

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	6
Глава 1. Разбираемся с понятиями стресса и тревоги	14
Глава 2. Девочки дома	52
Глава 3. Девочки среди девочек	94
Глава 4. Девочки среди мальчиков	139
Глава 5. Девочки в школе	182
Глава 6. Девочки в обществе	227
Заключение	265
Благодарности	267
Об авторе	269
Рекомендованная литература	270

Как правило, дружба делает жизнь девочек лучше, а не хуже. С раннего детства наши дочери весело проводят время со своими подружками, а в трудные минуты обращаются к ним за поддержкой. Активная социальная жизнь девочки способна уберечь ее от лишних тревог и стрессов. Но в этой главе мы будем иметь дело с обратной ситуацией: рано или поздно ваша дочь почувствует напряжение в своих отношениях с подружками.

Мы рассмотрим проблемы, которые испокон веков возникали между девочками. Затем мы поговорим о серьезном влиянии социальных сетей и узнаем, что должны делать родители, чтобы виртуальная жизнь их дочери не оборачивалась для нее постоянным источником нервозности. Наконец, мы обсудим опасный мир конкуренции между девочками.

ТРЕВОГА — НОВАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ

Как-то в пасмурный апрельский день ко мне на сеанс пришла пара. Родители — обоим было чуть больше 30 лет — хотели обсудить со мной переход их дочери в среднюю школу. Договорившись о сеансе по телефону, Тони пояснила, что ее дочь Алина всегда нервничала в общественных местах. В начальной школе у нее было две преданные подруги, но родители уже беспокоились о предстоящей осени. В нашем городке все дети, окончившие окрестные начальные школы, переходят в общую среднюю школу. Учитывая количество учащихся и классных комнат в этой школе, сложно было надеяться на то, что Алина окажется в одном классе со своими подружками.

На нашей первой встрече Адам и Тони сели вместе на диване и начали по очереди рассказывать о своей девятилетней дочери.

— Алине всегда требовалось много времени, чтобы освоиться в новой обстановке, — сказала Тони. — Она в таких условиях напряжена и зажата. Мы не осознали этого до тех пор, пока через два года не родился ее брат. У него, в отличие от Алины, очень легкий характер.

— Ее социофобия появилась в раннем возрасте, — добавил Адам. — В раннем детстве она плакала, когда видела незнакомцев. Став старше, она всегда пряталась за мои ноги, когда к нам приезжали мои родители. Но ее брат обожает проводить время с разными людьми. Он любит ходить на дни рождения и, если бы мог, не расставался бы с друзьями.

— Если мы пытаемся развеселить Алину, она лишь еще больше замыкается в себе, — продолжила Тони. — Мы не знаем, что делать. Ей не нравится общаться с другими людьми.

— Когда мы разговаривали по телефону, вы сказали, что у Алины есть две подруги, — сказала я. — Какие отношения сложились между ними?

— Да, она дружит с Зои и Эрин в школе, — сообщила Тони. — Им так хорошо вместе. Алина познакомилась с ними в детском саду. Но когда мы предлагаем ей пригласить девочек в гости, она всегда отказывается.

Адам встревоженно добавил:

— Мы пытались побороть ее тревогу, но это не сработало. По-моему, даже стало хуже.

Я заинтересованно спросила:

— А что вы делали?

— Мы пытались укрепить ее уверенность и поговорили с ней о том, как важно быть храбрым, — сказал отец. — Но все впустую.

— Я знаю, каково находиться с незнакомыми людьми, — добавила Тони. — Я сама иногда нервничаю. Но мы боимся, что ее социофобия усилится. Даже не представляем, как она будет учиться в средней школе. Мы надеемся, что вы поможете ей взять себя в руки.

— Думаю, мы сможем все исправить, — ответила я. — Но для начала давайте взглянем на проблему под другим углом. Вместо того чтобы думать, что у девочки социофобия — а я так не считаю, — давайте предположим, что она просто застенчива.

Любой многодетный родитель знает, что каждый ребенок обладает особенными личными качествами. Одни дети добрые, другие капризные, третьи жизнерадостные или чересчур активные. Авторитетные исследования показывают, что дети рождаются каждый со своим характером, и большинство детей можно разделить на три категории: легкие (они веселые и легко адаптируются), сложные (они непостоянны, капризны и не любят перемены) и так называемые «медленно разогревающиеся» (скромные и медленно адаптирующиеся в незнакомых ситуациях).

Вот что вы должны знать об этих категориях: все они нормальны, и дети из любой категории вырастают уравновешенными людьми.

— Десять лет назад, — продолжила я, — мы вряд ли распознали бы тревогу в Алине. Мы сказали бы, что она медленно разогревается. Она абсолютно нормальный ребенок — просто сдержанный.

Я рассказала родителям о важном исследовании, в котором ученые изучали активность четырехмесячных младенцев. Они выяснили, что некоторые дети очень негативно реагируют на незнакомых людей и ситуации, в то время как другим нравится все новое. Более того, с помощью энцефалограммы мозга, проведенной в младенчестве, можно даже предсказать, какие дети вырастут застенчивыми. Когда ученые показывали малышам изображения разноцветных мячиков для игры в пинг-понг, у недоверчивых и осторожных детей активизировалась правая лобная доля (она отвечает за негативную эмоциональную реакцию). Дружелюбные младенцы проявляли противоположную неврологическую реакцию.

— Судя по вашим словам, Алина с самого рождения настороженно относилась к незнакомым ситуациям, — сообщила я. Тони и Адам кивнули, подтверждая мои слова. — Но есть и хорошие новости. Она умеет заводить друзей и радоваться общению с ними.

— Да, — с улыбкой сказала Тони. — Она очень любит Зою и Эрин, а они — ее.

— Ей нужно научиться контролировать себя в незнакомых местах или при знакомстве с новыми людьми, и вы

должны ей помочь, — продолжила я. — Я уверена, что она справится. Но чтобы этого добиться, нам нужно учитывать ее психологические установки в своей работе, а не бороться с ними.

— Мы готовы, — бодро ответил Адам. — Что нам делать?

— Начиная с сегодняшнего дня помогите Алине осознать и принять свою реакцию на незнакомые ситуации, — пояснила я. — Если вы заметили, что она напряглась, когда вы предложили ей пойти на день рождения одноклассницы, то скажите: «Я вижу, что ты побаиваешься идти на праздник, и это твоя первая реакция. Посмотрим, какой будет твоя вторая реакция. Давай отложим это приглашение на некоторое время, а потом вернемся к нему — и, может быть, твое мнение изменится». Вы не должны помогать ей избегать незнакомых ситуаций, потому что в таком случае ей будет с каждым разом сложнее реагировать на все новое. Наоборот, вам нужно сформировать у нее адекватное отношение к изменившимся обстоятельствам.

Первая реакция людей, не одобряющих перемены, обычно выражается в виде неосознанного стремления самоустраниться. Этот рефлекс активизируется очень быстро, и его невозможно предотвратить. У нас остается два варианта: бороться с рефлексом или принять его и посмотреть, что произойдет дальше.

Сложно сказать, сколько раз я пыталась помочь людям изменить нежелательную первую реакцию. Теперь я считаю свои усилия бесполезными. Более того: уверена, что борьба с врожденной первой реакцией может

оказаться даже опасной. Я усвоила этот урок, помогая девочке-подростку по имени Тия, которая убедила себя в том, что «вылечится» от своей тревоги, как только перестанет испытывать напряжение в мышцах грудной клетки, оказавшись в неудобной или сложной ситуации. Каждый раз, когда она ощущала знакомое и, возможно, врожденное напряжение в груди, она думала, что ее тревога вышла из-под контроля. К сожалению, подобный дискомфорт, пусть и мимолетный, ей приходилось испытывать несколько раз в день. Поставив перед собой недостижимую цель, она очень переживала из-за неудачных попыток держать себя в руках.

На протяжении нескольких недель я безуспешно пыталась помочь страдалице обрести спокойствие. В итоге я решила применить другую тактику. На одном из сеансов я сказала:

— Что, если мы просто примем тот факт, что ощущение напряжения в груди никогда не исчезнет? Что, если вместо переживаний мы будем относиться к нему как к признаку чего-то подозрительного?

Тия согласилась со мной и решила разобраться с тем, что на самом деле могло означать это рефлексорное напряжение. Вскоре мы пришли к выводу, что иногда оно появлялось в ответ на внешнюю угрозу (например, перед контрольной), но зачастую оно говорило о неприятном внутреннем ощущении — таком, как скука или разочарование.

Как только мы с Тией научились относиться к ее первой реакции с невозмутимостью и любопытством, всплески

стресса у девочки прекратились. Физический дискомфорт просто сообщал нам о том, что нечто в окружающей среде или внутреннем мире девочки запустило сигнал тревоги. Затем мы постарались понять, что именно вызывало такую реакцию. Как только мы разобрались в этом, Тия смогла понять, какой могла быть ее вторая реакция. За время нашей совместной работы тревожное чувство в груди Тии не исчезло, но теперь у нее появилась возможность разобраться в причинах тревоги: она больше не боялась своей первой реакции.

Мне захотелось поделиться своим мнением с Тони и Адамом, и я добавила:

— Я думаю, что Алина должна научиться ценить свою осторожность. Не стоит так переживать из-за этого: вряд ли ее тревога чрезмерна.

Хотя в нашей культуре больше ценятся экстраверты, можно перечислить массу доводов в пользу осматрительности. Порой полезнее понаблюдать и подождать, прежде чем сделать следующий шаг.

— Когда вы будете говорить с Алиной о переходе в среднюю школу, обязательно перечислите сильные стороны ее характера. Скажите, что она, в отличие от своего брата, не бросается с головой в новые ситуации, — продолжила я. — Она не спешит и оценивает ситуацию, прежде чем принять в ней участие. Скажите вашей дочери, что в этом нет ничего плохого и что вы будете поддерживать ее, пока она привыкает к новой школе.

— А вдруг она лишь больше замкнется в себе, если мы скажем ей, что в этом нет ничего плохого? — спросила Тони.

— На самом деле будет наоборот, — ответила я. — Она замкнется в себе, если вы будете давить на нее. Если же вы скажете ей, что торопиться не нужно, это поможет ей расслабиться. Скажите Алине, что со временем ее первая реакция — свидетельство ее осмотрительности — будет быстро сменяться второй реакцией. Возможно, ею окажется чувство любопытства, желание присоединиться или нежелание оставаться в стороне.

— Мы так и сделаем, — согласился Адам. — Но как нам узнать наверняка, что у нее нет проблем с тревогой? Нам так хочется, чтобы у нее было много друзей!

— Пока что, судя по вашим словам, у Алины все в норме, — ответила я. — Я знаю, сегодня тема тревоги у всех на слуху, но мы ведь не хотим навлечь на себя неприятности? Возможно, ваша дочь никогда не будет такой же заводилой, как ваш сын, зато она перестанет бояться незнакомых ситуаций. Если же мы будем относиться к Алине так, как будто у нее что-то не в порядке, то у нее может развиваться тревожное расстройство.

В конце нашего первого сеанса я сообщила следующее: множество исследований показывают, что адаптивные свойства детского характера со временем повышаются, и главным фактором, который помогает достичь успеха в жизни, являются любящие родители, готовые учитывать врожденные качества своих детей, а не бороться с ними.

КОЛИЧЕСТВО ВЕДЕТ К ДРАМЕ

Я прикусила язык, когда Адам, любящий отец, действующий из благих побуждений, поделился своим желанием,