

Содержание

Об авторе	11
Благодарности	12
Письмо детям	15
От издательства	16

Глава 1. Что же такое тревога?

Что вы чувствуете, испытывая тревогу?	19
Я испытываю тревогу, когда...	22
Когда я испытываю тревогу, я...	24
Беспокойства большие и маленькие	25
Не позволяйте тревоге командовать вами	26
Что мне кажется небезопасным из-за тревоги	28
Дышим животом	29
Кроссворд для поиска слов	30
Радужное дыхание	31

Глава 2. Что делать, когда у вас тревога?

Треугольники и прочие фигуры	33
Треугольники, круги и стрелочки	36
Три вершины действий	38
Ваши новые инструменты	40
Встреча со страхом	41
Мои смелые поступки	42

Глава 3. Вы дома

Как вы чувствуете себя дома?	45
Выйти на улицу или остаться дома	46
Насколько сильна моя “мышца неизвестности”?	48
Переходы	50
Когда вам тревожно дома?	51
Триггеры	52
Слишком много — это сколько?	54
Что тревога говорит вам?	56
Проверка гипотезы	58
Возможно или вероятно	60
СТОП-план: дома	61
Давайте попробуем что-то новое	62
Альтернативное поведение	64
Оценка нашего поведения	65
Составление плана	66
Встреча с тем, что вас пугает дома	68
План смелых поступков	70

Глава 4. Вы в школе

Как вы чувствуете себя в школе?	74
Такие же дети, как и я	76
Чувства в школе	78
Когда вам тревожно в школе?	81
Школьные страхи	84
Мой фонарик	85

Что тревога говорит вам?	86
Проверка гипотезы	88
Возможно или вероятно	90
СТОП-план: в школе	91
Давайте попробуем что-то новое	92
Альтернативное поведение	93
Оценка нашего поведения	94
Составление плана	95
Встреча с тем, что вас пугает в школе	96
План смелых поступков	98

Глава 5. Вы во взрослом мире

Как вы чувствуете себя в мире взрослых?	102
Места, где я чувствую себя тревожно	104
Слишком много — это сколько?	105
Люди, места и объекты	106
Что я упускаю?	109
Чего я боюсь?	110
Что случится, если я все равно пойду?	112
Что тревога говорит вам?	114
Проверка гипотезы	116
Возможно или вероятно	118
СТОП-план: во взрослом мире	119
Давайте попробуем что-то новое	120
Альтернативное поведение	121
Оценка нашего поведения	122
Составление плана	123
Встреча с тем, что вас пугает во взрослом мире	124

План смелых поступков: места	126
План смелых поступков: люди	128
План смелых поступков: объекты	130
Вы сделали это!	132

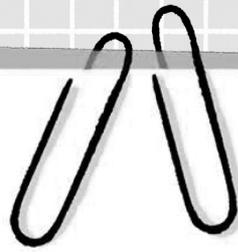
Только для родителей



Подпитываете ли вы тревоги своего ребенка?	135
Нужна ли вашему ребенку дополнительная помощь?	138
Перестаньте ограждать ребенка от тревог	139
Привычное родительское поведение	142
План действий для родителей	144
Как справиться с собственной тревогой	147
Управляемая медитация	150
Когнитивная задача: дневник мыслей	151
Когнитивные искажения	152

ГЛАВА 1

Что же такое тревога?



Что вы чувствуете, испытывая тревогу?

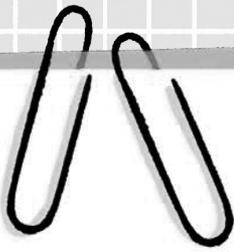
Что же означает слово “тревога”? Вы могли услышать его по телевизору или от родителей. А может, друг сказал, что тревожится, и вы постеснялись спросить, что это значит. Если вы не понимаете точного значения данного слова, то вы не одиноки! Даже взрослые постоянно употребляют его, не понимая сути.

Тревога во многом схожа с *беспокойством*. Их в равной степени связывают с нервным или испуганным состоянием. Как же их различить? Беспокоятся обычно *о чем-то конкретном*, например о предстоящей контрольной. Тревогу можно ощущать все время и *без какой-либо причины*. Иногда она проявляется физически, например учащенным сердцебиением.



Взглянем на это по-другому: обычно легко объяснить, что именно вас *беспокоит* (к примеру, экзамен), но бывает сложно объяснить, что вас *тревожит*. У вас просто начинает болеть живот или стучать в груди каждый раз, когда вы идете в школу. Беспокойство, связанное с определенной причиной, проще объяснить словами, а вот тревогу объяснить сложно, потому что вы не осознаете ее причину.

Несмотря на то что тревога и беспокойство — не самые приятные эмоции, они могут приносить пользу. Беспокойство иногда помогает довести работу до конца или показать лучшее, на что мы способны. Если бы не беспокойство из-за оценок, хорошей физической формы или здоровья, мы не стали бы посещать школу или придерживаться здорового питания. Бывает,



что беспокойство служит сигналом об опасности и помогает нам быть начеку. Однозначно не стоит полностью избавляться от тревоги и беспокойства: эти эмоции — здоровая составляющая нашей жизни.

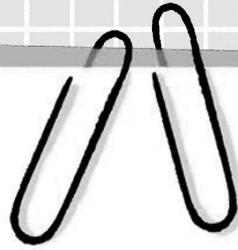
Мы можем испытывать столько разных эмоций одновременно, что порой их нелегко различить. Например, когда вы сильно расстроены, сложно сказать, переживаете вы или грустите. Точно так же бывает трудно понять, что одна эмоция из всего спектра наших переживаний вызывает *множество* проблем. Вот история о многообразии эмоций.



Майю беспокоят отношения с друзьями. Она не уверена, что им нравится проводить с ней время, и боится, что они больше не будут с ней дружить. Беспокойство Майи перерастает в тревогу — каждый раз, когда она с друзьями, ее сердце учащенно бьется, а ладони потеют. Спустя несколько дней постоянной тревоги она начинает злиться на друзей, не понимая, что с ней не так и почему они ведут себя подобным образом. Но эти мысли вызывают у Майи чувство вины, ведь ей не хочется плохо думать о друзьях. Вина тоже перерастает в тревогу, и в результате Майя начинает избегать друзей, думая, что если не будет с ними видеться, то сможет избавиться от ужасных ощущений.

Заметили, как много эмоций вызывает тревога или беспокойство? Бывает, нас одновременно захлестывают две, три или четыре эмоции. Иногда одна эмоция вызывает следующую, которая вызывает еще одну и т.д.

Вспомните, как вы впервые пошли в школу или выступили перед классом. Не самые приятные ощущения, не правда ли? Возможно, сердце учащенно билось или ладони потели. Или, быть может, у вас перехватило ды-



хание, и вы были готовы расплакаться. Это сигналы тела, которые дают вам понять, что вы нервничаете или напуганы.

Давайте узнаем больше об ощущениях и мыслях, связанных с тревогой. Вам нужно будет выполнить несколько упражнений, чтобы понять, в каких ситуациях вы испытываете тревогу и какие у вас при этом возникают мысли и физические ощущения.

Я испытываю тревогу, когда...

	Нет, никогда	Бывает иногда	Да, все время!
Я один/одна			
Я получил/получила плохую оценку			
Я поссорился/поссорилась с другом			
Я поссорился/поссорилась с родителями			
Я в темноте			
Я делаю уроки			
Я не очень хорошо себя чувствую			
Я нахожусь на улице			
Я простыл/простыла			
Я понимаю, что могу заболеть			
Я в незнакомом месте			
Я общаюсь с незнакомыми людьми			
Я не знаю, что заставляет меня тревожиться			

Ответьте на следующие вопросы, опираясь на заполненную таблицу. Если вас тревожит что-то помимо указанного в таблице, обязательно допишите это. Знание того, что вызывает у вас тревогу, — первый шаг на пути к ее преодолению.

Я **сильно** тревожусь, когда

.....
.....

Я **умеренно** тревожусь, когда

.....
.....

Я **слабо** тревожусь, когда

.....
.....

Когда я испытываю тревогу, я...

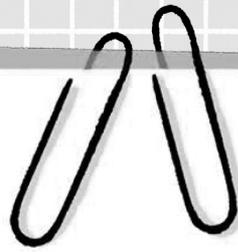
Ощущение тревоги может быть очень разным. Мы не только хотим понять, *что* вызывает у вас тревогу, но и пытаемся разобраться, *как* вы ее испытываете. Что вы делаете, когда тревожитесь? Что испытываете при этом? Обведите то, что соответствует вашему случаю.

Чувствую...

учащенное сердцебиение
потеют ладони
наворачиваются слезы
болит голова
болит живот
сводит мышцы
начинает трясти
учащенное дыхание
головокружение
звенит в ушах
льется пот
дрожь в теле
тошнит

Думаю...

об этом снова и снова
о ХУДШЕМ, что может случиться
не пойми о чем
о плохом
обо всем сразу
я злюсь
мне грустно
мне нужна помощь
я не справляюсь
со мной что-то не так
я не оправдываю ожидания
мне нужно спрятаться
я не могу справиться с мыслями



Беспокойства большие и маленькие

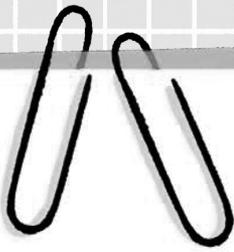
Теперь, когда вы уже кое-что знаете о тревоге и беспокойстве, давайте сфокусируемся на беспокойстве во всех его проявлениях. Беспокойства бывают большими и маленькими. В чем между ними разница? Что делает беспокойство большим и значительным, а что — маленьким и несущественным?

Думайте о беспокойствах как о резиновых мячиках, прыгающих у вас в голове. Вы не будете против — или даже не заметите — маленького, тихо подпрыгивающего мяча. Но большой постоянно прыгающий мяч будет мешать вам и отвлекать от важных задач, таких как разговор с друзьями или урок в школе.

Мяч не станет подпрыгивать без вашей помощи. Он не исчезнет в одно мгновение, но и не будет прыгать сам по себе. Именно вы *подбрасываете* его. То же самое и с беспокойством. Если не обращать на него внимания, оно не исчезнет само по себе, но и не будет постоянно крутиться у вас в голове.

Возможно, ваш самый большой страх — одиночество. Вы ужасно боитесь оставаться в изоляции — и в голове начинает подпрыгивать мяч. Каждый раз, оставаясь наедине с самим собой, вы беспокоитесь, что с вами может случиться что-то плохое, — и тут же подпрыгивает мяч! Все эти мячи не дают вам спокойно играть, спать и заниматься другими делами. Но стоит перестать обращать на них внимание, как они прекращают подпрыгивать. Мы с вами научимся превращать большие и сильные беспокойства в маленькие и незаметные, которые не смогут помешать вам заниматься своими делами.





Не позволяйте тревоге командовать вами

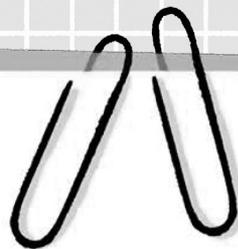


Чувство тревоги — это совершенно нормально. Ее испытывают все. Это часть нашей жизни. Иногда тревога или беспокойство даже могут нас спасти. Например, мы смотрим по сторонам, когда переходим дорогу, так как беспокоимся из-за проезжающих машин. Но у некоторых людей эти эмоции выходят из-под контроля, вынуждая беспокоиться о пустяках или отказываться от любимых занятий под предлогом того, что они могут быть опасными. Так быть не должно, ведь мы столько всего можем упустить!

У меня для вас хорошая новость: вы будете чувствовать себя спокойнее, испытывая здоровую тревогу (такую, которая спасает нам жизнь), если просто примете ее неизбежность. Но вы также можете взять ситуацию под контроль, показав, что настоящий хозяин здесь Вы!

Одoleвала ли вас тревога? Возникали ли у вас мысли, что не стоит идти с родителями в магазин или оставаться ночевать у друзей, так как может случиться что-то плохое? Иногда тревога берет над нами верх и начинает указывать, что делать, куда идти и как себя чувствовать. Но тревога сгущает краски, из-за чего все выглядит страшнее, чем есть на самом деле. Казалось бы, это ради нашей же безопасности и счастья, но когда все выходит из-под контроля, когда мячи в голове начинают подпрыгивать слишком высоко, все становится только хуже.

Как же сделать так, чтобы тревога больше не командовала вами? Пока что это кажется невозможным. Вполне нормально, если вы испытываете



замешательство или нервничаете от одной только мысли о том, что необходимо снова стать хозяином своей жизни. Не переживайте, есть много способов контролировать тревогу.

Во-первых, важно понять, как и когда стоит сказать тревоге “нет”, чтобы продолжить заниматься любимыми делами (например, проводить время на вечеринках) или делать то, что от вас требуется (к примеру, ходить в школу). Мы знаем, что некоторым слишком тревожным детям школа кажется *опасным местом*. Что вы бы сделали на их месте? Вполне вероятно, все возможное, чтобы остаться в безопасности дома.

Проблема в том, что школа — это хорошо. Там вы учитесь, общаетесь с друзьями, играете и взрослеете. Если тревога заявляет о себе слишком громко, вам кажется, что нужно прислушиваться к ней, и в результате вам приходится делать то, что вы не хотите, или отказываться от того, что любите. Но даже когда что-то выглядит слишком пугающим, вы все равно вправе самостоятельно решать, что делать, а что нет. В конце концов, не обязательно верить всему, что нашептывает вам тревога.

Богатое воображение, которое само по себе хорошее качество, в сочетании с тревогой может все еще больше усугубить. Воображение хорошо в играх, но оно также подпитывает тревогу, чересчур все утрируя и раздувая масштаб проблемы. Считать школу опасным местом не совсем правильно, а если к этому еще и добавится воображение, то в голове может развернуться настоящий триллер. Но стоит вспомнить, что все эти опасности *воображаемые*, как тревога отступит, и вы снова сможете наслаждаться жизнью.

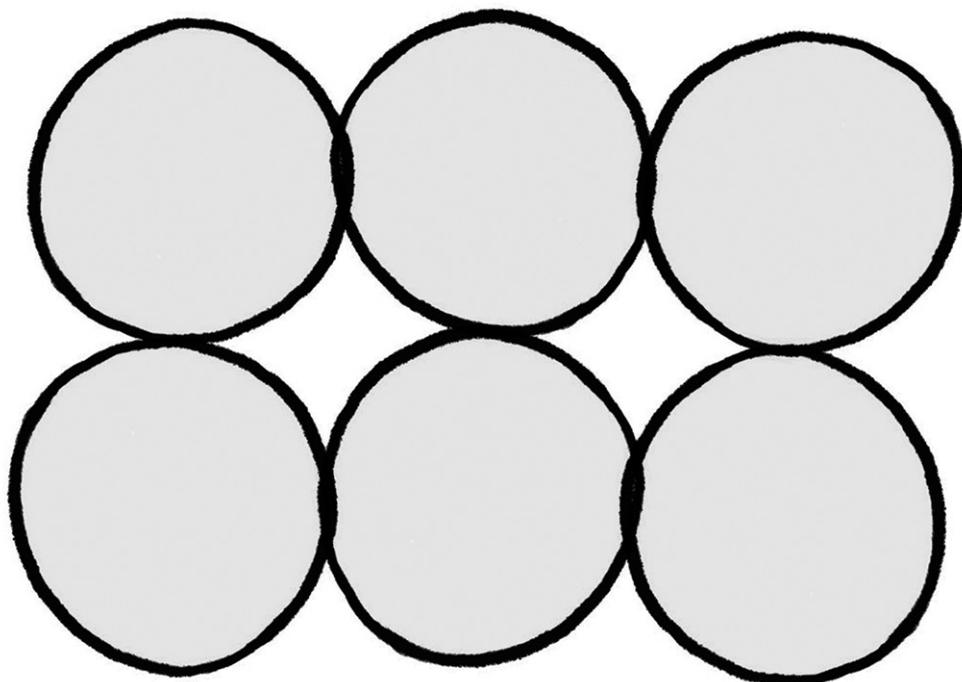
В следующем упражнении обведите все, что вызывает у вас тревогу, а затем мы вместе постараемся понять, как взять ситуацию под контроль.

Что мне кажется небезопасным из-за тревоги

Вот список того, что часто вызывает тревогу и кажется страшнее, чем есть на самом деле.

- Одиночество
- Громкий шум
- Неприятные запахи
- Собаки
- Школа
- Высота
- Машины
- Поезда
- Самолеты
- Домашние задания
- Шторм
- Экзамены и контрольные
- Кино
- Темнота
- Микробы
- Болезни
- Травмы
- Незнакомцы
- Учителя
- Крик

Теперь впишите в круги то, чего боитесь больше всего.



ДЫШИМ ЖИВОТОМ

Знаете ли вы, что глубокие вдохи и выдохи животом успокаивают? Во время глубокого вдоха живот наполняется воздухом и раздувается, а во время выдоха — сдувается, высвобождая воздух. Глубокое дыхание животом поможет покатать тревоге, кто здесь главный. Научиться этому помогут следующие пошаговые инструкции.

Шаг 1

Лягте на диван, кровать или даже на пол.



Шаг 2

Положите мягкую игрушку, воздушный шарик или руки на живот.



Шаг 5

Повторите шаги 3 и 4 несколько раз. Почувствовали ли вы успокоение?



Шаг 4

Сделайте один долгий выдох, считая до четырех. При этом то, что вы положили на живот, должно заметно опуститься.



Шаг 3

Сделайте один долгий вдох, считая до трех. При этом то, что вы положили на живот, должно заметно подняться вверх.



Кроссворд для поиска слов

Многие занятия успокаивают. В этом кроссворде необходимо отыскать слова, которые помогут вам справиться с тревогой. Некоторые слова идут по горизонтали, а некоторые — по вертикали.

М	У	З	Ы	К	А	О	Д	У	К
А	Л	М	С	Щ	О	П	А	П	А
М	Е	Ф	Ш	О	С	Ы	С	В	Д
А	А	О	Л	Д	Р	У	З	Ь	Я
З	О	И	М	Г	Ж	К	О	А	Х
Р	К	О	Д	Л	М	С	Б	Ь	П
Й	П	И	Ш	И	Г	Т	Н	Э	О
Я	У	П	Е	Д	Р	И	С	У	Й

Ответы: МУЗЫКА, МАМА, ПАПА, ДРУЗЬЯ, ПОЙ, ПИШИ, РИСУЙ.

Радужное дыхание

Теперь, когда вы научились глубоко дышать животом, займемся радужным дыханием! Делайте глубокие вдохи и выдохи, думая о любимых предметах, имеющих соответствующий цвет.

Красный: пожарные машины, яблоки, сердечки, клубника, розы

Оранжевый: львы, тыквы, баскетбольные мячи, золотые рыбки

Желтый: лучи солнца, резиновые уточки, бананы, подсолнухи

Зеленый: лягушки, деревья, трава, динозавры, инопланетяне

Голубой: голубика, воздушные шарики, синяя птица, смурфики

Фиолетовый: виноград, сирень, бабочки, фруктовый лед