

Кэти Кресвелл
Люси Уиллеттс

Спокойные

как помочь детям

справиться со страхами
и тревогой



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

Оглавление

Введение 7

Часть 1

Как понять своего ребенка 11

Глава 1. Что такое тревога и страх 13

Глава 2. Как помочь своему ребенку 16

Глава 3. Типичные детские страхи и тревоги 19

Глава 4. Как развиваются страхи у детей 30

Глава 5. Что мешает детским страхам уйти 39

Часть 2

**Как помочь ребенку преодолеть
тревогу и страхи** 53

Глава 6. Руководство для родителей 55

Глава 7. Шаг 1: ставим цель 63

Глава 8. Шаг 2: определяем, чему предстоит научиться
и что важно осознать ребенку 78

Глава 9. Шаг 3: поощряем самостоятельность 94

Глава 10. Шаг 4: разрабатываем план 114

Глава 11. Шаг 5: находим решение 138

Глава 12. Дополнительные стратегии 1: как справиться с беспокойством	155
Глава 13. Дополнительные стратегии 2: как справиться с физиологическими симптомами тревоги	167
Глава 14. Дополнительные стратегии 3: как справиться с собственной тревогой	174
Глава 15. Несколько заключительных слов: не бросайте начатое	189

Часть 3

Особые случаи	199
----------------------------	-----

Глава 16. Как применять метод к детям младшего возраста	201
Глава 17. Какой подход нужен в работе с подростками	209
Глава 18. Проблемы со сном	217
Глава 19. Как справиться с плохим поведением ребенка	230
Глава 20. Ребенок не хочет идти в школу	236

Как помочь ребенку преодолеть страхи.

Руководство для учителей	248
Благодарности	255
Список рекомендуемой литературы	256
Указатель	257

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, фобии* (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 расстройство**. 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 ча-

* Фобия (греч. phobos – страх) – симптом, заключающийся в возникновении при определенных обстоятельствах неконтролируемого страха.
Прим. ред.

** 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.*

сто 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

Мы, Кэти Кресвелл и Люси Уиллеттс, — практикующие психологи, специализирующиеся на работе с детьми и их семьями. В 2004 году мы открыли при Редингском университете* клинику по лечению тревожных расстройств у детей. Это позволило объединить теоретические знания сотрудников университета и практический опыт врачей Национальной службы здравоохранения**. 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.



AnDY

* Редингский университет — государственный университет в городе Рединг (Англия), основанный в 1892 году. *Прим. ред.*

** Система бесплатного (для всех граждан Великобритании, при наличии специального полиса) медицинского обслуживания. *Прим. перев.*

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!

ГЛАВА 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 сосредоточиваетесь 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.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

