

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.

ГЛАВА 3

Типичные детские страхи и тревоги

Все дети переживают тревогу и страх по-разному, и, используя описанный в этой книге метод, важно иметь четкое представление о том, что чувствует именно ваш ребенок. Каждая семья, с которой мы работаем, рассказывает о чем-то таком, с чем мы не сталкивались ранее. Однако в этих историях есть и много общего, например, тревожное мышление и поведение, а также физиологические симптомы тревоги, описанные в главе 1.

Помимо этого, тревожные расстройства делятся на группы, основываясь на более специфических особенностях или симптомах. Вот наиболее распространенные категории тревожных расстройств у детей: фобия, социальная тревожность (боязнь взаимодействия с людьми), генерализованная тревога (стойкая беспредметная тревога) и сепарационная тревога (боязнь разлуки). Эти проблемы часто идут рука об руку. Фактически на практике ребенок лишь с одним из типов тревожности — скорее исключение, чем правило. Расскажем подробнее о каждой категории.

Фобия

Непроходящий страх перед конкретным местом, объектом или ситуацией называется фобией. Речь идет о чрезмерной боязни чего-либо: ребенок этого избегает или испытывает крайний дискомфорт, сталкиваясь с объектом страха, местом или ситуацией. Многие люди, например, опасаются змей или пчел, и это вполне здоровая реакция. Однако если страх вызывает у ребенка проблемы в школе, семье или при общении с друзьями, мешает ему делать то, что хочется, такой страх, несомненно, нужно проработать. Типичные страхи, которые мы наблюдаем у детей в своей практике, — боязнь собак, высоты, уколов, рвоты и тому подобное.

Сара (10 лет)

Сара никогда не любила пауков. Однажды в раннем детстве она впала в истерику, увидев комочек пуха на ковре, слегка напоминавший паука. С тех пор она всегда держалась от пауков подальше, и это не вызывало особых проблем. Но со временем ситуация ухудшилась. Сара стала отказываться идти в некоторые места, потому что боялась увидеть там паука. Например, ее бабушка как-то лег в больницу на месяц, поэтому его квартира пустовала. Накануне выписки Сара с родителями пришли к бабушке домой, чтобы прибраться, и наткнулись на паука. Девочка очень испугалась и выбежала за дверь. С тех пор она отказывается навещать бабушку. Он вынужден сам ходить к ней в гости.

Социальная тревожность

Когда ребенок испытывает социальную тревожность, это, как правило, означает, что он беспокоится из-за множества причин. Боится сделать что-то постыдное или что окружающие сочтут его глупым, будут думать о нем плохо или реагировать как-то не так. Из-за этого ему трудно находиться среди других людей — например, ходить в школу, общаться со сверстниками. Кроме того, ребенку страшно поднять руку на уроке или высказаться прилюдно. Дети, испытывающие социальную тревожность, чувствуют себя совершенно свободно среди тех, кого хорошо знают, но стараются избегать малознакомых людей и испытывают страх в непривычных ситуациях. При тяжелых случаях социальной тревожности дети могут вовсе не разговаривать в определенных ситуациях, например в школе или с посторонними людьми вне дома. Это расстройство называется «избирательным мутизмом».

Лейла (11 лет)

Самая большая проблема Лейлы — школа. На летних каникулах она будто становится другим человеком. Потом, примерно за неделю до начала занятий, у нее начинаются боли в животе. То же самое происходит вечерами по воскресеньям в период учебы. Очень трудно понять, действительно ли она больна физически. Часто она бледнеет как полотно при одном упоминании о школе. В прошлом году у Лейлы был очень внимательный учитель и все, казалось, улеглось. Но с тех пор как она перешла в другой класс, ей стало очень трудно. Ей кажется, что все плохо о ней думают. Ее расстраивает любая мелочь. Например, если другой ребенок просто смотрит на нее, она считает, это

потому, что с ее прической или одеждой что-то не в порядке. Она очень тихая на уроках, никогда не поднимает руку и не пытается активно участвовать в занятии.

Генерализованная тревога

Это стойкое состояние, при котором ребенок чрезмерно беспокоится без причины. Беспокойство связано с целым рядом проблем, а не с какой-то одной. В числе типичных — события, происходящие в мире (например, теракты), успеваемость, отношения с друзьями, непонимание, здоровье — как собственное, так и окружающих. У некоторых детей предметы боязни со временем меняются: ребенок перестает тревожиться из-за одного и переключается на другое. Тревога часто сопровождается недостаточной концентрацией внимания, мышечными болями, проблемами со сном (когда ребенку трудно найти удобную позу или он часто просыпается), раздражительностью и усталостью. Это может мешать ребенку получать удовольствие от занятий дома, в школе, семье или с друзьями. Генерализованное расстройство часто проявляется несколько иначе, чем другие проблемы, связанные с тревожностью: больше заметна тревога и меньше — стремление избегать общества. Поэтому для его лечения имеются конкретные стратегии, демонстрирующие хороший результат (см. главу 12).

Бен (9 лет)

Бен очень беспокойный. Такое ощущение, что он тревожится из-за всего на свете. Родители перестали включать новости, когда Бен рядом, потому что он будто бы

выискивает самые плохие. Например, он боится, что все заразятся вирусом, о котором он слышал. Или он начинает волноваться, когда его отец едет на работу, потому что видел сюжеты о бомбах и террористах.

Но есть и более серьезные проблемы. Если Бен начинает думать о чем-то, это словно застревает у него в голове. Он всерьез переживает из-за монстра, которого видел в кино. Он уверен, что, если поднимется в свою комнату, монстр придет и заберет его, причем настолько уверен, что не желает туда идти. Родители убеждают его, что монстра нет, что это выдуманный персонаж и надо просто забыть о нем, но Бен не может. С тех пор как это началось, ему приходится спать в одной комнате с братом.

Сепарационная тревога

Некоторым детям крайне сложно расставаться с родителями или другими близкими. Часто это связано со страхом больше никогда не увидеться. Возможны также опасения, что если родителей не будет поблизости, то ребенку причинят вред, например украдут или сделают больно. Распространено и беспокойство, что с самими родителями что-то случится. Эти страхи мешают ребенку жить обычной жизнью: ходить в школу, встречаться с друзьями, посещать кружки и секции.

Мухаммед (7 лет)

У Мухаммеда много трудностей, но тяжелее всего ему дается сон. Мухаммеду нужно, чтобы мама или папа были рядом, когда он ложится спать. Родители всё перепробовали: настаивали, чтобы он оставался

у себя в комнате и не обращали внимания на его плач, но он так себя «заходил», что становилось только хуже; переделали его комнату, чтобы ему там было уютно, — ничего не помогало. Обычно один из родителей читает Мухаммеду книгу, а потом лежит с ним, пока он не уснет. Довольно часто родители в итоге тоже засыпают, и пропадает большая часть вечера. А проснувшись, они обнаруживают, что Мухаммед ночью прокрался в их постель. То, что никто из них не высыпается, усложняет дело. Другая важная проблема — конечно же, школа. Мухаммед пропустил много уроков в этом году, потому что ему очень трудно, а у родителей нет сил, чтобы и дальше его подталкивать. Такой стресс явно не идет ему на пользу.

Насколько распространены тревожные расстройства у детей

Исследования показали, что около 6,5% детей во всем мире имеют симптомы тревожного расстройства. Другими словами, примерно каждый двадцатый ребенок страдает повышенной тревожностью, мешающей им в повседневной жизни. Что касается конкретных типов тревожных расстройств, результаты исследований варьируются. Но установлено, что фобиями страдает почти четверть детей, а другие тревожные расстройства, вроде сепарационной тревоги, встречаются почти у каждого пятого. Боязнь разлуки более распространена у маленьких детей, чем у подростков; а боязнь социума более характерна для подростков, чем для детей помладше.

Влияние тревожных расстройств на жизнь детей

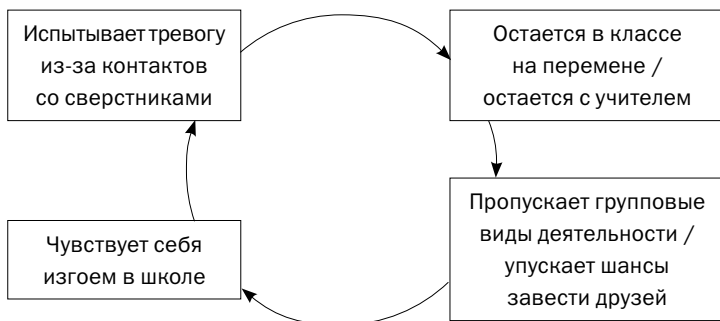
Влияние на социальную жизнь

Очевидно, что тревожные расстройства могут повлиять на социальную жизнь детей. В детстве дружба необходима, чтобы научиться выстраивать длительные отношения. Кроме того, она помогает детям понять, что многие проблемы, с которыми они сталкиваются, нормальны. И конечно, друзья поддержат, помогут, с ними весело узнавать что-то новое. Когда тревожность заставляет ребенка отказываться от дружбы в школе или от других социальных возможностей, он попадает в замкнутый круг. Потому что в его среде постепенно происходят изменения, а он не в состоянии к ним приспособиться из-за своих страхов.

Мухаммед

Мухаммед сейчас в том возрасте, когда его друзья начинают оставаться на ночь друг у друга, ездить в летний лагерь и тому подобное. Родители пытались отдать Мухаммеда в футбольную секцию, но он согласился ходить туда только при условии, если родители смогут присутствовать на занятии. Когда одноклассники Мухаммеда отправились в поездку на три дня, он не смог к ним присоединиться. Родителям кажется, что он многое упускает. Они волнуются, что его друзья в дальнейшем не захотят с ним общаться, потому-то его мама и папа всегда будут где-то поблизости.

Замкнутый круг, формируемый при самоизоляции ребенка в школе



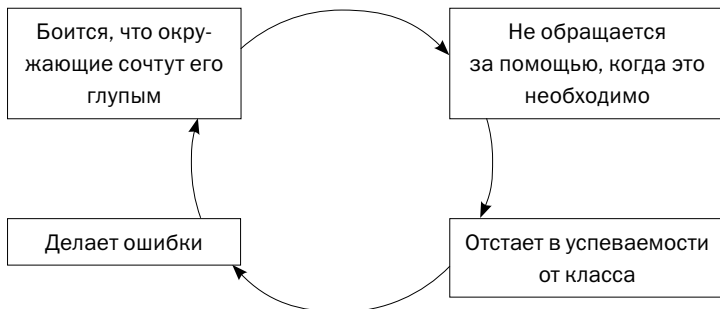
Влияние на успеваемость

Нет оснований полагать, что тревожные дети менее сообразительны, чем остальные. Но, как правило, у них больше трудностей с учебой. Беспокойство мешает им полностью раскрыть свой потенциал. Ребенок попадает в замкнутый круг, где отсутствие просьб о помощи, трудности с концентрацией внимания и усвоением новой информации или даже пропуски уроков из-за страхов приводят к проблемам с успеваемостью. Низкие оценки в школе еще больше повышают градус тревожности.

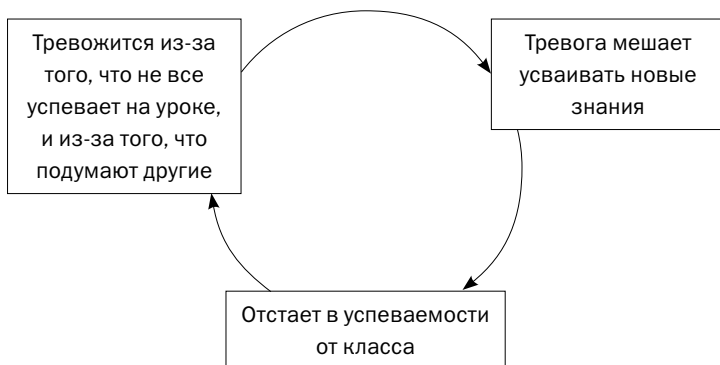
Лейла

У Лейлы серьезные проблемы в школе. Учеба всегда давалась ей нелегко, но сейчас дела идут все хуже и хуже. Из-за своего состояния Лейла пропустила много занятий, она не получает необходимой помощи от учителя, потому что никогда не просит об этом. Кроме того, Лейла может не запомнить, какое задание ей дали, — в тот момент она решала пример и боялась допустить ошибку.

Замкнутый круг, возникающий, когда ребенок боится обратиться за помощью в школе



Замкнутый круг, появляющийся, когда страх мешает запоминать и концентрировать внимание на уроках



Влияние на настроение

Некоторые дети с серьезными тревожными расстройствами страдают от плохого настроения или депрессии. Это проявляется потерей интереса к обычным делам,

плаксивостью или раздражительностью, чувством бесполезности и физиологическими симптомами вроде плохого аппетита и проблем со сном. Все дети, да и взрослые тоже, время от времени бывают в плохом настроении. Но если оно длится две недели и более и кажется невозможным вывести из него ребенка, нужно что-то делать. Стратегии, описанные во второй части книги, — это полезные навыки на всю жизнь, и их следует применять, чтобы избавиться от плохого настроения. Если это актуально для вашего ребенка, то используйте этот метод, помогая ему преодолеть страхи, а заодно научите его лучше относиться к самому себе и подарите больше возможностей делать то, что ему по душе.

Бен

Такое чувство, что у Бена на плечах вся тяжесть мира. Его улыбка или смех — очень редкое явление. Грустно думать, что такой маленький мальчик так плохо себя чувствует. Его сверстники беззаботно веселятся и смеются. Хорошо, если бы он был таким же.

Перерастет ли ребенок эту проблему

Исследования, в которых детей с тревожными расстройствами наблюдали на протяжении длительного времени, показали, что симптомы могут сохраняться долгие годы. Это не радует, учитывая, какое влияние тревожные расстройства оказывают на социальную жизнь детей, их успеваемость и настроение. С другой стороны — это лечится. Важно распознать проблемы и работать с ними.

Самое важное

- Около 6,5% детей демонстрируют признаки тревожного расстройства.
- Распространенными тревожными расстройствами у детей являются социальная тревожность, сепарационная тревога, генерализованная тревога и фобии.
- Страхи и тревожность могут повлиять на социальную жизнь, успеваемость и настроение ребенка.
- Многие дети успешно преодолевают тревожность при помощи метода, описанного в этой книге.

