Глава 2

Чувства, мысли и действия

Познакомив детей с некоторыми простыми фактами, можно помочь им научиться лучше справляться с повышенной тревожностью. Младшим детям, вероятно, придется потратить на эту главу больше времени, тогда как дети постарше могут пройти ее довольно быстро.

Понятие о чувствах

У многих детей возникают трудности как с обозначением чувств, которые они испытывают, так и с описанием различий между эмоциями. Прежде чем переходить к обучению способам контроля тревоги, важно позаботиться о том, чтобы ваш ребенок понимал, что такое эмоции, и умел их распознавать. Если ребенку трудно назвать и распознать как свои, так и чужие чувства, вы можете ему помочь. Обратите внимание на проявления разных чувств в повседневной жизни, называя, обсуждая и делая их частью игры. Например: пусть во время игры ребенок изобразит какое-нибудь чувство. Сначала вы это чувство просто называете (к примеру, грусть, злость), а затем задаете ситуацию, в которой оно возникает (к примеру, получение приза, потеря кошелька). После чего ваш ребенок демонстрирует то чувство, которое он может испытывать в предложенной ситуации. Старайтесь

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

сделать это задание интересным и веселым развлечением. Если к вашей игре хотят присоединиться другие члены семьи, вы можете сделать набор карточек с обозначением разных чувств и предложить каждому игроку выбрать одну из карточек и разыграть указанное на них чувство без слов. Пусть остальные члены семьи попытаются догадаться, какое чувство он демонстрирует. Еще одно полезное упражнение — называть чувство, которое может испытывать персонаж на видео или на картинке.

Ребенок должен знать, что существуют разные формы проявления тревожности. Например, при таких состояниях, как страх, беспокойство, напряжение, застенчивость, замешательство и ужас, человек концентрируется на потенциальной опасности. Несмотря на некоторые различия, по сути, они выражают одно чувство — во всяком случае, с точки зрения предлагаемой нами программы.

Шкала тревоги

Одна из задач программы — научить ребенка способам оценки своих страхов. Это поможет ему понять, что сильные эмоции не возникают беспричинно, «из ниоткуда». Кроме того, он должен понимать, что мы не пытаемся избавиться от тревоги, а учимся лучше управлять собственными страхами. Умение различать разные степени страха пригодится в дальнейшей работе над программой.

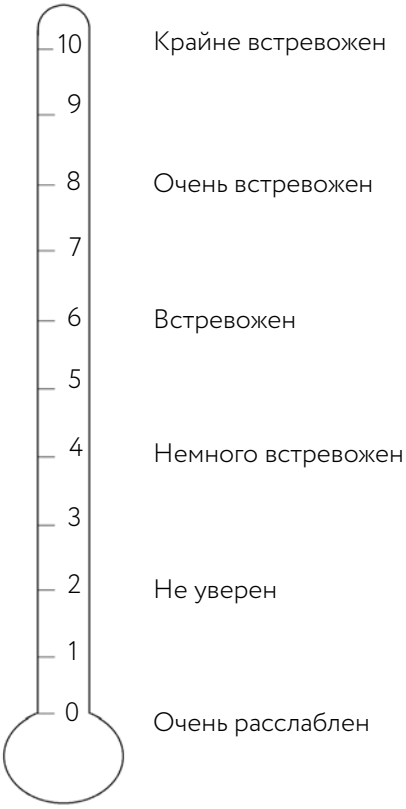
Чтобы показать разные степени или уровни тревоги, мы используем специальную шкалу тревоги, которую можно назвать «термометром страха». Разные уровни тревоги обозначаются цифрами от 0 до 10. Можно использовать такие градации: 10 — крайняя степень тревоги, 8 — очень встревожен, 6 — встревожен, 4 — немного встревожен, 2 — чувствую неуверенность, 0 — спокоен и расслаблен.

Это абсолютно индивидуальная оценка, так как каждый воспринимает ту или иную ситуацию по-своему. Для совсем

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

маленьких детей можно изготовить более короткую шкалу-картинку с тремя-четырьмя градациями, которые будут обозначены мордашками — от испуганной до радостной. Таким образом ребенок учится понимать, что тревога не является тотальным чувством, которое можно описать как «все или ничего», а может иметь разный уровень интенсивности.

Шкала тревоги



После того как ребенок усвоит понятие шкалы тревоги, необходимо научить его пользоваться этим «термометром страха» на практике. Попросите ребенка рассказать, какие страхи он испытывал в разных ситуациях

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

в течение дня. Это поможет ему лучше осознать степень своей тревоги и позволит вам обоим разговаривать на одном языке при описании тревожных состояний (например, «Сейчас я на 4-м уровне тревоги» или «В настоящий момент я на 7-м уровне»).

Три составляющих высокой тревожности

Здесь не лишним будет напомнить, что, когда дети страдают повышенной тревожностью, это состояние затрагивает три аспекта их жизни.

— Во-первых, она влияет на их ожидания, убеждения и мысли. Мысли тревожных детей зациклены на какой-либо опасности или угрозе. Например, они могут бояться того, что им причинят боль или обидят, что кому-то из близких причинят вред или что над ними будут смеяться.
— Во-вторых, тревога сопровождается физическими симптомами. Когда ребенок переживает состояние тревоги или страха, его тело готовится к опасности, при этом увеличивается частота сердечных сокращений, учащается дыхание и напрягаются мышцы тела, но могут возникать и такие симптомы, как повышенное потоотделение, тошнота, боль в животе, головная боль или нервное возбуждение.
— В-третьих, и это, возможно, самое главное, тревожное состояние влияет на поведение ребенка. Когда дети испытывают тревогу или страх, они могут впадать в состояние оцепенения, суетиться, ерзать или теребить что-нибудь в руках, ходить взад-вперед, плакать, цепляться за взрослых и дрожать. Помимо этого, тревожное состояние практически всегда предполагает избегающее поведение в той или иной форме.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Важно научить ребенка распознавать эти составляющие и понимать, как они влияют друг на друга. Для этого прежде всего он должен знать, как работает механизм тревожности. На этой неделе на занятии по управлению тревогой ваш ребенок будет разбираться в том, как его тревожное состояние влияет на три аспекта его жизни: физические симптомы, образ мыслей и поведение. Далее мы предлагаем некоторые темы для обсуждения на занятиях с ребенком.

Как тревожность влияет на организм

Когда мы испытываем страх, наш организм претерпевает массу изменений. Среди них могут быть любые из приведенных ниже:

— учащенное дыхание,
— мутит от страха,
— хочется в туалет,
— желание плакать,
— потливость,
— боль в животе,
— дрожь в теле,
— прилив крови к лицу,
— трясутся колени,
— напряжение в мышцах,
— головокружение,
— головная боль,
— приливы жара,
— суетливость, нервозность,
— учащенное сердцебиение.

Чтобы побудить ребенка задуматься над этими изменениями, попросите его представить испуганное животное, например кошку. Спросите его, что произойдет, когда спящая кошка вдруг проснется и увидит рядом собаку

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

(например, шерсть встанет дыбом, глаза станут круглыми, тело напряжется, а мордочка примет испуганное выражение). Затем попросите ребенка вспомнить его ощущения в те моменты, когда ему было страшно. Полезно также обсудить — может быть, с участием других членов семьи,— что происходит с вами или с ними, когда вы переживаете страх или беспокойство: таким образом вы покажете сходство и различия в реакциях на тревогу у разных людей.

Как тревожность влияет на мысли

Нам необходимо научить ребенка лучше разбираться в своих тревожных мыслях и убеждениях. Собственно говоря, это один из наиболее важных разделов этой главы, поскольку в последующие недели вы будете помогать ему изменять его тревожные мысли. Он узнает, что чувства и мысли тесно взаимосвязаны и что тревожные чувства обычно «идут рука об руку» с мыслями об опасности. Наряду с этим он должен получить более полное представление о конкретных неприятностях, которые он имеет обыкновение ожидать.

При работе с детьми над их мыслями попросите их формулировать свои мысли так, чтобы они отображали какую-нибудь ситуацию, а не просто описывали испытываемые ими чувства. Например, мысль «Это причинит мне боль» вполне подходит, так как описывает ожидаемый человеком результат. Напротив, такая мысль, как «Я боюсь», просто описывает чувство и ничего не говорит о том, чего именно боится ребенок. Одна из самых трудных для ребенка вещей на этом этапе программы — осознать и понять разницу между мыслями и чувствами, поэтому нужно постараться не смешивать эти понятия.

Как тревожность влияет на поведение

Желательно побудить ребенка подумать о том, как он себя ведет или что делает, когда испытывает тревогу. Скорее всего, он старается всеми способами избегать пугающих

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ситуаций или искать пути выхода из них. Но отмечаются и другие формы поведения: например, ребенок без конца ходит туда-сюда, закатывает истерику, просит помочь или грызет ногти. Чтобы помочь ребенку понять, что он обычно делает, когда волнуется или боится, расскажите о своем поведении в подобных ситуациях, а затем спросите, что в таком состоянии делают другие люди, за которыми он мог наблюдать (члены семьи, друзья или герои телепередач). И только после этого спросите, как ведет себя он сам. Как и в случае с тревожными мыслями, некоторые дети могут не понимать природу своих действий или не признаются в них. На этом этапе слишком давить на них не стоит.

Задание для родителей. Учимся понимать закономерности в тревожности ребенка

Поскольку вы собираетесь помогать ребенку в выполнении этой программы, будет полезно расширить собственные знания об этих паттернах. В течение следующих нескольких недель внимательно наблюдайте за ребенком: обращайте внимание на особенности его поведения, когда он встревожен, на его тревожные мысли и чувства. Сделайте заметки по следующим пунктам.

1. Ситуация.
2. Тело. Я замечаю следующие изменения в его организме…
3. Мысли. Мой ребенок говорит или спрашивает…
4. Действия. Мой ребенок делает…

Исходя из собранной информации, ответьте на вопрос: что в поведении ребенка говорит вам о том, что он испытывает тревогу или страх? (Что он говорит, физические симптомы, которые вы наблюдаете, перепады настроения и т.д.) Эта информация пригодится в процессе выполнения дальнейших заданий, так что держите ее под рукой.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Mifbooks Mifbooks Mifbooks

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги