствие страха означает терпимость к по-настоящему опасным ситуациям, а это значит, что, искоренив страх, мы невольно погубили бы огромное количество людей: они нарушили бы все грани разумного и подвергли себя опасности.

Лекарственные препараты под названием СИОЗС – селективные ингибиторы обратного захвата серотонина – тоже снижают тревожность (а также депрессию и ОКР, в зависимости от дозы), но мы не знаем точно, как они действуют. Мы знаем, что они увеличивают уровень серотонина в мозге, но как это вписывается в сложную картину эмоций? На этот вопрос непросто ответить. Так что же нам остается? Иногда даже медицинские проблемы лечатся с помощью поведенческих методов. Например, высокое давление – медицинская проблема, но наиболее эффективные методы лечения – изменение рациона питания и физические упражнения, а не

лекарства. На мой взгляд, нет ничего страшного в том, что мы не можем дать однозначного ответа на этот вопрос, потому что наши поведенческие методы лечения (КПТ и другие виды терапии) очень эффективны для снижения тревожности.

Тревожность – не только проблема мозга. У нее множество причин, в том числе биологические, социальные и экологические. Мы не знаем точно, почему один ребенок тревожится, а другой, практически в идентичной ситуации, – нет. Мы знаем, что генетика играет роль в тревожности ребенка. У тревожных детей часто тревожные родители, но даже это не всегда верно. Генетика – сложная область. То, что вы родились с определенным геном, не означает, что вы увидите или почувствуете проявления этого гена в своем психическом или физическом здоровье. Точно так же, как у родителей и детей бывает разный цвет глаз и волос, родители могут иметь предрасположенность к тревожности или другим эмоциям, которая далеко не всегда проявляется у ребенка. На данный момент генетика дает нам только частичные ответы. *Иногда* тревожность у детей проявляется очень похоже на тревожность у родителей, но чаще всего ребенок тревожится совсем иначе. Допустим, мама страдает от сильной социальной тревожности, но Лилли очень боится микробов. Иногда уровень тревожности совпадает, а объекты тревожности различаются, а иногда все наоборот: и родитель, и ребенок тревожатся по поводу инфекций и микробов, но в раз-

ной степени.

Исследования также показывают, что окружение ребенка может влиять на степень его тревожности. Это интуитивно понятно: чем больше стресса, тем больше проблем с тревожностью, однако это тоже не всегда верно. Окружение начинает влиять на ребенка еще в утробе матери, поэтому беременность тоже можно рассматривать как часть окружения. Отделить генетическую составляющую от воздействия среды практически невозможно. Хотя и определенные стрессовые события действительно могут влиять на тревожность человека, это не всегда так. Многие людей пережили крайне тяжелые события в детстве, но не стали тревожными, значит, она зависит не только от внешнего стресса.

Легко попасть в эту ловушку: отыскать один конкретный триггер в жизни ребенка и объявить его главной причиной тревожности. Иногда родители сетуют, что оставили своего ребенка одного во время отпуска и это стало триггером для постоянного страха разлуки. Или что они заставляли ребенка общаться с друзьями, что, по их мнению, привело к сильной социальной тревожности. На самом деле нет доказательств, что можно выявить конкретные триггеры тревожности в окружении ребенка, которые появились в один конкретный день или которые вызвало одно конкретное событие. Тревожность – сложное и многофакторное явление, поэтому мы не можем утверждать, что развод, переезд или другое событие, которое вы затрудняетесь определить, привело

к тревожности. Даже травматические события не всегда приводят к длительному усилению тревожности. У большинства людей не развивается посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) после пережитого травматического опыта. Этот факт кажется мне невероятным. Даже когда человек сталкивается с реальной или близкой смертью, мозг проявляет удивительную стойкость, большинство людей восстанавливаются.

Несмотря на то что мы (пока) не можем точно определить причины тревожности у детей, это не означает, что мы не можем ее лечить. Мы располагаем эффективными, основанными на научных исследованиях методами лечения, которые борются с тревожностью с разных сторон и, как доказано, помогают детям уменьшить симптомы тревожности и справиться с ней.

СЕМЕЙНАЯ ИСТОРИЯ И ТРЕВОЖНОСТЬ

Зачастую между тревожностью ребенка и семейной историей прослеживается определенная связь. Даже если вы успешно преодолели все свои трудности, тревожность может передаваться вашим детям. Вспомните свое детство.

- Проявляли ли вы какие-либо признаки или симптомы тревожности? Возможно, имеет смысл [вернуться к опроснику выше](#), чтобы составить общую картину своих мыслей, чувств и моделей поведения.

Помните, что, если у вас не диагностировали тревожность, это еще не значит, что у вас ее не было. Возможно, вы боролись с симптомами тревожности, ни разу не обратившись к терапевту.

- Обсудите семейную историю психического здоровья со своим партнером. Попросите его вспомнить свое детство. Испытывал ли он какие-либо симптомы тревожности?

- Подумайте: страдают ли ближайшие родственники от проблемной тревожности? Это может повлиять на развитие тревожности у вашего ребенка.

Суть упражнения не в том, чтобы искать виноватых или пускаться во взаимные обвинения. Оно призвано помочь вам распознать факторы, которые способствуют развитию тревожности у ребенка. Чем лучше мы понимаем источник проблемы, тем больше мы можем сделать, чтобы изменить деструктивные модели поведения.

НАУЧИТЕСЬ НЕ ПОДПИТЫВАТЬ СТРАХ

Как родители, мы в значительной степени контролируем, что происходит в жизни наших детей. Одна из наших основных задач – любой ценой защищать детей от опасности. Это сильный инстинкт, биологическая потребность, присущая всем млекопитающим. Это родительское побуждение часто подвергается испытанию, когда ребенок чувствует тревогу, но реальной опасности нет – например, малыш пуга-

ется громких звуков. С одной стороны, вас может охватить первобытное желание защитить ребенка, и вы будете повсюду носить с собой наушники или уводить плачущего малыша подальше от шумных мест. Одна из моих дочерей так боялась шума сушилки для рук в общественных туалетах, что либо устраивала истерику, либо мы придумывали способ вывести эти сушилки из строя, чтобы она могла сходить в туалет, так что этот пример защиты – вовсе не абстрактная концепция для меня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.