

РОНАЛЬД РЭЙПИ
СЬЮЗАН СПЕНС
ЭНН УИГНАЛЛ и др.

150 000+
экземпляров
продано



РЕБЕНКУ

ТОЖЕ

ТРЕВОЖНО



Простая помощь
для преодоления
детской тревожности
и страхов

перевод
Людмилы
Головиной

7-12
лет

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

МИОО

Эту книгу хорошо дополняют

Детские страхи

Виктория Шиманская, Александра Чканикова

Где живут эмоции?

Виктория Шиманская

Направлять, а не ругать

Ханако Симамура

EQ-воспитание

Альваро Бильбао

Вдох-выдох — и снова родитель

Сара Оквелл-Смит

Ronald Rapee, Ann Wignall,
Susan Spence, Vanessa Cobham,
Heidi Lyneham

Helping Your Anxious Child, 3rd Edition

A Step-by-Step Guide
for Parents

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

Спокойное детство

Рональд Рэйпи, Энн Уигналл,
Сьюзан Спенс, Ванесса Кобэм,
Хайди Линэм

РЕБЕНКУ ТОЖЕ ТРЕВОЖНО

Простая помощь для преодоления
детской тревожности и страхов

Перевод с английского
Людмилы Головиной

Москва
МИФ
2025

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

УДК 159.942.5-053.6
ББК 88.332
Р96

На русском языке публикуется впервые

Р96 Ребенку тоже тревожно. Простая помощь для преодоления детской тревожности и страхов / Рональд Рэйпи, Энн Уигналл, Сьюзан Спенс, Ванесса Кобэм, Хайди Линэм ; пер. с англ. Л. Головиной. — Москва : МИФ, 2025. — 384 с. — (Спокойное детство).

ISBN 978-5-00214-584-3

Ведущие австралийские специалисты в области детской тревожности предлагают эффективную программу работы со страхами и тревогой вашего ребенка. За несколько месяцев вы сможете помочь ребенку развить навыки борьбы с тревожными мыслями, неуверенностью в себе и избеганием различных ситуаций, вызванных тревогой. Книга включает в себя упражнения для детей, родителей и совместные практические занятия.

Курс рассчитан на детей 7–12 лет, но легко адаптируется как для более младшего, так и для подросткового возраста.

УДК 159.942.5-053.6
ББК 88.332

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

ISBN 978-5-00214-584-3

Copyright 2022 by Ronald Rapee
and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
© Издание на русском языке, перевод,
оформление. ООО «МИФ», 2025

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

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	10
Глава 1. Что такое тревожность	19
Глава 2. Чувства, мысли и действия	59
Глава 3. Детективное мышление	73
Глава 4. Воспитание тревожного ребенка	117
Глава 5. Посмотреть страху в лицо и победить его	169
Глава 6. Как упростить процесс детективного мышления и построить креативную «лестницу страха»	209
Глава 7. Поиск и устранение проблем при работе с техникой «лестниц»	241
Глава 8. Социальные навыки и уверенность в себе	267
Глава 9. Релаксация	305
Глава 10. Подведение итогов и планирование будущего	331
Глава 11. В ожидании будущего: подростковый возраст	353
Благодарности	377
Библиография	378
Об авторах	380

*Моим девочкам — Венди, Элис и Люси.
Рон Рэйпи*

*Майку, Нику и Тому.
Энн Уигналл*

*Моей семье и друзьям.
Сью Спенс*

*Тому, Уиллу, Алексу и Габби.
Ванесса Кобэм*

*Эмили и Зои.
Хайди Линэм*

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание ребенка с повышенной тревожностью напоминает американские горки. Это постоянные перепады: от взлетов к падениям, от успехов к неудачам. Зачастую тревожные дети внимательны и заботливы, но при этом они способны довести родителей до полного изнеможения, требуя огромных затрат времени и эмоциональных сил. Ни родственники, ни друзья по большей части даже не подозревают, какие мучения переживает ребенок и ближайшие члены его семьи. Ребенок постоянно пребывает в состоянии страха и тревоги и тем самым лишает себя множества удовольствий, которые дарует нам жизнь. А что же родители? Родители, конечно, отчаянно стремятся ему помочь. И чувствуют безысходность, когда ничего не получается. Порой кажется, что предпринимаемые меры в долгосрочном плане только усугубляют ситуацию. И поскольку большинство из нас уверены, что дети в какой-то момент «просто перерастут эту проблему», мы терпим свое положение в течение долгого времени, пока не обнаружим, что его можно как-то изменить.

Повышенная тревожность — проблема, распространенная как среди детей, так и среди взрослых. В настоящее время разработано множество успешных программ лечения этого состояния. Благодаря им

профессионалы имеют возможность оказывать людям помощь. Программа, к которой вы собираетесь приступить, — это адаптированный вариант хорошо зарекомендовавшей себя профессиональной программы. Ее цель — дать родителям возможность самим обучить детей навыкам самоконтроля и преодоления тревожности.

Книга представляет собой курс, состоящий из теоретической информации и практических заданий. В результате вы научите ребенка управлять тревогами и страхами и поможете ему освоить новые способы реагирования на собственное тревожное поведение. Описанные техники и методы появились в итоге многолетних исследований. Книга предназначена в первую очередь для детей в возрасте от семи до двенадцати лет. Однако аналогичные принципы применимы и для младшего возраста. На протяжении всей книги мы приводим примеры и рекомендации о том, как помочь маленькому ребенку. В конце книги есть глава, в которой мы рассказываем, как адаптировать задания для подростков.

Надеемся, что программа вам понравится и что ваши дети успешно справятся с тревогой и победят свои страхи!

Как пользоваться программой

Мы знаем, что дети не похожи друг на друга, как не похожи и их семьи. Поэтому какого-то одного, пригодного для всех способа реализации этой программы не существует. Если вы сможете придумать свой, более эффективный подход, мы будем этому рады. Исходя из нашего опыта, мы поделимся с вами основными правилами, доказавшими свою эффективность для большинства семей.

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

Практические занятия и теоретическую часть лучше осваивать в том порядке, в каком они представлены в книге. Каждый новый раздел теории и практики базируется на предыдущем. Если вы забежите вперед, может оказаться, что вы еще не овладели предыдущими навыками, и это намного замедлит успешное продвижение к цели. При этом необходимо иметь в виду, что дети осваивают новые навыки по-разному: одни учатся быстрее, другие — медленнее. Таким образом, темп работы над материалом отдается на ваше усмотрение и должен определяться индивидуальными особенностями и потребностями вашего ребенка. Если ребенок схватит суть задания после одного-двух упражнений, нет необходимости прорабатывать остальные варианты. Если же ребенку, чтобы усвоить основную идею, требуется больше практики, проработайте все упражнения. В некоторых случаях на одну главу и упражнения к ней придется потратить две-три недели. Не бойтесь повторять их снова и снова: пусть лучше ваш ребенок немножко поскучает, зато в конечном счете поймет, что от него требуется.

Если вы хотите, чтобы ребенок научился справляться со своей тревожностью, вам придется выкроить время для работы по программе. Мы рекомендуем отвести на «сеансы управления тревогой» строго определенные часы и проводить их раз в неделю. Это не значит, что вы занимаетесь проблемой тревожности ребенка только в это время, — вовсе нет! Но именно в эти часы вы можете посвятить больше времени чтению, обсудить с ребенком выполненные задания и запланировать упражнения на следующую неделю. Например, вы можете назначить «сеанс управления тревогой» на субботнее утро, после завтрака. Отнеситесь к нему как к очередному занятию танцами, футболом или уроку

игре на фортепиано. В течение нескольких месяцев в субботу утром вы будете читать новую главу, выполнять задания для родителей и помогать ребенку осваивать навыки преодоления тревожности. Организуйте свой день так, чтобы освободить это время, и проследите за тем, чтобы остальные члены семьи либо стали участниками программы, либо занимались своими делами в другом месте.

В этой книге вы найдете три вида заданий.

Задания для родителей. Чтение главы и выполнение заданий для родителей — это то, что вы должны сделать, прежде чем приступать к занятиям с ребенком. В большинстве случаев там будут вопросы, над которыми нужно подумать, или навыки, которые вы должны освоить, чтобы суметь помочь своему ребенку.

Задания для детей. Это упражнения, которые вы должны делать вместе с ребенком, чтобы он научился справляться с тревогой. Каждое задание содержит краткое, простое описание того, что вам нужно объяснить ребенку (на основе прочитанного материала), и образец заполненного рабочего листа, в котором описывается применение того или иного навыка. Ребенку потребуются пустые экземпляры рабочих листов для тренировки навыков в течение недели. Вы можете сами изготовить пустые экземпляры, используя как ориентир образцы из книги.

Практические задания для детей. Этот компонент — самый важный. Здесь дается описание упражнений, которые ребенок должен выполнять в течение недели. Представленные упражнения нужно повторять многократно, иногда в течение нескольких недель, пока ребенок в полной мере не овладеет конкретным навыком.

Рабочие листы для выполнения этих задач доступны для скачивания по ссылке: <http://www.newharbinger.com/49913>. Там же вы найдете рабочие тетради, в которых собраны все задания для родителей и детей*.

Несколько необходимых замечаний

На освоение материала отводится от двух до четырех месяцев. Конечно, в порыве энтузиазма может возникнуть соблазн пройти всю программу за неделю, но все-таки лучше прорабатывать ее постепенно и последовательно. В противном случае вы рискуете забросить выгорание, прежде чем закончите. Кроме того, такой подход позволит выработать привычку анализировать и справляться с тревожными мыслями, чувствами и поведением на повседневной основе.

Программа будет работать более эффективно, если с теорией и практическими занятиями ознакомятся оба родителя, а также другие значимые взрослые, ответственные за воспитание ребенка. Один из важнейших признаков освоения программы — способность внедрить новые навыки во все аспекты жизни ребенка. Шансы добиться этого становятся существенно выше тогда, когда все взрослые осознают, что делают. Если тревожное состояние возникает у ребенка в школе, будет полезно встретиться с учителем и поговорить о том, каких целей вы хотите добиться. Даже если некоторые люди в окружении ребенка не проявляют интереса к вашим проблемам, не сдавайтесь. Мы отмечали впечатляющие результаты и в тех случаях, когда один из родителей совершенно не интересовался программой и не помогал в ее осуществлении. Программа позволяет добиваться больших успехов и в неполных семьях с одним родителем.

* Материалы на сайте издательства New Harbinger представлены на английском языке. *Прим. ред.*

И наконец, пусть вас не смущают медленный прогресс и неудачи. Помните о том, что тревожное поведение и мышление вырабатывались у вашего ребенка в течение многих лет, и, чтобы изменить эти паттерны, потребуется гораздо больше двух-трех недель, а также упорный труд. Не опускайте руки, особенно тогда, когда вы или ваш ребенок испытываете стресс: придумайте какое-нибудь развлечение (сыграйте вместе в какую-нибудь короткую игру, почитайте интересную книгу или выйдите на прогулку), а затем, когда все немного уляжется, вернитесь к программе.

Консультация со специалистом по проблемам психического здоровья

Цель книги — снабдить родителей информацией, необходимой для того, чтобы помочь детям преодолеть чувство тревоги. Но все мы понимаем, что знать что-либо и делать это должным образом — две разные вещи. Поэтому мы настоятельно рекомендуем обратиться к квалифицированному специалисту по проблемам психического здоровья и проконсультироваться с ним по поводу тревожности вашего ребенка. Специалист сможет правильно оценить его состояние и скажет, пригодна ли для него эта программа. Кроме того, он поможет применить информацию из книги в конкретных условиях вашей жизни. Он поможет вам поддерживать мотивацию тогда, когда кажется, что ничего не получается, или адаптировать программу к возникающим трудностям.

Результаты наших исследований детей с диагнозом «тревожное расстройство» говорят о том, что, даже когда родителям рекомендовали эту программу при отсутствии возможности обратиться за профессиональной помощью, после ее выполнения от своего диагноза избавился примерно каждый пятый ребенок и еще больше

детей добились существенных успехов. При сочетании программы с несколькими сессиями с психологом, которые помогали родителям не сходить с выбранного пути, по ее окончании диагноз был снят с более чем 60% детей (Lyneham and Rapee, 2006).

Чего можно ожидать в процессе выполнения программы

- Не ждите, что все наладится за две-три недели.
- Не ждите заметных изменений до завершения программы.
- Можно ожидать, что ваше продвижение к цели будет идти не по прямой, а по зигзагообразной траектории.
- Можно ожидать, что справиться с ограниченными, ярко выраженными тревогами (например, единственное, что беспокоит ребенка,— это боязнь собак или боязнь спать в темноте) гораздо легче, чем добиться успехов, если беспокойство носит более общий, устойчивый и неопределенный характер (например, беспокойство, которое вызывает любая новая ситуация или социальное мероприятие).
- Нужно ожидать, что детям придется тренировать полученные навыки в течение некоторого времени после завершения программы, пока новые навыки в мышлении и поведении не превратятся в повседневную рутину.

Пройдет ли тревожность полностью и навсегда?

Человек, начисто лишенный чувства тревоги, рискует попасть в большую беду! Тревожность — это нормаль-

ная человеческая эмоция, помогающая нам действовать по мере своих сил и возможностей и защищающая в опасных ситуациях. Эта программа нацелена на то, чтобы перевести тревожность на терпимый уровень. Мы хотим научить детей контролировать свою тревогу таким образом, чтобы это дало положительный эффект — например, готовность перед большой игрой, — а не отрицательный, как, например, избегание ситуаций, которые в ином случае доставили бы удовольствие. Как вы узнаете чуть позже, тревожность является неотъемлемой частью человеческой личности. Эта программа вооружит вашего ребенка теми навыками, которые сведут на нет риск того, что тревога будет управлять его жизнью. После завершения программы вы можете обнаружить, что ваш ребенок остался несколько более эмоциональным или чувствительным, чем другие дети, которых вы знаете, и это вовсе не так плохо.

Задание для родителей.

Подготовка к реализации программы

Здесь приведено несколько моментов, на которые необходимо обратить внимание, чтобы подготовиться к работе. Вам придется затратить время и силы, чтобы помочь ребенку справиться с тревожностью, точно так же, как если бы вы помогали ему учиться играть на фортепиано или совершенствовать навыки чтения. Да и самому ребенку нужно дать время, чтобы он начал участвовать в программе с полной отдачей.

1. Каждую неделю выделяйте время на чтение очередной главы, на выполнение заданий для родителей и подготовку занятия по управлению тревогой с ребенком. Когда вы можете заняться подготовкой?

2. Запланируйте время, которое вы вместе с ребенком сможете посвятить занятию по управлению тревогой (примерно полчаса-час). Проследите за тем, чтобы это время было заранее «забронировано», и не занимайте его какими-либо другими делами. Также позаботьтесь о том, чтобы в этот момент другие члены вашей семьи были чем-то заняты и вас не беспокоили. Когда вы можете проводить еженедельное занятие по управлению тревогой?
3. Желательно (хотя и необязательно), чтобы в продвижении по программе захотели помочь и другие значимые в жизни вашего ребенка взрослые. Кого из них следует вовлечь в процесс обучения ребенка навыкам управления тревогой?

Будьте готовы потратить дополнительное — помимо регулярных занятий — время на то, чтобы тренировать новые навыки на практике. В идеале необходимо упражняться ежедневно.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

