

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 реальной 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 предподросткового и подросткового 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 лет*. 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, 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

* *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.

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, несоизмерно 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 тревожности*.

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

* *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.

играет и насколько разрушительной она может быть. В 2021 году Американская академия педиатрии даже объявила психическое здоровье детей и подростков национальной катастрофой*. Теперь во всех педиатрических 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.

* AAP-AACAP-CHA Declaration of a National Emergency in Child and Adolescent Mental Health // American Academy of Pediatrics. Last modified October 19, 2021. URL: <https://www.aap.org/en/advocacy/child-and-adolescent-healthy-mental-development/aap-aacap-cha-declaration-of-a-national-emergency-in-child-and-adolescent-mental-health>.

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?» КПП 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 успеет 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 наблюдается 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, осознаете 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 напрягаются (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, который 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

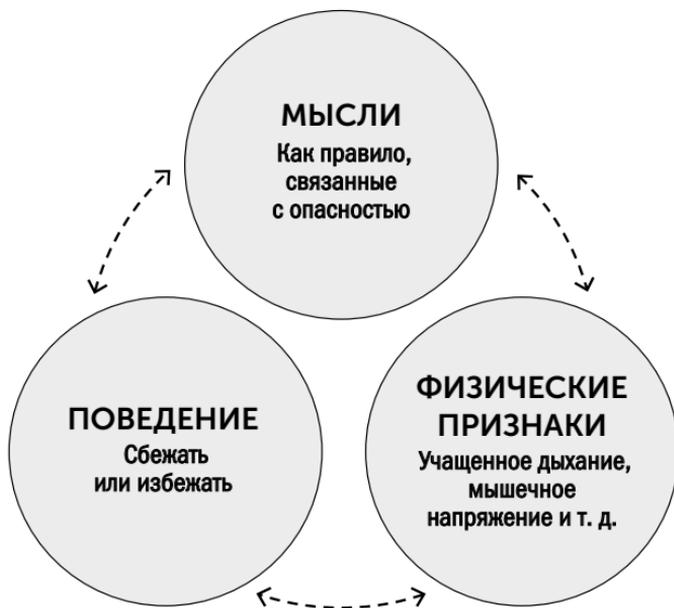
Третий компонент эмоционального опыта — ваше поведение. Все эмоции влекут за собой поведенческие реакции. Альберт пытался избежать опасности, когда тянул за собой маму. Это типичная реакция на тревогу, которая побуждает вас убежать (если вы уже находитесь в ситуации, вызывающей тревогу) или избежать 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 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 ночевки 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 оставалась. 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 эффективно 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



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

