

МАЙКЛ ГРОУЗ
ДЖОДИ РИЧАРДСОН



ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ



КАК ПРЕВРАТИТЬ БЕСПОКОЙСТВО
В ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ





МАМА БЕЗ ДРАМЫ

Anxious Kids

**Michael Grose
& Jodi Richardson**



МАЙКЛ ГРОУЗ
ДЖОДИ РИЧАРДСОН



КАК ПРЕВРАТИТЬ БЕСПОКОЙСТВО
В ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ

ПО  РТАЛ®

2021

УДК 616.89
ББК 88.48
Г89

Michael Grose & Dr Jodi Richardson
**Anxious Kids: How Children Can Turn
Their Anxiety into Resilience**

Перевел с английского *Сергей Черников*
В оформлении обложки использованы фотографии,
предоставленные правообладателем.

Гроуз М., Ричардсон Р.

Г89 ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ: как превратить беспокойство
в жизнестойкость / Майкл Гроуз, Джоди Ричардсон;
[пер. с англ. С. Черникова]. — СПб.: Портал, 2021. —
336 с. — (Серия «Мама без драмы»).

ISBN 978-5-907241-31-2

Авторы предлагают родителям и педагогам новый взгляд на воспитание тревожных детей, делясь с ними работающими инструментами, стратегиями и советами, позволяющими превратить психологическую особенность в возможность для развития. Простым языком они рассказывают о причинах, симптомах и биологических основах тревожности, чтобы каждый взрослый и ребенок смогли понять, почему возникает тревожность и как с ней справиться.

Книга будет полезна родителям и специалистам.

УДК 616.89
ББК 88.48

The moral right of the authors has been asserted.

First published by Penguin Random House Australia Pty Ltd. This edition published by arrangement with Penguin Random House Australia Pty.

ISBN 978-5-907241-31-2 Text Copyright © Michael Grose and Jodi Richardson, 2019
Photo Copyright © Dr Jodi Richardson © Laura Manariti_WM
Michael Grose © Michelle Pragt
© Издание на русском
языке, оформление.
ООО «Издательство Портал», 2021
© Shutterstock

Майкл:

*Посвящается Астрид, Максу,
Руби, Гарри и Грейс.*

Джоди:

*Посвящается Питеру — я дорожу нашей
любовью и жизнью вместе.*

*Хантеру и Маккинли, которые наполняют мою
жизнь радостью, моим родителям Черил и Риду
и брату Адаму в благодарность за их любовь,
поддержку и мотивацию.*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
Часть 1. Тревожность — это проблема	11
Глава 1. Эпидемия тревожности	13
Глава 2. Что вызывает эту эпидемию?	43
Часть 2. Понимание тревожности	63
Глава 3. Подробно о тревожности	65
Глава 4. Как распознать тревожность у ребенка	85
Часть 3. Как воспитывать тревожных детей.	107
Глава 5. Создание модели поведения	109
Глава 6. Как реагировать на проявления тревожности у ребенка	119
Глава 7. Воспитание жизнестойкости и независимости.	133
Глава 8. Совершенствуем стиль воспитания	147
Часть 4. Инструменты для управления тревожностью	155
Глава 9. Проверка — инструмент эмоционального интеллекта.	157

Глава 10. Глубокое дыхание	166
Глава 11. Осознанность.	177
Глава 12. Физическая активность.	188
Глава 13. Разделение	198

Часть 5. Факторы образа жизни, снижающие тревожность	207
Глава 14. Высыпайтесь	209
Глава 15. Хорошо питайтесь	217
Глава 16. Играйте и двигайтесь	226
Глава 17. Наслаждайтесь отдыхом на природе	235
Глава 18. Выясните, что важно	243
Глава 19. Станьте волонтером.	252
Глава 20. Налаживайте отношения.	257

Часть 6. Как справиться с сильными приступами тревожности	265
Глава 21. Когда детям нужна дополнительная помощь	267
Глава 22. Различные подходы к управлению тревожностью и ее лечению.	277
Глава 23. Как может помочь школа.	287
Эпилог	306
Приложение	311
Примечания	312
Список использованной литературы	322
Благодарности	334

ВВЕДЕНИЕ

Скоро вы круто измените жизнь своего тревожного ребенка. Читая эту книгу, вы постепенно осознаете, о каких именно переменах идет речь, а пока просто поверьте, что понимание, знание и стратегии, о которых вы узнаете и которые сможете применить на практике в семье, изменят к лучшему жизнь вашего ребенка с этого момента и навсегда.

Детям, испытывающим тревожность, кажется, что они не такие как все. Иногда они считают себя надломленными. Конечно, мы знаем, что это не так. Совсем не так. Еще они чувствуют себя очень одиноко и считают, что никто не сможет понять, через что они проходят, не говоря уже о том, чтобы им помочь. Осознание того, что тревожность, это хорошо известное и поддающееся коррекции состояние, приносит им огромное облегчение. Мы надеемся, что, прочитав эти строки, вы также облегченно вздохнули и немного расслабились. Мы точно знаем, что тревожность часто передается по наследству. Поэтому, возможно, вы или второй родитель ребенка знакомы с этим состоянием не понаслышке. И ничто так не усиливает тревожность взрослых, как понимание того, с чем их детям приходится бороться. Особенно когда это борьба за их психическое здоровье.

Мы понимаем. Это личное. Мы оба испытывали тревожность, сколько себя помним. Мы знаем, каково это — быть тревожным ребенком: переживать из-за любой мелочи, задышаться от волнения, пугаться собственной тени и чувствовать, что

с тобой что-то не так, но не понимать, в чем именно дело. Мы оба выросли в семьях, где родители (один из них точно) вечно беспокоились по пустякам, но они никогда даже не слышали о том, что тревожность — это психическая особенность, и, конечно, не понимали ее нюансов и тем более не знали, как помочь себе или своим детям — нам.

Мы написали эту книгу, чтобы вы смогли осознать то, что не удалось нашим родителям. Чтобы вы смогли разглядеть признаки тревожности у своего ребенка и помочь ему понять и научиться справляться с ней, превратив тревожность из центральной проблемы в незначительную помеху.

Тревожность не должна быть тучей, омрачающей жизнь детей и подростков. По мере того как вы будете делиться с ними прочитанной информацией в понятной их возрасту форме (с этим мы вам тоже поможем), вы станете спокойнее и сможете более уверенно играть ключевую роль в поддержке своих детей или подростков. Вы подарите им шанс понять самих себя, научите воспринимать тревожность как фоновую помеху, которую можно распознать и принять, а затем обратите их внимание на то, что по-настоящему важно, — как прожить полноценную жизнь с такой особенностью.

ЧАСТЬ 1

ТРЕВОЖНОСТЬ — ЭТО ПРОБЛЕМА

Вы определенно не единственный родитель, воспитывающий тревожного ребенка. В мире миллионы таких же семей. Конечно, это полезная информация, но мы понимаем, что процесс воспитания тревожного ребенка она не облегчит. А вот формирование и углубление понимания природы детской тревожности и того, как сильно нужна ребенку ваша поддержка в ее преодолении, могут помочь.

Негативное воздействие тревожности ощущает не только сам ребенок, но и его родители и другие члены семьи. Раздражение, грусть, беспокойство и неуверенность, возникающие у родителей таких детей, естественны. Временами влияние тревожности ребенка на всех членов семьи настолько сильно, что с ним с трудом удастся справиться. Дети опаздывают в школу или совсем не хотят туда идти, родители опаздывают на работу или не могут сосредоточиться на своих делах потому, что постоянно переживают за ребенка. Такое состояние мешает вести привычную жизнь, крайне напрягает и выматывает.

Этот раздел книги поможет вам лучше понять феномен тревожности. Вы узнаете, насколько часто она встречается, какие факторы приводят к ее возникновению, почему тревожность можно спутать с другими состояниями, почему она не проходит сама собой, как научиться управлять уровнем тревожности в семье, и многое другое.

Мы начнем этот путь с вами. Мы преодолеем его вместе. Шаг за шагом вы будете узнавать все больше и почувствуете, как с каждой новой главой растет ваша вера в то, что можно найти продуктивный и эффективный способ поддержать своего ребенка, помочь ему жить насыщенной и полной жизнью.

ГЛАВА 1

ЭПИДЕМИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

ОБО ВСЕМ ПО ПОРЯДКУ

Никогда еще перспективы тревожных детей не были такими радужными. Раньше проблемы, связанные с психическими особенностями, не воспринимались всерьез, но теперь появилась надежда на признание их значимости. Это шаг к пониманию, принятию, сочувствию и сопереживанию, а также к возможности получения поддержки и помощи.

Воспитание тревожного ребенка, безусловно, может сначала казаться непосильно трудным делом, но мы хотим, чтобы вы взглянули на проблему под другим углом. Мы хотим, чтобы вы осознали, что вместе с вашим тревожным ребенком и другими членами семьи получили возможность выдержать испытание.

Тревога делает нас людьми. Ее ощущает каждый. Это может быть краткосрочное состояние, возникающее в условиях стресса или свойственная человеку черта характера. У каждого четвертого взрослого в течение жизни хотя бы однажды возникало тревожное расстройство. У половины из них первые симптомы проявляются к пятнадцати годам¹. Многие годами живут в этом состоянии, не умея его распознать. Если вы и сами тревожный человек, скорее всего, долгое время вы тоже не понимали причины своего состояния. С нами именно так и произошло.

Ваша способность заметить, что ребенок проявляет признаки или симптомы тревожности, поможет ему. Нам не дано изменить или отменить происходящее. Однако можно помочь ребенку преуспеть в жизни, несмотря на тревожность. Прежде всего необходимо признать, что ему нужна помощь.

С этого момента тревожные дети могут рассчитывать на понимание, поддержку, содействие в выработке навыков и стратегий, которые позволят им управлять тревожностью в будущем, а если потребуется, то и на лечение. Данный «диагноз» вовсе не означает, что вы и ваш ребенок лишены надежды на яркую, значимую и полноценную жизнь. Это всего лишь психическая особенность, и чем раньше начнется ее коррекция, тем лучше.

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ТРЕВОЖНОСТИ

В состоянии тревожности в мозгу возникает очаг возбуждения, запускающий реакцию «бей или беги» или, как ее иногда метко называют, «бей, беги, замри или паникуй»², чтобы защитить нас от опасности. Это эмоция, и как у всех остальных эмоций, у нее есть начало, середина и конец.

Вот только у некоторых тревожность не заканчивается.

В Австралии примерно полмиллиона таких детей с тревожным расстройством³, и еще 117 миллионов по всему миру. Вот насколько оно распространено.

У этих детей чувство тревожности не проходит после того, как угроза, опасность или стрессовая ситуация миновали. Испытываемая ими тревожность мешает в повседневной жизни им и всей семье, а ее проявления не всегда можно предугадать. Эта особенность может не давать детям вести себя соответственно возрасту, наслаждаться счастливым, спокойным, беззаботным и веселым детством. Но это можно изменить.

Мозг тревожных детей усиленно работает, чтобы защитить их от опасности. Он как страж-сурикат — всегда стоящий на цыпочках и высматривающий опасность в окружающей среде. Это значит, что у тревожных детей большую часть времени реакция «бей или беги» работает в полную силу.

Не они сами так решили. Это очень выматывает, и не только детей. Неважно, реальная угроза или воображаемая, мозг и тело реагируют одинаково. Сверхчувствительный мозг защищает, защищает и защищает, даже если «угроза» кажется другим людям не опасной или вообще незаметна. Как только органы чувств сигнализируют мозгу от опасности, это похоже на открытие шлюза. Тревожность накрывает волной, а вслед за ней приходят и ее последствия, еще сильнее усложняя жизнь ребенка и его родителей.

#САМАЯТРУДНАЯРАБОТАВМИРЕ

В 2015 году Американская компания «American Greetings», занимающаяся производством открыток, разместила в газетах и в Интернете объявление о вакансии. В ходе собеседования на должность «управляющего директора» выяснялись дополнительные подробности о работе. Оказалось, что работа требует физических усилий, так как предполагается, что директор будет большую часть времени проводить «на ногах». Фактически требовалось быть активным не менее 135 часов в неделю и с неограниченным максимальным пределом. Другие качества, которыми должен был обладать соискатель, включали в себя отличные навыки ведения переговоров и межличностного общения, медицинское и экономическое образование, а также умение готовить.

Рабочая обстановка описывалась как хаотичная, и указывалось, что часто придется работать без перерыва. Собравшись пообедать, директор должен был сначала дожидаться, пока поедят его коллеги. В интервью также говорилось, что если

у соискателей есть личная жизнь, о ней придется забыть. Выходные не предусмотрены, а в праздники — на Рождество и День благодарения — рабочий день не сокращается. Наоборот, нагрузка только увеличивается. Работать нужно 24 часа в сутки, семь дней в неделю круглый год. И все это бесплатно.

Видеозапись интервью очень быстро стала вирусной, набрав к данному моменту более 27 миллионов просмотров. Соискатели здорово удивлялись, когда узнавали, что объявление фальшивое, а им на самом деле описывают материнскую долю по всему миру в рамках хорошо продуманной маркетинговой кампании ко Дню Матери под названием **#самая-трудная-работа-в-мире**. Безусловно, в жизни ребенка отец не менее важен.

Никто не отрицает, что воспитание — трудное занятие. А еще воодушевляющее, эмоциональное, доброе, хлопотливое, замечательное, выматывающее, значимое, раздражающее, душераздирающее, внушающее трепет и приносящее невероятное удовлетворение. Это самая важная и сложная «работа», которую кому-либо из нас приходилось выполнять. В ней много общего, но для каждого она своя. Для ее выполнения нет инструкции, и мы никогда не знаем наверняка, что принесет каждый новый день. Когда дети сталкиваются с серьезными трудностями, мы испытываем боль, и к такому нельзя подготовиться заранее.

МЫ НЕ ДОЛЖНЫ ЗАЩИЩАТЬ ИХ ОТ ВСЕГО НА СВЕТЕ

Видеть страдания своего ребенка очень тяжело, и неважно, сколько ему лет. Полезно напоминать себе, что роль родителя заключается не в том, чтобы оберегать своих детей от жизненных трудностей, а в том, чтобы направлять и вести их, помочь подняться, если ударом судьбы их «сбило с ног». Важно помнить это, чтобы научить их жизнестойкости и самим не сойти с ума.

Продолжая метафору, можно сказать, что тревожность — это один из тех ударов судьбы, после которого ребенок может подняться. Роль родителей в этом не стоит недооценивать. От нас они учатся тому, что повышает их уверенность в себе и жизнестойкость и помогает справиться с неожиданно нахлынувшей или тихонько подкравшейся тревогой. Выбор стиля жизни, навыки мышления, копинг-стратегии, ценности, свобода действий, навыки самообслуживания, сострадание, эмпатия, благодарность, взаимоотношения, доброта и способность увидеть ситуацию целиком — всему этому мы можем их научить.

Это лишь несколько примеров для подражания, которые помогут детям снизить влияние тревожности. Вы можете им помочь. Вы уже им помогаете. Узнавая больше о тревожности, о причинах ее появления и способах управления ею, вы становитесь необходимым элементом для их успешного развития.

НАСКОЛЬКО РАСПРОСТРАНЕНА ТРЕВОЖНОСТЬ?

Родители по всему миру имеют дело с тревожными детьми. В Австралии ее диагностируют в среднем у каждого седьмого ребенка в возрасте от четырех до семнадцати лет⁴.

У половины из них выявлено тревожное расстройство. То есть в каждом австралийском классе примерно два тревожных ребенка. Тревожные расстройства чаще всего встречаются у девочек и женщин в возрасте от пяти до сорока четырех лет. Среди мальчиков и молодых людей самыми распространенными являются самоубийства и самовредительство⁵. Этих мальчиков и молодых людей учитывают в статистике, но их картина заболевания отличается от описанных в учебниках. Большинство из них не понимает, почему у них возникают те или иные мысли, чувства и переживания. Многие ощущают себя сломленными, и это отражается на всех членах их семей.

В ходе проведения в Австралии первого исследования психического и физического здоровья детей и подростков в 1998 году тревожные расстройства не рассматривались. Им не уделялось столько внимания, как депрессивному расстройству или синдрому дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Справедливости ради нужно сказать, что теперь их заметили.

Во втором недавнем исследовании психического и физического здоровья детей и подростков Австралии, результаты которого были опубликованы в 2015 году, представлена общая картина состояния психического здоровья австралийских детей. И это не радужный пейзаж.

К числу детей с диагнозом «тревожное расстройство» отнесли и тех, кто страдает от сепарационной тревожности (страх отлучения от матери), социофобии, синдрома общей тревожности или обсессивно-компульсивного синдрома. Такие тревожные расстройства, как фобии (например арахнофобия, панические расстройства или агорафобия) в исследовании не упоминались.

КАК ИЗМЕНИЛАСЬ ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Профессор Джин Твенге из государственного университета Сан-Диего занимается изучением изменений психического здоровья молодежи разных поколений. Совместно с коллегами она обработала данные 77 000 американских студентов колледжей и старшеклассников за период с 1938 по 2007 годы. В 1930–1940-х годах в среднем у 50 из 100 студентов были выявлены показатели склонности к психическим расстройствам выше среднего уровня. В настоящее время их число возросло до 85 из 100. То есть количество студентов с признаками психических нарушений увеличилось на 70 %⁶.

Результаты другого подобного исследования, рассматривающего именно тревожность, показали, что среднестати-

стический американский ребенок в 1980-х годах проявлял больше тревожности, чем дети, являвшиеся пациентами психиатрических клиник в 1950-х годах⁷. Рост тревожности от поколения к поколению также зафиксирован в Китае и Великобритании⁸.

Многие дети становятся жертвами эпидемии тревожности, и роль родителей здесь крайне важна.

И хотя статистика ужасает, она не раскрывает всей правды. Ведь за цифрами скрываются реальные личности — дети, жизнь которых неожиданно изменилась.

НЕДОПОНИМАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Часто окружающие не до конца понимают серьезность и глубину проблемы тревожных детей, а временами просто не замечают ее. Родители ведут детей к врачу, переживая за них, но не осознают, что проявляющиеся у последних симптомы на самом деле указывают на психическое расстройство.

Именно об этом говорит Аиша Дау в статье «The Worrying Mental Health Trend Affecting Australians» для газеты *The Age*. Она приводит слова профессора Харриет Хискок из Детского научно-исследовательского института в Мельбурне, которая говорит, что родители приводят детей в поликлинику, не понимая, что у тех состояние тревожности или депрессии. «Они принимали приступы паники за эпилептические припадки, а повторяющиеся боли в животе считали физиологической проблемой, хотя на самом деле это были симптомы тревожности».

Профессор Хискок со своей командой изучили обращения в отделение неотложной помощи больницы Виктории пациентов младше двадцати одного года за последние семь лет и выяснили, что количество детей и подростков, обращающихся за помощью при стресс-опосредованных расстройствах и в частности тревожности, выросло на 46 %⁹.

ТРЕВОЖНОСТЬ МНОГОЛИКА

Тревожность проявляется у детей по-разному. Некоторые из них большую часть времени кажутся вполне счастливыми, а борьба с тревогой занимает лишь часть их жизни или проявляется время от времени. Другие склонны к пугающим мыслям, подвержены приступам необъяснимого страха и ужаса, беспокойству о вымышленных катастрофах и испытывают физические симптомы от болей в животе до головокружения, затруднения дыхания и потемнения в глазах.

На ранних стадиях тревожность легко не заметить или принять за нарушения поведения, внимания, снижение уверенности в себе, жизнестойкости или ухудшение физического здоровья. Ваш малыш не хочет играть в парке с другими детьми? Он слегка застенчив. У младшей школьницы происходит нервный срыв во время похода в торговый центр? Она просто устала и устроила истерику. Четвероклассник чувствует себя настолько плохо, что не может идти в школу? Возможно, опять несварение желудка. Подросток не может усидеть на месте и сконцентрироваться на уроке? Он непоседлив и не способен сосредоточиться.

Родители по всему миру изо всех сил стараются воспитывать детей и помогают им преодолевать застенчивость, справляться с истериками и непоседливостью. Ничего особенного. Просто еще один день из жизни родителей.

А еще есть дети, для которых общение или даже одно мгновение, проведенное на открытом пространстве в толпе людей, — это пытка. И их начинает подташнивать от волнения при мысли, что придется немного побыть без мамы или папы. Этим детям тоже трудно сосредоточиться потому, что они постоянно находятся в режиме «бей или беги».

Соответствующие возрасту страхи, тревоги и реакции на стресс вкупе с особенностями поведения, личности, темпера-

мента, окружающей среды, воспитания и обстоятельствами создают ситуации, в которых родителям бывает сложно понять, что их ребенок начинает борьбу с тревожностью и ему нужна дополнительная помощь.

Если существует хоть малейшая вероятность, что это ваш случай, обязательно проконсультируйтесь у участкового педиатра и психолога. Некоторые распространенные признаки тревожности, такие как боли в животе, когда ребенок расстроен, на самом деле могут иметь физиологические причины и простое объяснение.

ОНА НЕ ПРОЙДЕТ САМА СОБОЙ

Если тревожность не удастся распознать, то ее и не лечат, и в этом случае со временем состояние не улучшается, а только ухудшается. У разных детей тревожность может проявляться по-разному, но общей чертой является беспокойство. Понятно, что когда нервничаешь, трудно сосредоточиться. Тревожные дети часто переживают уже произошедшие события или волнуются в ожидании грядущих. Их мысли заняты чем угодно, кроме настоящего момента. Неудивительно, что это сказывается на учебе. Тревожным детям труднее сконцентрироваться на чтении и на уроках в целом¹⁰. Также хорошо известно, что у детей, испытывавших тревожность, выше риск развития депрессии или тревожного расстройства во взрослом возрасте¹¹.

Если вы относитесь к 25 % взрослого населения, страдающим от тревожного расстройства, скорее всего, вы только сейчас начинаете это осознавать или, возможно, даже не помните, каково это — жить без тревоги. Оказывается, тревожность начинает проявляться гораздо раньше, чем другие психические расстройства, но ее легко не заметить¹².

И хотя она не пройдет сама собой, это глубоко изученное, хорошо известное и излечимое состояние.

ИСТОРИЯ ЛИНГ

Линг помнит, как в детстве временами тревожность захлестывала ее с головой. Ей очень нравился женский баскетбол, и она с детства весьма неплохо играла. К шестнадцати годам она выступала в группе А против женщин в два раза старше нее. Тот период в своей спортивной карьере она считает великолепным и напряженным. Линг всегда относилась к себе гораздо строже, чем окружающие. Во время игры ей становилось трудно дышать. Казалось, что она не может вдохнуть полной грудью. Родители отвели ее к врачу, который ошибочно принял испытываемые ею приступы тревожности за проявления астмы и прописал ей вентолин.

Признаки и симптомы тревожного расстройства, многие из которых накладываются друг на друга, могут быть мимолетны и восприниматься у большинства детей как нормальные для их возраста проявления. Неудивительно, что детскую тревожность не удастся распознать месяцами, годами, а в некоторых случаях и десятилетиями. Из истории Линг видно, что тревожность легко не заметить или принять за проявление другого заболевания.

ПОЧЕМУ ЕЕ ТРУДНО РАСПОЗНАТЬ?

Тревожность у детей не удастся идентифицировать по многим причинам. В отличие от мозоли на ступне, прищемленного пальца или простуды это не очевидный недуг. Тревожность — внутреннее расстройство. Из-за ее природы родителям бывает трудно заметить, что их ребенок переживает внутреннюю борьбу. Конечно, за исключением случаев, когда ребенку самому удастся распознать свои страхи и тревоги (а они не захлестывают его с головой) и затем рассказать о них взрослым.

Умение осознавать содержание своих мыслей очень важно в жизни. Взрослые постоянно его применяют, но, по иронии, могут этого не осознавать. Если задуматься об этом (простите за каламбур), мы постоянно анализируем свои мысли и знания. Каждый раз, беря в руки телефон, чтобы посмотреть в Интернете ответ на вопрос, мы делаем это потому, что осознаем, что не знаем ответа.

ОСОЗНАНИЕ СВОИХ МЫСЛЕЙ

Процесс осознания собственных мыслей в науке называется метапознанием и часто описывается как «размышление о мышлении». Это уникальная способность, присущая людям, которая выводит наши мысли за пределы известного и познанного, позволяя анализировать их содержание. Крайне важно выработать это умение у тревожных детей.

Мысли могут иметь над нами огромную власть. Особенно это касается детей, еще не успевших развить способность замечать их содержание.

Симпатичные трехлетние малыши нередко устраивают истерики «на пустом месте». Отделы их мозга, отвечающие за контроль над эмоциями, еще формируются. Несмотря на это в других отделах мозга происходят удивительные изменения. На самом деле в этом возрасте некоторые дети уже демонстрируют зачатки метапознания, но их еще нужно долго развивать¹³.

Профессор Джон Г. Флавелл из Стэнфордского университета считается гуру в области изучения процесса формирования детской рефлексии (способности анализировать свои мысли). В одном из своих исследований он попросил детей в возрасте 5 и 8 лет, а также взрослых подумать о том, что им нравится делать, а потом о том, что не нравится делать, и описать, какие именно мысли приходили им в голову. Взрослые

и восьмилетки сумели выполнить задание, а из пятилеток с ним справились далеко не все¹⁴.

Способность осознавать содержание своих мыслей и делиться им с окружающими развивается у детей в период от 8–9 до 15–16 лет¹⁵. Значимость этого возрастного изменения для тревожных детей огромна. Им необходим внимательный и сочувствующий слушатель, чтобы можно было спокойно поделиться своими мыслями с тем, кому они доверяют. Обычно они обращаются к матерям. Дети могут беспокоиться или даже называть свои мысли «плохими». А некоторые из них от осознания того, что у них бывают «дурные» мысли, очень быстро переходят к умозаключению, что они и сами плохие.

Рефлексия — это только первый шаг; формирование способности справляться с тяжелыми мыслями приходит позже и не основано на усилении контроля. Далее в книге мы подробно рассмотрим, как можно с пользой применять рефлекссию для управления тревожностью своего ребенка.

КОНТРОЛЬ МЫСЛЕЙ — ФАКТ ИЛИ ВЫМЫСЕЛ?

Контроль успокаивает, не правда ли? Умение контролировать приходящие в голову мысли привлекательно, но это нереально по крайней мере в течение долгого времени. Многие из нас выросли, полагая, что контролируют свои мысли лучше, чем оказывается на самом деле. Если попытаться о чем-то не думать, именно эта мысль и будет неотвязно преследовать. Ведь в конце концов мозгу нужно постоянно помнить, что о ней думать нельзя!

Гуру Стэнфордского университета профессор Джон Г. Флавелл проводил исследования, чтобы выяснить, когда именно дети осознают, что на самом деле им не так уж хорошо удается следить за собственными мыслями. Это происходит примерно

в восемь лет¹⁶. К тринадцати годам большинство детей знает, что мысли могут появляться и исчезать независимо от их желания, и они не всегда способны контролировать их содержание.

ПОЧЕМУ ФРАЗА «НЕ ПЕРЕЖИВАЙ ИЗ-ЗА ЭТОГО» НЕ ПОМОГАЕТ

Тревожные дети часто слышат фразу «не переживай из-за этого». Обеспокоенные, они постоянно обращаются к родителям за утешением. Неисчезающая потребность в подбадривании — характерная черта тревожности. Тревожные дети просто хотят, чтобы им сказали, что все будет хорошо. Естественно, родителям хочется уверить своего ребенка, что под кроватью не прячется чудовище, что он обязательно напишет контрольную работу на отлично, а поездка в школьный лагерь пройдет потрясающе. К сожалению, и, возможно, вы уже убедились на личном опыте, это не помогает. Произнося фразы вроде «не переживай, все будет в порядке», вы просите ребенка контролировать свои мысли, а мы знаем, что он не может этого сделать. Никто из нас на такое не способен.

Детям крайне сложно справиться с постоянным беспокойством, и неудивительно, что они обращаются к родителям за заверением, что все будет хорошо. Это ненадолго облегчает им жизнь. К сожалению, их тревожный ум вскоре начинает беспокоиться о чем-то еще, и потребность в подбадривании возникает снова.

ТАНЕЦ ТРЕВОЖНОСТИ

Неизбежно весь процесс превращается в цикл, который доктор Крис Маккарри, специализирующийся на подростковой психологии, называет «танцем тревожности». Он наглядно объясняет процесс с помощью модели ABCD. Это

кульминация трех основных движений: «активатора», «поведения» и «последствий».

- A — Активатор (Activator)
- B — Поведение (Behaviour)
- C — Последствия (Consequences)
- D — Танец (Dance)

Активатор

Активатором является трудное для ребенка событие. Его также можно назвать триггером. Для ребенка, страдающего от сепарационной тревожности, активатором может стать прощание с родителями у входа в класс и начало учебного дня.

Поведение

Под поведением понимается способ выражения ребенком тревожности. Это все признаки, которые вы видите, когда ребенок испытывает тревогу, — внешнее выражение его чувств. Ребенок, которому сложно выдержать расставание с родителем, может заплакать, не хотеть прощаться, цепляться за маму или папу или жаловаться на боли в животе.

Последствия

Затем наступают последствия, напрямую связанные с мыслями и чувствами родителей тревожных детей. Нередко они ощущают беспокойство, грусть, раздражение, злость или любое сочетание этих и других эмоций. В голову обычно приходят мучительные и вызывающие чувство вины мысли: «Это никогда не кончится», «Как неудобно», «Почему все другие дети идут в садик, а мой нет», или «Я просто не могу так продолжать каждый день».

Соединение

Затем начинается танец — любые действия, необходимые, чтобы уменьшить тревожность ребенка, убрав раздражи-

тель. Если ребенок очень сильно расстраивается, когда нужно попрощаться с родителем у входа в группу, танец будет состоять в том, что мама или папа возьмут ребенка на руки, успокоят его, крепко обняв, и заберут домой, чтобы прекратить его страдание. Вскоре такой танец становится шаблоном.

Ребенок узнает, что его отчаянную потребность перестать тревожиться можно удовлетворить с помощью родителей. Избегание активатора помогает таким детям минимизировать стресс. Чем чаще они практикуют избегание, тем сложнее им будет впоследствии преодолеть тревожность и двинуться дальше, к более серьезным вещам. Например, попрощаться дома с родителями и пойти в школу. При каждом случае избегания шаблон закрепляется, а тревожность только усиливается. Это совершенно понятная потребность в данных обстоятельствах.

Таков танец тревожности. На некоторое время он облегчает тревогу, но не позволяет ребенку обрести навыки, необходимые, чтобы с ней справиться. Ответом всегда является удаление раздражителя. Советы «Не волнуйся из-за этого» и «Не думай об этом» становятся частью танца. В результате любящие родители временно уменьшают стресс для своего ребенка (и свой собственный, что часто также необходимо), но при этом закрепляют вредную серию шаблонных действий.

Переживающие взрослые часто поступают так потому, что только половина из них понимают, что *не думать* невозможно¹⁷. Просить тревожных детей «не переживать из-за этого» — не решение. Все время, пока мы бодрствуем, наш мозг генерирует постоянный поток мыслей, известный как «поток сознания».

Ну а если *не думать* не получится, то какой другой вариант?

АНАЛИЗИРУЙТЕ МЫСЛИ, А НЕ ПРЯЧЬТЕСЬ ОТ НИХ

Эффективный способ помочь детям справиться с тревожностью — побуждать их анализировать тяжелые мысли, а не прятаться от них. Эта концепция предложена профессором Стивеном Хэйесом, очень уважаемым психологом, автором множества публикаций и создателем Терапии Принятия и Ответственности, доказавшей свою эффективность и широко используемой для лечения тревожности и других психологических состояний.

Когда тревожные дети погружаются в свои размышления, это напоминает попадание в поток, который подхватывает и несет по течению. Способность тревожных детей осознавать и узнавать навязчивые и тяжелые мысли сродни наблюдению за бушующей рекой с берега.

Овладев этой способностью, дети смогут сообщить нам, родителям, что у них не получается управлять содержанием своих мыслей и нужна наша помощь.

К счастью, никто не может читать чужие мысли. Ведь у каждого они бывают настолько противоестественными или настолько иррациональными, что о них неудобно рассказывать. Эти мимолетные мысли могут быть осуждающими, обвиняющими или злыми.

Взрослые знают, что они не всегда соответствуют действительности, и учатся отбрасывать такие мысли, часто делают это автоматически. У тревожных детей тяжелые размышления возвращаются снова и снова, давая дополнительный повод для беспокойства. «Почему я так думаю?», «Я не хочу так думать, но не могу остановиться», «Что со мной не так?», «Что скажут обо мне окружающие, если узнают, о чем я думаю?», «Что подумают обо мне мама с папой, если я им расскажу?»

Тревожные дети могут стыдиться своих мыслей. Их содержание может сбить их с толку и смутить, и потому они отка-

зываются говорить об этом, и чем ближе к подростковому возрасту, тем чаще, даже с тем, кому всецело доверяешь.

МАЛО СКАЗАТЬ — НУЖНО ПОКАЗАТЬ

Беспокойство, а также неприятные и тяжелые мысли — это часть проблемы тревожности для некоторых детей, но не для всех. Им нужно с кем-то говорить. Мы можем сказать своему ребенку, что готовы его выслушать, но этого недостаточно. Ему нужно показать заинтересованность.

Дети измеряют любовь временем. Идея не новая, но верная. Отношения с ребенком, полные любви и заботы, строятся на том, что вы проводите с ним много времени, посвящая его друг другу. Это помогает детям чувствовать себя комфортно, рассказывая нам, о чем они думают.

Покажите ребенку, что вы его любите, будьте рядом все время, а не только тогда, когда ему нужна ваша поддержка. Отложите дела, выпустите из рук телефон, овощечистку, отвлекитесь от работы, посмотрите ему в глаза и просто будьте рядом. Поступая так, вы завоеуете их доверие, показав, что вы доступны. Они не обратятся к вам, если будут чувствовать, что отвлекают вас или что другие дела для вас важнее. Время, проведенное с детьми, — самое важное в жизни родителей.

ЧЕМ РАНЬШЕ МЫ УЗНАЕМ, ТЕМ СКОРЕЕ СМОЖЕМ ПОМОЧЬ

Тревожность можно не заметить по многим причинам. В повседневной деятельности у таких детей часто не происходит явных изменений, и они могут в целом выглядеть счастливыми. Тревожность вовсе не обязательно будет проявляться все время, пока они бодрствуют, но если знать, что искать, можно разглядеть ее признаки.

Раннее обнаружение крайне важно. Распознать тревожность у ребенка — первое дело. Само осознание того, что у переживаемого им состояния есть название и что другие дети тоже его испытывают, может принести облегчение, не говоря уже о том, что признание — первый шаг к помощи. Дети чувствуют, что их услышали, поняли, и это наполняет их оптимизмом. Это отличное начало.

ТРЕВОЖНОСТЬ ЗАРАЗНА

Вам знакомы дела, которые вдруг появляются утром, в последнюю минуту перед выходом в школу? Прическа сделана, зубы почищены, школьный рюкзак собран, ребенок обут и вдруг: «Ты можешь подписать мой дневник?», «Я забыл разобрать посудомойку», «Я намочил ботинки» или «Я должен Джеку пять долларов, он вчера купил мне ланч».

А время бежит.

Ваши надежды попасть на работу вовремя стремительно тают.

Ваш уровень стресса возрастает, тревожность повышается, и все окружающие это чувствуют. Стресс и тревога заразны. Дети «подхватывают» их от нас, а мы — от них.

КАК ЗАРАЖАЮТСЯ ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

Пытаясь узнать больше о том, как это происходит, группа исследователей под руководством Вэнди Мендес из Университета Калифорнии провела интересный эксперимент, целью которого было выявить, передается ли испытываемое матерью ощущение стресса младенцу.

Каждая мать, участвующая в эксперименте, помимо своего ребенка в возрасте 12–14 месяцев пригласила ещё родственника или друга. В то время, пока матери не было рядом,

ребенок оставался со знакомым человеком, которому он доверяет и в присутствии которого чувствует себя спокойно.

В начале эксперимента мамы и дети находились вместе и чувствовали себя комфортно и спокойно. За основу были взяты показатели уровня стресса матерей, находящихся в этой обстановке. Затем участниц просили заполнить анкету. После начала эксперимента показатели уровня стресса мам регулярно мониторили.

Время от времени всех матерей, участвующих в эксперименте, просили выполнить одно и то же задание. Им нужно было выступить с пятиминутным докладом перед жюри из двух человек, подробно описав свои сильные и слабые стороны. После доклада жюри отводилось пять минут на то, чтобы задать вопросы каждой маме.

Представьте, что только что вы в течение пяти минут рассказывали двум незнакомцам о своих достоинствах и недостатках, а теперь отвечаете на их вопросы. Они кивают, улыбаются, наклоняются ближе.

Вы почувствуете себя хорошо, не так ли? Это положительная обратная связь. Вы знаете, что им приятно вас слушать и им нравятся ваши ответы. Вы приободряетесь потому, что делаете все правильно.

Так было у некоторых матерей, но для других общение было менее приятным.

Родителей, согласившихся принять участие в эксперименте, разделили на три группы. Одна группа получала положительную обратную связь, другая группа просто отвечала на несколько заранее оговоренных вопросов, но жюри им вопросы не задавало, а третья группа получала отрицательную обратную связь. Когда участницы этой группы выступали с речью и отвечали на вопросы, члены жюри все активнее демонстрировали отрицательное отношение:

хмурились, качали головой, скрещивали руки на груди и откидывались на спинку стула.

После доклада и ответа на вопросы матери заполняли еще одну анкету, а затем возвращались к детям. Несложно угадать, в какой группе мамы испытывали наиболее сильный стресс! Рассказывать о себе незнакомцам — это уже стресс, даже без ответной негативной невербальной реакции на ваши слова.

Примечательно, что состояние стресса, в котором находились матери, мгновенно передавалось младенцам. И хотя сами дети не были в стрессовой ситуации, они «заражались» тревожностью от матери.

Уровень стресса детей, определяемый путем измерения изменений их сердцебиения, мгновенно отражал состояние нервничающих матерей. Исследователи полагают, что младенцы понимали, что мамы находятся в состоянии волнения по выражению лица, позе, характеру прикосновений, тону и тембру голоса, а также по запаху¹⁸. Восхитительно!

ТЕПЕРЬ ВСЕ ЯСНО

Помните, как трудно было успокоить плачущего малыша, когда вы сами уставали или нервничали? Мы, родители, стараемся внешне оставаться спокойными, даже если внутри нас все кипит, а в голове одна только мысль: «Ну пожалуйста, засни уже наконец». А иногда они звучали совсем нецензурно. Чем сильнее мы нервничали, чем острее чувствовали необходимость успокоить ребенка, тем беспокойнее он становился. Наш стресс оказывался заразным. Неудивительно, что ребенок так нервничал!

Жить с постоянным недосыпом, когда воспитание идет полным ходом и не остается ни одной свободной секунды, очень тяжело. Это не новость. Бывает, мы говорим с детьми раздраженным тоном, реагируем слишком бурно или даже

кричим на них. В такие моменты мы обычно не только расстраиваем детей, но и даем выход своей тревожности.

ИСТОРИЯ ИМАРИ

Когда Имари ходил в садик, у него были две очень нервные воспитательницы. Они все время кричали. Не лично на него, но постоянные крики в группе в конце концов влияли на всех. У Имари в итоге начались боли в животе, и пропало желание ходить в садик. Раздражение и тревога воспитательниц его ужасно расстраивали, а ведь ему было всего четыре года.

Он каждый день жаловался на боли в животе, но родители все равно отправляли его в садик. Они знали, что ребенок не болен. По крайней мере, не в физическом плане. У Имари был хороший аппетит, температура не поднималась, его не тошнило. До поры до времени. Однажды его стошнило прямо на одноклассника, когда дети сидели кружком на полу, скрестив ноги, а воспитательницы проводили перекличку. Родители перестали обращать внимание на его ежедневные жалобы на плохое самочувствие и нежелание ходить в садик. В результате, когда Имари действительно заболел, никто ему не поверил.

У детей, сталкивающихся с педагогами, постоянно находящимися в состоянии стресса, повышается уровень содержания в крови гормона стресса кортизола¹⁹. Для тревожных детей вроде Имари такая обстановка является напряженной потому, что они легко «подхватывают» тревожность от своих учителей и воспитателей.

Опаздывая в школу или на работу, вы испытываете тревогу, но обычно она быстро проходит. Это нормальная человеческая реакция, хорошо всем нам известная. Стрессор —

вероятность опоздать в данном случае — воспринимается мозгом как источник опасности. Внезапно мы мобилизуемся, и включается реакция «бей или беги». Когда все дела сделаны, когда вы уже в дороге, и дети понимают, что извиняться за опоздание не придется, все успокаиваются, и тревога проходит. Но люди с тревожным расстройством продолжают переживать еще долгое время после того, как неприятность миновала.

Очень важно понимать, что тревожность заразна. Особенно когда вы дома с семьей, где все чувствуют себя комфортно и отключают психологические защитные механизмы. В собственном жилище мы можем позволить эмоциям выйти за рамки того, что считается «социально приемлемым». В домашней обстановке мы можем веселиться, петь и глупо отплясывать, если нам радостно. Печалиться или плакать, если глубоко огорчены. Дома мы позволяем выплеснуться стрессу и тревоге, чтобы психологически разрядиться. Дом — это место, где можно безопасно переживать и выражать свои чувства, но при этом все равно необходимо управлять своими эмоциями, чтобы, во-первых, наши раздражение и тревога не передались детям, а во-вторых, чтобы научить их правильно управлять собственными эмоциями.

ИСТОРИЯ ДЖОДИ

Если я начинаю ощущать тревожность, когда нахожусь вне дома, то в большинстве случаев я могу распознать это состояние и мгновенно с ним справиться. Скорее всего, никто ничего не заметит. Тревожные люди хорошо умеют это делать. Одна из многих личин тревожности — маска, появляющаяся и исчезающая в зависимости от обстоятельств. Я открыто говорю о своей тревожности с друзьями и родными, и даже общаясь с аудиторией во время презентации, но я знаю, что

кассирше в магазине ни к чему (да и вряд ли хочется!) об этом знать.

Дома я могу быть более открытой и при необходимости обратиться за помощью, утешением и поддержкой. Можно многое прояснить и многое обрести, узнав о чувствах друг друга. Нам хотелось бы, чтобы наши дети могли рассказать нам о своей эмоциональной «температуре», используя при этом разнообразную лексику, обозначающую эмоции, а не только слова «хорошо», «грустно» или «страшно». Делясь своими эмоциями и рассказывая о том, как мы с ними справляемся, мы можем научить детей не бояться своих чувств.

Мои дети знают, что у меня тревожное расстройство. Я часто открыто об этом говорю. Большую часть времени это просто фоновая помеха; я научилась не обращать внимания на нее. Конечно, бывают случаи, когда уровень «обычной» тревожности повышается, и это начинает негативно влиять на мое настроение, терпение и реакции.

Когда это случается, я справляюсь с тревожностью, проговаривая свои ощущения вслух. Или не справляюсь, такое тоже бывает. Этой технике меня научил детский и подростковый психолог из Сиэтла доктор Крис Маккарри. В своем интервью для онлайн-курса доктор Маккарри подробно рассказывал о различных стратегиях, которые могут применять родители, чтобы помочь тревожным детям. Он пояснял, что проговаривание эмоций вслух — это способ показать детям, что думают и как принимают решения родители в эмоционально напряженных ситуациях. Как будто мы приоткрываем завесу над своим мышлением, чтобы дети могли увидеть, почему у нас возникают те или иные мысли, что мы при этом чувствуем и как поступаем или планируем поступить.

«Видите, ребята? Я дышу медленно и глубоко потому, что прямо сейчас я раздражена/встревожена». Вот, что я обычно говорю, когда дети ссорятся или когда им требуются бесконечные напоминания, чтобы, наконец, выполнить поручение или закончить задание. Что-то подобное я говорю, когда

чувствую, что начинаю «закипать». В большинстве случаев. В остальных ситуациях я могу объяснить, что просто тревожусь без причины и становится заметно, что я не такая счастливая, веселая и спокойная как обычно. Я говорю им, что я в порядке, просто тренируюсь принимать свои эмоции, что они здесь ни при чем и все скоро пройдет. Я хорошо контролирую свою тревожность, поэтому такие ситуации возникают не часто. Я живу полной жизнью, несмотря на тревожность. И мои дети тоже так могут.

Это эмоциональные предупреждения, и они действительно влияют на чувства и поведение людей. Дети могут ощущать себя виноватыми, если родители несчастливы, и важно показать, что их вины тут нет (если они действительно не провинились!).

ЭТО ВЗАИМНО

В то же время не менее важно помнить, что тревоги, беспокойство и напряжение, переживаемые детьми, заразны. Родители инстинктивно готовы заботиться о своих детях и оберегать их. Когда они приходят к нам, переполняемые эмоциями, раздраженные или встревоженные, мы легко можем почувствовать себя так же. Это и должно происходить, но в меру.

Дети обращаются к нам, рассказывают о своих чувствах так, что это вызывает у нас эмоциональный отклик. Это естественный процесс разжигания нашей эмпатии, чтобы мы пережили их эмоции и захотели помочь. Однако чувства могут захлестнуть, мы начинаем тревожиться, и тогда наша ответная реакция только усугубит ситуацию.

ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ОТКЛИКА

Всегда есть «золотая середина». Демонстрация так называемого «подходящего» эмоционального отклика показывает

детям, что мы их понимаем. Этого можно добиться, скопировав их выражение лица, позу, интонацию и язык тела.

Вам знакома ситуация, когда вы чувствуете себя опустошенными, злыми или даже разъяренными, а собеседник «утешает» вас, демонстрируя вселенское спокойствие и отрешенность буддистов? Создается ощущение, что он вас просто не понимает.

Выбирая подходящий эмоциональный отклик, мы начинаем с копирования эмоций собеседника, а затем постепенно снижаем их накал. Если наладим связь друг с другом и не будем торопиться, то через некоторое время собеседник начнет копировать наши эмоции и постепенно успокоится.

Тревожность одинаково быстро передается и от детей к родителям, и от родителей к детям. Когда мы видим, что ребенок плачет, находится в состоянии стресса или беспокойства, нам хочется побыстрее это прекратить потому, что мы сами начинаем расстраиваться.

Замечая тревожность своего ребенка и демонстрируя свою готовность сесть рядом и пережить стресс вместе с ним, вы учите его поступать так же. Принятие переживаемых эмоций без попыток исправить ситуацию или развеселить ребенка идет вразрез с нашими инстинктами, но может коренным образом изменить ситуацию. Мы все способны терпеть дискомфорт, просто не очень хорошо умеем это делать. Мы хотим, чтобы проблема побыстрее разрешилась и неприятные чувства исчезли. Прямо сейчас. Примечательно, что по меретого как мы учим детей признавать, понимать и обозначать свои эмоции, поддерживаем их, когда они произносят про себя или вслух «Я встревожен», эмоции могут начать терять свою силу. Тревога усиливается, если пытаться ее избежать. Когда наши дети научатся останавливаться и решать проблему, они поймут, что все не так страшно, как кажется. В конце концов, это *всего лишь* тревога.

ТРЕВОЖНОСТЬ НУЖНА НАМ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ

Центральным элементом любого тревожного расстройства является избегание, потому что тревожность вызывает у нас всепоглощающее чувство ужаса. Ощущения, что сейчас произойдет что-то пугающее и страшное. Если вам грозит потенциальная опасность, все логично: избежать ее — вполне разумное решение.

При тревожности избегание — это выработанный эволюцией защитный механизм²⁰. Нашим предкам приходилось избегать реальных опасностей. От этого зависело их выживание. Старая поговорка «выживет сильнейший» будет более точной, если ее сформулировать так: «выживет сильнейший и быстрее реагирующий на опасность». Нет пользы в том, чтобы быть сильным, если ты не способен заметить угрозу. Те, кому удавалось избежать опасности, жили и рожали детей, а самые бдительные из их потомков доживали до того, чтобы завести своих детей.

И вот в процессе эволюции люди научились избегать угроз и выживать. Так получилось, что у одних людей мозг более чувствителен к проявлениям опасности, чем у других. Поэтому они все время стремятся обезопасить себя, постоянно возбуждены и насторожены.

Тревожные дети видят опасность в местах и ситуациях, где другие дети ее не замечают, потому что тревожный мозг гиперчувствителен к потенциальным угрозам. Их удивительный мозг трудится изо всех сил, чтобы защитить их в ситуациях, которые другие дети считают просто волнующими или даже таящими благоприятную возможность.

ИЗБЕГАНИЕ УКРЕПЛЯЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ

К сожалению, избегание только укрепляет тревожность и заставляет таких детей отказываться от ценных для них

видов деятельности. Из-за сепарационной тревожности ребенок не сможет остаться ночевать у бабушки с дедушкой или сходить на «вечеринку» к подруге. Это такие потрясающие события. Ночевки вне дома, поход в гости к друзьям и время, проведенное с бабушкой и дедушкой, — одни из самых приятных и запоминающихся событий детства. К тому же такой опыт укрепляет психическое здоровье ребенка. Достоверные результаты исследований в области позитивной психологии указывают на то, что крепкие дружеские и семейные связи крайне важны для благополучия и счастья в будущей жизни.

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ — НОВАЯ ЭРА

За прошедшие десятилетия множество психологов посвящали свое время и силы поиску способов облегчить страдания людей. Неважно, что являлось причиной страдания: психическое заболевание, травма, горе от потери — их целью было помочь людям обрести состояние, при котором их боль и страдания ослабевали или исчезали совсем.

Если представить ситуацию в виде числовой оси, где в середине находится нулевое значение, а от него расходятся в разные стороны положительные и отрицательные числа, то работу психологов можно описать как попытку переместить человека с положения в отрицательной части числовой оси как можно ближе к нулю или даже в нулевую точку. Долгое время ноль был идеальным результатом — точка, где страдания прекращаются, а уровень удовлетворенности жизнью неизбежно будет возрастать.

Позитивная психология и выдающиеся исследователи в этой области — Мартин Селигман, а затем Кристофер Петерсон — изменили эту точку зрения. В статье для журнала *Psychology Today*, опубликованной в 2008 году, Кристофер Петерсон объясняет:

«Позитивная психология — это область научного знания, изучающая наиболее значимые жизненные ценности. Она призывает теоретическую и практическую психологию обращать внимание на достоинства, а не только на недостатки, направить силы не только на исправление самых тяжелых нарушений, но и на улучшение жизни, беспокоиться о том, чтобы сделать жизнь обычных людей полнее, не меньше, чем о том, как излечить патологию»²¹.

Петерсон отмечает, что популярность позитивной психологии возрастает, и когда в мае 2008 года он ввел термин в поисковой системе, то получил 419 000 результатов поисковой выдачи. Мы сделали то же самое и получили более 440 млн результатов. Определенно, Петерсон был бы удивлен и горд.

Вернемся на мгновение к нашему примеру с числовой осью. Позитивная психология в равной степени нацелена на то, чтобы помочь людям переместиться с отрицательной шкалы к нулю, как и на то, чтобы помочь им пойти дальше от нуля по положительной шкале, сделав их жизнь лучше, чем раньше. Отсюда и название. И хотя избегание помогает ненадолго решить проблему тревожности, психическое здоровье так не укрепить. Со временем избегание только усиливает тревожность, становясь частью бесконечного цикла.

Тревожный ребенок, который не может остаться у друга, почти наверняка столкнется с трудностями, когда придет время ехать в детский лагерь. Чем старше будут становиться дети, тем значимее будут события. Ровесники начнут замечать их поведение и задавать вопросы, что может привести к неудобным ситуациям или отторжению.

НИ ОДНА СЕМЬЯ НЕ ЗАСТРАХОВАНА

Как поясняет профессор Университета Маккуори Рон Рейпи, такие формы поведения, как сомнение, нерешительность или уход в себя также являются формами избегания. Даже

ритуализированные действия, которые часто рассматриваются как признаки обсессивно-компульсивного расстройства, к примеру, частое мытье рук, постоянные беседы с родителями о своих тревогах и мыслях, многократная проверка, закрыты ли двери — тоже формы избегания. Профессор Рейпи является специалистом по тревожным расстройствам, возникающим у людей в разном возрасте, и он поясняет, что, несмотря на схожесть форм избегания при разных видах тревожных расстройств вызывающие их причины различны²².

Вы, вероятно, удивитесь, узнав, как много знакомых вам людей испытывают тревожность. Кажется, ни одна семья от нее не застрахована. И похоже, что, если один человек открыто расскажет о своей тревожности, другим будет проще сделать то же самое. Демонстрация ранимости придает другим силы и уверенность. Когда мы узнаем себя в чужой истории, это придает нам уверенности, чтобы сделать две вещи: поделиться своей историей и посочувствовать. Брене Браун — исследователь и автор четырех бестселлеров, занимавших первое место в списках «*New York Times*», называет это чувством «и я тоже».

В лекции «Прислушиваясь к стыду», прочитанной в рамках проекта TED, доктор Браун говорит о ранимости. «Правда в том, что ранимость — это не слабость. Я считаю ранимость эмоциональным риском, состоянием незащищенности и неуверенности. Она подпитывает нашу жизнь. И я пришла к выводу, а я занимаюсь этим исследованием уже двенадцатый год, что ранимость — самая точная мера нашей храбрости». Она продолжает: «Если мы хотим найти путь друг к другу, таким путем станет ранимость».

Быть тревожным не стыдно. Это не наш выбор и не наше желание. Но об этом нужно говорить. Лучше всего справиться с тревожностью можно, показав свою ранимость. Один за другим люди делятся своими историями. Расскажите, о тревожности (своей или ребенка) и посмотрите, что будет.

КАК НЕ УВЯЗНУТЬ В СЛАДКОМ КРЕМЕ

Нил Хьюз делится с миром своей историей. Выступая с лекцией в рамках проекта TED, он выглядит забавным, немного неуклюжим, явно встревоженным, но все равно располагает к себе. Он приводит фантастическую аналогию контролю над тревожностью — это все равно, что пробираться сквозь сладкий крем.

Вы когда-нибудь пробовали смешать воду и кукурузный крахмал, а затем стукнуть рукой по получившейся массе? Результат просто невероятный. При ударе смесь застывает под рукой. Если легонько надавить на поверхность, рука утонет в жидкости, как и ожидалось. Это неньютоновская жидкость, и она ведет себя не так, как большинство других жидкостей. Под воздействием силы она твердеет. Очевидно, то же самое происходит с некоторыми видами сладкого крема. Хьюз в своей лекции сравнивает борьбу с тревожностью с передвижением по сладкому крему: тяжело, выматывающе и стоит только остановиться — сразу утонешь. Он также делится замечательными идеями о том, как избежать сладкой ловушки.

ГЛАВА 2

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ЭТУ ЭПИДЕМИЮ?

Почему тревожных детей так много? Какие изменения заставляют множество детей бороться за свое психическое здоровье?

Очень легко обвинить во всем технологии. Однако чтобы с уверенностью говорить о силе их влияния на психическое здоровье детей, важно изучить связь между этими изменениями и обществом, в котором живут дети. Где-то на временной шкале человечества однажды появилась компания «Apple» (со своим надкушенным яблоком с одним листочком), обозначив момент, когда Интернет, или Всемирная сеть, как его называют, стал по-настоящему доступен.

Жизнь навсегда изменилась.

Причин, вызывающих эпидемию тревожности среди детей, много, и они разнообразны. Некоторые из них неизменны и неизбежны, к примеру, генетическая предрасположенность¹, перенесенная в раннем возрасте психотравма, травмирующий опыт, в том числе травля² или смерть близкого человека, состояние психического здоровья родителей³, мировые события⁴ и природные катаклизмы⁵.

На другие факторы родители могут повлиять. Давайте рассмотрим их.

ПРИЧЕМ ЗДЕСЬ ЭКРАНЫ?

Не будет преувеличением сказать, что поколение iGen находится на пороге самого серьезного кризиса психического здоровья за последние десятилетия.

— Джин Твенге, 2017

Профессор Джин Твенге, занимающаяся изучением психологии различных поколений, отмечает, что никогда ранее не наблюдала таких серьезных изменений состояния психического здоровья, как у поколения детей, подростков и молодых людей, родившихся в период с 1995 по 2012 г. Она связывает эти изменения с использованием смартфонов.

«Они выросли со смартфонами, завели страничку в *Instagram*, еще учась в средней школе, и не помнят жизни без Интернета», — пишет Твенге в своей популярной книге «Поколение I»⁶. В 2012 году количество американцев, имеющих смартфон, превысило 50 %. В то же время резко возросло число владельцев смартфонов в Австралии.

По данным Австралийского управления связи и СМИ, в 2012 г. обладателями смартфонов являлись 8,67 млн взрослых жителей Австралии, что на 104 % больше, чем годом ранее⁷.

Количество смартфонов у австралийцев продолжает расти. На данный момент их рынок только-только насытился.

ВРЕМЯ ЗА ГАДЖЕТОМ — ПАЛКА О ДВУХ КОНЦАХ

В распоряжении детей есть собственные девайсы, возможность доступа к приложениям, Интернету и/или социальным медиа и видеоиграм, позволяющим общаться с друзьями, но время, проведенное ими за экраном смартфона, влияет на их

психическое здоровье. Выделяют два вида такого влияния. Во-первых, просматриваемый контент может расстроить, испугать или сбить с толку. Во-вторых, это «цена выбора» в том смысле, что, проводя время за смартфоном, дети упускают возможность позаниматься спортом, встретиться с друзьями и провести время на свежем воздухе — заняться деятельностью, которая положительно влияет на их психическое здоровье и благополучие, особенно на уровень тревожности.

Дети проводят время за устройствами, такими как смартфоны, планшеты, компьютеры и игровые приставки, вместо того чтобы играть и общаться с друзьями, гулять, читать, заниматься спортом, мечтать, скучать, развивать свои творческие способности, делать домашнее задание, общаться с семьей или даже спать.

Каждый час, проведенный за гаджетом, означает, что у ребенка будет на час меньше времени на формирование полезных для здорового образа жизни привычек и положительной оценки самого себя путем формирования характера и осознания своих ценностей. На второй план также отходят веселое времяпрепровождение и общение с братьями, сестрами и родителями, обучение, размышления, исследование, создание взаимоотношений, участие в рискованных мероприятиях и общественно-полезная работа. Чем больше времени дети и подростки проводят за экранами электронных устройств, тем хуже становится их психологическое состояние⁸.

Увеличение времени, проводимого за гаджетом, означает сокращение времени, отводимого на двигательную активность, и это ожидаемо приводит к повышению риска возникновения ожирения⁹. При ожирении возрастает опасность нарушения работы сердца, обмена веществ и повышения уровня сахара в крови. Полных детей чаще дразнят, а это приводит к появлению или усилению тревожности.

ОДИН КОНЕЦ ПАЛКИ — ВРЕМЯ, ПРОВЕДЕННОЕ ЗА ГАДЖЕТОМ

Как время, проведенное за гаджетом, влияет на сон

Как вы себя чувствуете, когда не выспались? Появляется чувство вялости, усталости, которое мешает заняться делами и делает вас ужасно раздражительными. Мы интуитивно понимаем, как сон влияет на наше настроение. И будучи взрослыми, мы знаем, как нужен детям полноценный отдых.

Сон необходим для поддержания психического здоровья. Детям нужно спать больше времени, чем взрослым.

Независимо от просматриваемого контента, ребенку может быть нелегко уснуть после этого. Свет, исходящий от экрана в темноте, тоже мешает спать, ведь биологически наш организм настроен бодрствовать, когда светло.

Голубой свет мешает сну

Экраны компьютеров испускают голубое коротковолновое свечение, нарушающее наши циркадные биоритмы. Его негативное влияние на выработку гормона сна — мелатонина, также известного как «гормон темноты», сильнее, чем светового излучения с большей длиной волны.

В течение суток уровень мелатонина в организме меняется, помогая регулировать цикл «сон — бодрствование». Уровень мелатонина повышается за два часа до сна, вызывая ощущение сонливости, готовность укладываться спать, а своего пика он достигает рано утром, примерно в 3 или 4 часа. Когда процесс выработки мелатонина подавляется голубым свечением, исходящим от экрана, это влияет на нашу способность заснуть, а также на качество ночного сна¹⁰.

Наши биологические часы зависят от уровня освещенности так, что, когда при регулярном пользовании мобильными

устройствами время засыпания постоянно откладывается, а количество часов сна уменьшается, в долгосрочной перспективе это оказывает отрицательное влияние на цикл сна и бодрствования и в итоге — на уровень психического здоровья.

Особенности сна у подростков

Негативное влияние голубого светового излучения от экранов мобильных устройств по ночам смягчается благодаря естественной задержке выработки мелатонина у подростков. Старший научный сотрудник Университета Миннесоты Кайла Уолстром в статье для журнала *«The Conversation»* поддерживает идею смещения начала занятий в школе для учащихся старших классов на более позднее время, объясняя это биологическими особенностями подросткового мозга. Уолстром поясняет:

«Почти у всех подростков выработка мелатонина начинается не раньше 10:45 вечера и продолжается примерно до 8 часов утра. Это значит, что большинство подростков не могут уснуть, пока не начнет вырабатываться мелатонин. И им трудно проснуться, пока его выработка не завершится. Фиксированный порядок выработки мелатонина у подростков меняется, когда они становятся взрослыми, и возвращается к индивидуальному генетически предпочитаемому режиму сна/бодрствования¹¹.

Кроме того, мелатонин важен для психического здоровья, так как помогает управлять тревожностью. Это еще одна причина, почему следует помочь тревожным детям выработать постоянный режим сна¹².

Солнечный свет, серотонин и сон

После пробуждения остатки мелатонина быстро исчезают, как только вы открываете шторы, подставляя лицо солнеч-

ному свету. Это также способствует более ранней выработке мелатонина вечером, что облегчит засыпание. И хотя дети могут быть недовольны, но чем раньше солнечный свет попадет утром в спальню тревожного ребенка, тем лучше тот будет себя чувствовать.

Серотонин, известный как «гормон хорошего самочувствия», вырабатывается мозгом в дневные часы. Он играет важную роль в регуляции эмоций и поведения. Это еще одна причина, почему утром первым делом стоит открыть шторы! Пребывание под естественными солнечными лучами повышает выработку серотонина¹³, а оптимальный уровень этого гормона обеспечивает хорошее настроение и спокойное, но в то же время сосредоточенное мироощущение¹⁴.

Скорее всего, вам приходилось испытывать эффекты нехватки серотонина. Вы относитесь к числу родителей, отмечающих, что «счастливая, спокойная и веселая мама исчезает в 8 вечера, а на смену ей приходит мама ворчливая?» И для детей будет лучше, если к тому времени они отправятся спать!

По мере того как день подходит к концу, начинается выработка мелатонина, а уровень серотонина в мозгу снижается. Если к вечеру у родителей еще множество дел и проблем, нехватка серотонина может привести к ворчливости, раздражительности, нетерпеливости, усталости, неспособности сконцентрироваться и даже злости¹⁵. Любопытно отметить, что, по мнению биохимика-диетолога Джудит Вуртман, автора книги *«The Serotonin Power Diet»*, потребление примерно 30 граммов сахара или крахмалистых углеводов с несколькими граммами здоровых жиров и протеинов обеспечит выработку серотонина в течение получаса и вернет вам хорошее настроение. Кстати о (здоровых) перекусах!

Серотонин играет важную роль в управлении тревожностью. Лекарства, прописываемые для лечения тревожных

расстройств, называются селективными ингибиторами обратного захвата серотонина (СИОЗС)¹⁶. Их действие заключается в повышении уровня серотонина в мозгу, но не путем его искусственного введения. Вместо этого уровень серотонина повышается за счет блокирования обратного захвата (обратного всасывания).

Усталые и нервные — роль миндалевидного тела

Когда мы устаем, то начинаем обращать больше внимания на негативные события и воздействия, чем когда мы хорошо отдохнули. Миндалевидное тело (о котором мы подробно поговорим в главе 3) — отдел мозга, управляющий нашими эмоциями. В одном исследовании сравнивалась его реакция при демонстрации неприятных изображений у двух групп взрослых: бодрствовавших в течение 35 часов и хорошо выспавшихся. При показе этих рисунков активность миндалевидного тела у обеих групп повышалась, но у людей, усталых из-за нехватки сна, она была на 60 % выше¹⁷.

Это значит, что данная область мозга становится гиперчувствительной к негативным воздействиям и стимулам, когда мы устали. Поскольку у тревожных детей миндалевидное тело и так слишком восприимчиво к угрозам, то, обеспечивая им достаточно времени для сна, вы снижаете или нейтрализуете дополнительное повышение чувствительности, вызванное усталостью.

В той же группе испытуемых было выявлено, что нехватка сна влияет на способность префронтальной коры управлять деятельностью миндалевидного тела. Префронтальная кора находится в передней трети полушарий мозга, позади глаз и лобной кости. Этот отдел мозга отвечает за сложное мышление, решение проблем, принятие решений и управление эмоциями. Мы подробнее поговорим о роли префронтальной коры в главе 3.

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА

Созданные для сравнения

Сравнение — вор радости.

— Теодор Рузвельт

С биологической точки зрения люди созданы для того, чтобы сравнивать себя с другими. На заре человечества стремление жить сообща ради безопасности побуждало к сравнению. Те, кто постоянно сравнивал свои действия с действиями других членов общества, обладали большей способностью соответствовать ожиданиям группы. Если тебя считали ценным членом общества, это существенно снижало вероятность того, что ты станешь изгоем.

Естественно, отсутствие сравнения означало угрозу безопасности и служило для миндалевидного тела сигналом об опасности. Мы знаем, что в основе тревожности лежит его функция по защите нас от угроз. Выживали те, кто был готов сравнивать себя с другими, и они передавали свои гены следующим поколениям.

Интернет сегодня позволяет запросто сравнивать себя с другими. Хотите помечтать на тему «Вот бы сейчас в отпуск и распивать коктейли у бассейна на тропическом острове»? Тогда откройте ленту новостей на «Facebook» или в «Instagram» — и можете хоть весь день рассматривать фотографии чужого отдыха, не выходя из дома.

Просматривая социальные медиа, молодые люди, сами того не осознавая, постоянно сравнивают себя с другими. Они часто не понимают, что сопоставляют свою обычную жизнь с лучшими моментами из жизни других.

Страх пропустить что-то важное

До появления интернета дети узнавали о том, что их не пригласили на вечеринку, либо до ее начала, либо через несколько дней после ее окончания. Или вообще не узнавали. Они могли случайно услышать разговор в столовой или друг мог сболтнуть, не подумав. Теперь о событии и приглашенных знают все, ведь фотографии с него выкладываются в социальных сетях еще до того, как дети успевают съесть первую горсть чипсов.

Отсутствие приглашения также учитывается мозгом при сравнении, в итоге многие молодые люди чувствуют себя изгоями и изолированными.

И хотя вполне естественно и логично мотивировать молодежь проводить как можно меньше времени за экранами устройств, им довольно трудно это сделать. Гаджеты и приложения специально спроектированы так, чтобы вызывать привыкание и желание продолжать просматривать ленту.

На телевидении просмотр передачи прерывается рекламой, и она идет ограниченное время. Однако в социальных медиа нет функции «прекращения». Это бесконечный поток стимуляции, создающий ощущение псевдосвязи. Страх пропустить что-то важное не ограничивается приглашениями на мероприятия, он заставляет молодежь прокручивать ленту, боясь не заметить «важную» информацию.

Пока они просматривают ленту, в организм поступает дофамин — химическая награда мозгу, который вызывает чувство удовольствия и заставляет продолжать листать страницы¹⁸, вынуждая детей проводить за устройствами много часов.

Всегда на связи, но вечно одиноки

Мы все слышали поговорку о том, что детей растят всем миром, но обычно мы имеем в виду, что при необходимости

другие люди (родные, друзья) могут помочь в воспитании ребенка. На самом деле речь идет о том, что в мире много других детей. У ребенка много друзей: с ними можно играть, у них можно учиться, с ними можно оттачивать навыки взаимодействия, болтать, решать вместе проблемы, лазать по деревьям, придумывать игры и веселиться.

Для каждого из нас взаимоотношения составляют основу счастья. Электронные устройства мешают детям строить взаимоотношения, и в отдаленной перспективе это может негативно сказаться на их психическом здоровье. Предполагается, что, благодаря технологиям, они постоянно находятся на связи друг с другом, но они никогда еще не были так одиноки¹⁹. Иронично, что дети с мобильными телефонами почти не используют их для совершения звонков. Они отсылают сообщения и общаются при помощи клавиатуры, иногда тратя на это по несколько часов подряд.

Некоммерческой организацией «*Common Sense Media*» было проведено статистическое исследование использования медиа детьми в возрасте 8–12 лет и 13–18 лет. Были получены удивительные результаты. Дети 8–12 лет в среднем проводят за экранами мобильных устройств с целью развлечения по 4,5 часа в сутки, а подростки 13–18 лет — в среднем по 6,5 часа в день. И это не считая времени использования устройств для учебы или выполнения домашних заданий²⁰. В среднем девочки тратят больше времени на общение друг с другом в социальных медиа, а мальчики — на игры.

Общение в социальных сетях может укрепить взаимоотношения, но при личном взаимодействии они становятся более глубокими. Общаясь лицом к лицу, дети могут научиться распознавать нюансы выражений лица, тона голоса и языка телодвижений человека, а также избежать ошибок при интерпретации символов-эмодзи и письменного текста.

Другие факторы использования электронных устройств, способные повлиять на уровень тревожности

Общение и размещение комментариев с помощью электронных устройств связано с чувствами предвкушения и разочарования. С помощью текстовых сообщений не удастся передавать эмоции так же эффективно, как в обычном разговоре. Даже значение используемых смайликов, которых очень много, временами нелегко интерпретировать.

Процесс ожидания ответа на текстовое сообщение — это стресс для некоторых детей и подростков. В это время они не могут сосредоточиться на других вещах. Они думают только о том, что нужно проверять и перепроверять устройство, чтобы прочитать ответ сразу, как только тот появится. С другой стороны, молодые люди могут специально подолгу не отвечать на сообщение, чтобы заставить друга или возлюбленного немного понервничать.

Использование социальных медиа влияет на мышление подростков. Если бы можно было подслушать их мысли в любой день, мы бы услышали, как они задают себе примерно такие вопросы:

Почему не всем «нравится» моя фотография?

Как она умудряется идеально выглядеть на каждой фотографии?

Почему он еще не ответил?

Она сердится на меня? Из сообщения не понятно.

Почему он не подписался на меня в ответ?

Почему всем вокруг веселее, чем мне?

Этот смайлик означает «все хорошо» или что-то другое?

Потребность нравиться

У молодых людей сильно развита потребность «нравиться», как в виртуальном, так и в реальном мире. Девочки-подростки даже удаляют фотографии со страничек своих социальных сетей, если те не получают достаточно лайков. У некоторых детей из-за их малого количества может ухудшиться настроение и потенциально повыситься тревожность. Если ребенок оказывается мишенью для явно негативных проявлений, таких как кибербуллинг, это может усугубить отрицательные последствия для его психического здоровья.

До появления электронных устройств ребенок, подвергавшийся травле в школе, мог, по крайней мере, забыть о ней за ее пределами. У детей, пользующихся социальными медиа, сейчас такой возможности нет. Негативных проявлений в свой адрес избежать невозможно, а мозг видит в них угрозу, и так появляется связь между травлей, или кибербуллингом, и тревожностью²¹. Кибербуллинг — это онлайн-травля. Он включает в себя способы обидеть ребенка с помощью современных технологий, используя электронную почту, чаты, текстовые сообщения, группы на форумах, социальные сети, сервисы обмена мгновенными сообщениями или веб-сайты²².

Согласно данным исследования, 68 % молодых людей, подвергавшихся кибербуллингу, получали неприятные личные сообщения; 41 % читали опубликованные онлайн слухи о себе²³. В случае кибербуллинга свидетелями жестокого обращения с ребенком становятся большее число людей, чем при травле в реальной жизни, и это только усиливает испытываемое им чувство унижения. Кроме того, задира часто прячется за вымышленным именем пользователя, из-за чего его становится трудно отследить и пресечь его действия.

ВТОРОЙ КОНЕЦ ПАЛКИ — ВРЕМЯ, ОТНЯТОЕ У ДРУГИХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Времяпрепровождение за экраном устройства затягивает. Многим родителям с трудом удастся регулировать это время у детей, чтобы обеспечить им богатую, полноценную и разностороннюю жизнь. Как говорилось ранее, есть множество факторов использования электронных устройств, повышающих уровень тревожности, но нельзя забывать о тех видах деятельности, которых молодые люди лишаются, проводя время онлайн.

Каждый новый день дает родителям возможность создать условия для участия своих детей в таких видах деятельности, которые помогут укрепить их психическое здоровье и повысить устойчивость к психическим расстройствам. Вот несколько примеров:

- ✓ совместное времяпрепровождение всей семьей;
- ✓ общение с друзьями;
- ✓ спортивные игры;
- ✓ игры в парке;
- ✓ отдых на пляже;
- ✓ рисование;
- ✓ чтение;
- ✓ катание на велосипеде;
- ✓ выпечка;
- ✓ волонтерская деятельность;
- ✓ посещение спортивных секций;
- ✓ помощь по дому;
- ✓ работа неполный день;
- ✓ визиты в гости к родственникам;
- ✓ игры с домашними питомцами;
- ✓ поход по магазинам.

Тревожным детям не обязательно совсем отказываться от использования электронных устройств. Все дело в правильном регулировании процесса. Если они не только проводят время за экраном смартфона, но и вовлечены во множество других видов деятельности, меньше шансов, что пользование электронным устройством нанесет вред их психическому здоровью и больше вероятность, что оно окажет положительное влияние на их жизнь.

НАКОНЕЦ, ХОРОШИЕ НОВОСТИ

Все не так плохо. Если время, проводимое за экраном электронного устройства, является частью здорового и сбалансированного образа жизни, а молодые люди грамотно подходят к защите персональных данных и используют его с умом, то оно принесет пользу.

Есть много плюсов в том, что молодежь общается с друзьями через социальные сети и такие сервисы, как *Instagram*, *WhatsApp*, *Facebook*, а также в играх. В виртуальном мире дети могут «зависать» с друзьями после школы и по выходным. При мудром использовании он послужит укреплению одновременно их индивидуальности и дружбы.

Молодые люди прекрасно проводят время онлайн, отправляя друг другу смешные мемы, монтируя видео или накладывая забавные фильтры на селфи, и это лишь несколько примеров. Они развивают навыки общения, подтрунивая друг над другом в текстовых сообщениях, переписываясь в социальных приложениях и оставляя комментарии под публикациями в социальных сетях. Социальные медиа также дают возможность молодым людям, чувствующим себя изолированными и одинокими, связаться друг с другом и ощутить себя частью сообщества или группы, повышая таким образом их самооценку и укрепляя психическое здоровье.

Интернет и социальные медиа также позволяют молодежи лучше понять интересующие их общественные и глобальные проблемы, будь то изменение климата или сбор пластикового мусора на местном пляже, и посодействовать их решению.

Интернет — отличный ресурс для молодых людей, испытывающих тревожность и желающих больше узнать о ней. Здесь сохраняются конфиденциальность и анонимность, можно с легкостью найти ответы на свои вопросы на сайтах и форумах, В Интернете есть службы поддержки онлайн, достоверные источники информации и полезные программы, такие как наш учебный курс «Parenting Anxious Kids».

ДИНАМИЧНАЯ ЖИЗНЬ, НЕРВНЫЕ РОДИТЕЛИ

Несколько десятилетий назад люди предполагали, что с появлением технологий каждую неделю будет оставаться на несколько часов больше времени для отдыха. В 1965 году Джозеф Фрумкин, экономист компании IBM, прогнозировал, что автоматизация приведет к сокращению рабочей недели до 20 часов, «создав многочисленный праздный класс»²⁴. Мы все еще этого ждем.

Вопреки всем прогнозам технология остается основой трудовой культуры, в которой родители постоянно связаны с работой благодаря смартфону. Работающие родители очень редко начинают и заканчивают свой рабочий день по графику, оставляя незаконченные дела, неотвеченные письма и мелкие недоделки «на завтра». Технологический прогресс продолжает поглощать ценное свободное время потому, что начальники и подчиненные в современном обществе круглосуточной экономики могут быть вызваны «по первому требованию» в любой момент. Так уже насыщенные рабочие дни становятся еще напряженнее.

В опубликованном в 2017 году отчете Организации экономического сотрудничества и развития в рейтинге стран с наиболее сбалансированной трудовой жизнью Австралии занимает 27 место из 37²⁵. Многие страны, в том числе Российская Федерация, Чехия и Словения, обходят Австралию, если речь идет о количестве рабочих часов в год, оплачиваемых отпусках, в том числе ежегодном и по уходу за ребенком. Указаны критические точки, при достижении которых дальнейшее увеличение трудовой нагрузки негативно скажется на психическом здоровье для мужчин (43,5 часа в неделю) и женщин (39 часов в неделю)²⁶. Это различие связано с тем, что мужчины больше времени заняты на работе и меньше делают по дому. Воспитание и развитие детей — и без того достаточно трудное занятие, чтобы еще волноваться за сохранение своего собственного психического здоровья.

Результаты еще одного проведенного в Австралии исследования выявили, что, когда родителям с трудом удастся совмещать большие трудовые нагрузки и ответственность, возлагаемую на них на работе, с семейной жизнью, это негативно сказывается на психическом здоровье детей²⁷.

Положительным является тот факт, что, когда баланс между работой и личной жизнью будет восстановлен, психическое здоровье детей тоже улучшится.

СНИЖЕНИЕ «УМСТВЕННОЙ ЭНЕРГИИ»

Родители в наши дни заняты как никогда: большая нагрузка на работе, дополнительные занятия детей, на которые их нужно отвезти, и бесконечные домашние обязанности. Добавьте к этому еще потребность общаться с собственными друзьями, отвечать на текстовые сообщения, уделять время детям, заботиться о своем здоровье и красоте. Неудивительно, что родителям кажется, будто у них временами просто «не хватает сил» ни на что больше. Высокая психиче-

ская нагрузка приводит к стрессу, а стресс не менее заразен, чем тревожность.

Маловероятно, что родители, находящиеся в состоянии стресса, смогут общаться с детьми тепло и ласково, проявлять отзывчивость. Скорее всего, они будут бурно реагировать и прибегать к наказаниям чаще, чем менее напряженные родители²⁸.

РОДИТЕЛЯМ, ВЕДУЩИМ ДОМАШНЕЕ ХОЗЯЙСТВО, ТОЖЕ НЕЛЕГКО

Даже родители, занимающиеся только домашним хозяйством, считают семейную жизнь беспорядочной и суетливой. Из-за необходимости постоянно возить и водить детей трех-четырех лет в детский сад и обратно, многим родителям дошкольников кажется, что они проводят время в дороге. У родителей школьников время, пока ребенок на занятиях, тоже пролетает незаметно. Им кажется, что их собственные потребности не учитываются, а провести время с семьей или наедине с ребенком можно поручить кому-то другому потому, что у родителя не остается на это ни времени, ни сил.

СТОИТ ЛИ ГОРДИТЬСЯ ЗАНЯТОСТЬЮ?

Попробуйте найти взрослого, который ответит на вопрос «Как дела?», не употребив слово «занят». Создается впечатление, что если мы не заняты, то, значит, мы ничего не стоим.

Задумайтесь, как часто в течение дня вы куда-то спешите. Вы спокойно завтракаете по утрам? Вы делаете достаточный перерыв на обед? Вы продолжаете набирать на клавиатуре, разговаривая по телефону на работе, или (если находитесь дома) протирать пыль или развешивать белье, чтобы не тратить впустую время на телефонную болтовню? Вы пытаетесь закончить все мелкие дела перед тем, как уйти утром

на работу или повести детей в школу потому, что по возвращении вас и так ждет множество забот? По вечерам вы делаете на кухне несколько дел одновременно? Бывает ли, что вы слушаете, как ребенок отвечает домашнее задание по чтению, помогаете с математикой или пытаетесь узнать последние новости и одновременно чистите морковь, стараясь не отрезать себе палец? Вы ходите быстрым шагом? Вы отвозите детей в спортивную секцию, а сами спешите в супермаркет? Вы вообще останавливаетесь? Хоть когда-нибудь?

Думаем, что не часто. Когда вы в состоянии стресса и истощены, вам труднее уделять внимание детям.

Если у вас тяжелый день, вы обеспокоены или переживаете из-за произошедшего ранее события, вы не броситесь рассказывать об этом партнеру или другу, если знаете, что он перегружен работой. Вы интуитивно чувствуете, что лучше подождать более подходящего момента, чтобы поговорить по душам и поделиться своими мыслями и чувствами.

Так же и дети. Они будут ждать момента, когда почувствуют себя достаточно комфортно, ощутят контакт с вами, чтобы рассказать о том, что с ними происходит. Это объясняет, почему многие важные разговоры происходят перед сном.

МЫ СЛИШКОМ МНОГОЕ ЗА НИХ ДЕЛАЕМ

Когда у родителей мало времени, они стремятся делать за своих детей больше, чем требуется. Проще и быстрее сделать все самим, чем ждать, пока дети справятся своими силами. Однако так они не освоят новые навыки и не научатся нести ответственность за свои поступки и неудачи.

Приведем пример ситуации, с которой мы оба сталкивались как родители. Готовя завтрак, дети роняют со стола на пол двухлитровую бутылку молока. Оно разливается по всей кухне. Но дети сами все убирают, и к тому моменту, когда они вам об этом рассказывают, на полу в кухне остаются лишь

едва заметные разводы засыхающего молока. Вам придется вымыть пол, но основная часть уборки уже проделана. Никто не расстроен, и можно продолжать собираться в школу.

Считайте себя наставником или тренером своего ребенка. Нужно быть достаточно терпеливым, чтобы позволить ему учиться на своих ошибках, и готовым без раздражения и недовольства повторять одни и те же уроки по несколько раз.

Когда вы очень заняты или испытываете стресс, вы можете реагировать слишком бурно и не имеете сил разумно и логически решать проблемы. Если вы постоянно напряжены и расстроены, когда дети совершают ошибки, их реакция со временем станет такой же.

Если что-то сломалось, значит сломалось. Если пролилось, значит пролилось. Этого не изменить. Самая полезная реакция, какую вы можете проявить, — это представить ошибку как возможность научиться.

ПЕРЕГРУЖЕННЫЕ ДЕТИ

Существует распространенное мнение, что сегодня дети перегружены. У некоторых из них столько дел, что домашнее задание приходится выполнять в транспорте. Мы знаем, что в некоторых семьях внеурочные занятия детей расписаны почти на каждый день недели.

Такая загруженность двояко влияет на их психическое здоровье и самочувствие. Когда расписание плотное, большую часть времени дети чувствуют, что им нужно постоянно куда-то спешить. И хотя структурированная деятельность позволяет укрепить психическое здоровье с помощью упражнений, возможности проводить время на природе и заводить новых друзей, однако, если уделять организованной деятельности слишком много времени, дети не смогут заниматься другими делами, полезными для их психического благопо-

лучия. Игры на свежем воздухе, общение с друзьями, катание на велосипеде, придумывание игр, отдых на солнышке в парке или в саду, лазание по деревьям, конструирование или наличие достаточного количества свободного времени, чтобы заскучать, — все это укрепляет психическое здоровье.

Время, отводимое детям на игры в одиночестве или с другими детьми, но без участия взрослых, за последние пятьдесят лет сильно сократилось. Питер Грей, профессор психологии, научный сотрудник Бостонского колледжа, в статье, опубликованной в журнале *«American Journal of Play»*, связывает такое сокращение с ростом тревожности, депрессии, ощущения беспомощности и самоубийств среди подростков²⁹. Он объясняет, что игра способствует формированию позитивного психического здоровья, так как позволяет детям развивать интересы и приобретать опыт, учиться принимать решения, справляться с проблемами, следовать правилам, вырабатывать самоконтроль, учиться управлять своими эмоциями, заводить друзей, ладить с окружающими, общаясь с ними на равных, и получать удовольствие.

ИЗБЕГАЙТЕ НОВОСТЕЙ

Тревожные дети, слушая о событиях, описываемых в средствах массовой информации, часто чувствуют угрозу. Новости почти всегда «плохие». Маленьким детям трудно понять, что событие, скорее всего, происходит очень далеко от них. Они могут услышать по телевизору или по радио, что на Ближнем Востоке идет война, и почувствовать угрозу, как будто опасность совсем рядом. Тревожных детей и молодых людей часто преследуют неконтролируемые и иррациональные мысли и переживания. Происшествия, описываемые в новостях, неважно, происходят ли события в их родном городе или в далекой стране, потенциально могут подпитывать эти мысли и чувства. Если этого не избежать, объясняйте информацию, которую они узнают, понятным их возрасту языком.

ЧАСТЬ 2

ПОНИМАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Дети любят задавать вопросы. Они любопытны от природы и хотят знать, как устроен мир. Окружающие взрослые обычно сообщают им нужную информацию. Также и с тревогой. Возможно, они не догадаются сами спросить, но если рассказать детям об их особенности, это станет основой, благодаря которой они сформируют понимание и навыки управления ею. Данный процесс называется обучением психологической самопомощи.

В этом разделе книги мы познакомим вас с различными отделами мозга, «ответственными» за возникновение тревоги, и расскажем, какую функции они выполняют. Вы узнаете, что такое тревожность, что происходит в мозгу, как это проявляется, какие распространенные типы тревожности существуют и многое другое.

С течением времени ее симптомы становятся заметнее и постепенно начинают влиять на мышление, эмоции и поведение ребенка. Проявление симптомов тревожности вовсе не означает, что речь идет о тревожном расстройстве. Наблюдая за происходящими изменениями и ведя журнал наблюдений, вы будете готовы (если придет время) обратиться за профессиональной помощью.

И все же мы настоятельно рекомендуем посетить психолога, если у вас появятся хотя бы малейшие подозрения, что ребенок испытывает тревожность. Мы знаем много семей,

которые поступали так и успокаивались, узнав, что переживаемое их ребенком состояние не является причиной для беспокойства, что это нормальные проявления развития и они пройдут сами собой. При подозрении на тревожное расстройство обращение к специалисту означает, что вы предприняли действия, чтобы помочь ребенку преодолеть тревожность. Чем раньше начнете, тем лучше.

ГЛАВА 3

ПОДРОБНО О ТРЕВОЖНОСТИ

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ

Когда у нас есть причины для беспокойства, когда мы чувствуем оказываемое на нас давление или находимся в состоянии стресса, вызванного текущей ситуацией, грядущим событием или проблемой, мы можем ощущать тревогу. Известно, что в таких случаях тревога стихает после того, как проходит стрессовое событие, исчезает проблема или обстоятельства. Это совершенно нормальная реакция человека на стрессор, и она временная. Однако у людей, страдающих тревожным расстройством, она не проходит.

Дети и подростки беспокоятся по разным причинам. Даже если природа тревожности вашего ребенка до конца не ясна, процессы, происходящие в мозгу, одинаковы во всех случаях. Источник тревожности — мозг, который интенсивно работает, чтобы защитить ребенка. Это помогает объяснить, почему тревожные люди часто испытывают стойкое, чрезмерное и необоснованное беспокойство, страх и даже ужас. Их мозг гиперчувствителен к потенциальным угрозам, и это сказывается на их мыслях, чувствах и действиях.

У тревожных детей мозг находится в состоянии повышенной готовности. Переживаемые ими симптомы — результат событий, мыслей или обстоятельств, в которых можно четко проследить причину и следствие. В иных случаях тревожность возникает произвольно, без явного повода или причины,

способной объяснить ее происхождение. Такие ситуации сбивают с толку детей и родителей, но они распространены.

Тревожные мысли и эмоции нередко не соответствуют значимости запустившего их события. Зачастую они иррациональны и могут показаться родителям глупыми. Иногда сами дети и подростки признают бредовость своих размышлений, но ничего не могут поделать ни с ними, ни с вызванными ими эмоциями.

Родителям не обязательно понимать, почему плачет младенец, чтобы отреагировать на плач с заботой и любовью. То же самое касается и реакции на тревожность, она не зависит от того, известна ли вам ее причина или нет.

ИСТОРИЯ СЭМА

Над Сэмом издевались в школе. В девятом классе после того, как с начала учебного года его постоянно задирали один и тот же мальчик, Сэму поставили диагноз «тревожное расстройство». Сэм перепробовал все. Он разговаривал с родителями и учителями. Он пытался игнорировать задиру. Он удалил свои профили из всех социальных медиа, чтобы избежать новых издевательств за пределами школы, но обидчик не отставал от Сэма. Он часто подлавливал мальчика в укромных местах и издевался над ним под смех наблюдавших за этим приятелей.

Тревожность Сэма сначала проявлялась в том, что время от времени ему становилось трудно дышать, но затем симптомы усилились, превратившись в ежедневное ощущение беспокойства, слезы, приступы злости и паники.

Наступило время, когда Сэму стало очень трудно даже вставать с постели. Описываемые им ощущения напоминали сердечный приступ: боль и тяжесть в груди, головокружение, не позволяющие ему подняться и заняться делами.

Тревога — это ответная реакция организма на страх. Сэм не без оснований боялся своего обидчика, и это вызывало у него чувство тревоги, которое в итоге развилось в тревожное расстройство. Диагноз «тревожное расстройство» ставят, если тревога мешает выполнять повседневные дела и наслаждаться жизнью.

Важно помнить, что тревожность будет проявляться как ответная реакция мозга и организма, независимо от того, реальная ли угроза, кажущаяся или воображаемая. Как только включается система предупреждения организма об опасности, начинаются события, определяющие тревожное поведение, и они всегда одинаковые.

ВЫ МОЖЕТЕ ПОСТАВИТЬ СЕБЯ НА ЕГО МЕСТО?

Если вам сложно представить, что испытывает тревожный ребенок, вы не одиноки. Родителям, не страдающим от тревожного расстройства, бывает трудно понять ощущения ребенка, и это потенциально может помешать им искренне сочувствовать ему.

Больше всего на свете родители хотят показать ребенку, что понимают его и представляют, как он себя чувствует. Для этого задумайтесь на секунду и ответьте на вопрос: вы когда-нибудь теряли ребенка? Хоть на минутку?

Удивительно, но когда мы задаем этот вопрос на презентациях, почти все присутствующие поднимают руки. Большинство из нас в какой-то момент переживали пугающий опыт, когда временно теряли одного из детей. Исчезали ли они на минуту в супермаркете или на двадцать минут в толпе, родители описывают свои ощущения так: прилив крови по всему телу, сердце уходит в пятки, а на ум приходит множество ужасных причин исчезновения ребенка. Все чувства обостряются, и возникает непреодолимое желание найти

пропавшего сына или дочь как можно скорее. И даже когда ребенок находится, эти эмоции затихают не сразу.

Чувство тревоги способствует выработке в организме нейромедиаторов, которые остаются в нем долгое время после того, как родитель и ребенок воссоединятся и любые другие угрозы минуют. Даже если вам повезло и ваш ребенок никогда никуда не «пропадал», попробуйте вспомнить, как чувствовали себя перед важным экзаменом или собеседованием о приеме на работу. Это поможет вам лучше представить, что ощущает ваш тревожный ребенок.

НЕТ НИКАКИХ НАРУШЕНИЙ

Тревожные дети часто считают, что с ними что-то не так, что у них есть какие-то нарушения. Мы говорим прямо здесь и сейчас, что это не так. Совсем не так. Просто мозг тревожных детей почти всегда находится в состоянии повышенной готовности к потенциальным угрозам. Мозг усиленно работает, чтобы защитить их от опасности. Объяснение, что у испытываемого ими состояния есть название и что, скорее всего, в их классе еще у двух или трех детей такой же удивительный мозг, который их активно защищает, поможет тревожным детям понять, что они не одни. Когда дети узнают, что переживаемый ими опыт не уникален, что на самом деле миллионы других детей по всему миру борются с тревожностью и что, самое важное, ею можно управлять, они чувствуют себя увереннее.

У них нет нарушений. Они удивительные. Большинство тревожных детей — вдумчивые, чувствительные, заботливые, любящие, добрые, щедрые, веселые и сострадающие. И они очень любимы. Дайте им знать, что они хороши такие, какие есть, и что единственная необходимая им помощь связана с тем, чтобы научить их управлять системой сигнализации собственного мозга.

Их не нужно исправлять, их нужно понимать, любить, сопереживать им, поддерживать и иногда предоставлять возможность получить профессиональную помощь.

СИСТЕМА СИГНАЛИЗАЦИИ ОРГАНИЗМА

Тревога — это способ, применяемый организмом для защиты нас от существующей опасности или когда опасность нам только угрожает. Это древняя мозговая система, связанная с нашей биологией.

Тревожиться время от времени — это нормально. Ребенок может беспокоиться по поводу выступления перед классом или участия в соревнованиях в любимом виде спорта. Подросток может испытывать тревогу по поводу собеседования о приеме на работу на неполный день, приглашая кого-то на свидание или перед контрольной.

Наряду с улучшением памяти и повышением концентрации внимания краткосрочные ощущения напряженности и тревоги, соответствующие ситуации, служат мотиваторами, заставляя ребенка еще раз повторить материал или лучше подготовиться.

Тревожность можно сравнить с пожарной тревогой: когда начинается пожар, звучит специальный сигнал, сообщая всем жителям об угрозе, чтобы они успели отреагировать и обеспечить себе безопасность.

Так и реакция тревоги — это защитная система, созданная, чтобы оберегать нас от смертельной опасности. Если реакция «бей или беги» просто приводит нас в состояние повышенной готовности, помогая избежать реальной опасности, сродни сигналу пожарной тревоги, включающемуся при пожаре, ничего страшного в этом нет.

Тревожность становится проблемой, когда система сигнализации мозга слишком чувствительна и запускается в отсут-

ствие реальной опасности. Это можно сравнить с тем, как если бы система пожарной тревоги включалась каждый раз, как на кухне подгорят тосты.

Дети с тревожностью часто ощущают ее симптомы, когда находятся в спокойной обстановке, а угроза лишь воображаемая.

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДЕЙСТВУЮЩИМИ ЛИЦАМИ

Миндалевидное тело

Тревожность связана с нарушениями работы миндалевидного тела — области мозга, похожей на миндалину, получающей информацию от наших органов чувств (обычно от зрительного и слухового анализаторов), ее также называют миндалиной. Миндалевидное тело играет ключевую роль в обработке эмоций, вот почему тревожность часто сопровождается более сильными эмоциями страха и злости.

Сканирование мозга тревожных людей показывают более высокую активность в этой области, чем у людей, не страдающих тревожностью¹. Также выявлено, что у тревожных детей размер миндалевидного тела больше², а так как известно, что оно является «центром страха» мозга, логично, что тревожный мозг с более крупной миндалиной сильнее реагирует на опасность, независимо, настоящую или вымышленную.

По сути, когда миндалевидное тело чувствует угрозу, оно отправляет сигнал о стрессе, чтобы подготовить организм к действию: противостоянию опасности или побегу.

Процесс активируется симпатической нервной системой и называется «реакция „бей или беги“».

Реакция «бей или беги»

Реакция «бей или беги» — инстинктивный ответ на опасность, цель которой — сохранить жизнь. Она не должна запускаться

постоянно, как это часто происходит у тревожных детей. Это одна из причин, почему тревожность так изматывает.

Элемент реакции «бей» помогает объяснить злость и агрессивное поведение, демонстрируемые некоторыми тревожными детьми и подростками. Элемент «беги» помогает объяснить избегание — распространенное поведение при тревожности. В некоторых случаях дети просто «замирают», не борясь и не убегая. Они просто слишком сильно встревожены, чтобы совершать хоть какие-то действия.

Реакция «бей или беги» разными способами подготавливает организм к тому, чтобы остаться и противостоять опасности или сбежать. Она запускает выброс адреналина и гормонов, приводящих к физическим изменениям в организме, включая учащение сердцебиения и дыхания, которые «заряжают» организм для борьбы или побега.

Все эти изменения происходят внезапно, и ощущения человека при этом варьируются от неприятных до ужасных, заставляя детей и подростков чувствовать напряжение, и они хотят, чтобы все как можно скорее прекратилось.



Рис. 1. Реакция «бей или беги»

Префронтальная кора — нет времени на раздумья

При появлении опасности миндалевидное тело сигнализирует организму, что нужно бить или бежать, не раздумывая. Это происходит почти мгновенно. Миндалины чувствует угрозу и сигнализирует, что должен начаться каскад действий, необходимых для борьбы или побега, но префронтальная кора — отдел мозга, отвечающий за принятие решений, — в процессе не участвует.

Если представить, что миндалевидное тело — это сторожевой пес во дворе, а реакция «бей или беги» — его действия (атака или побег), то префронтальная кора — это кошка, сидящая на высоком заборе и наблюдающая за представлением. Сторожевой пес атакует или сбегает, зная, что нет времени выяснять у кошки дополнительную информацию о том, что происходит. У тревожных детей (почти) всегда сторожевой пес пугается несуществующей опасности.

Проще говоря, тревожность идет в обход процесса принятия решений, и на то есть веская причина³. Когда дело касается жизни и смерти, быстрее будет сначала действовать, а потом думать. Дэниел Сигел, выпускник Гарвардского университета и профессор психиатрии с большим опытом клинической работы, в своей книге «Воспитание с умом. 12 революционных стратегий всестороннего развития мозга вашего ребенка», рассказывает о том, что миндалина среагировала и заставила его крикнуть «Стой!», когда он увидел гремучую змею впереди, на тропинке, по которой шел с сыном, даже до того, как осознал, что именно происходит.

Он забавно описывает, как развивалась бы ситуация, если бы в реакции была задействована префронтальная кора: «О, нет! На пути моего сына змея. Самое время его предупредить. Лучше бы я предупредил его пару секунд назад вместо того, чтобы предаваться размышлениям, которые привели меня к решению, что нужно его предупредить».

Понятно, почему этот отдел мозга не задействован в процессе.

Префронтальная кора не только отвечает за принятие решений, но и участвует в:

- ✓ планировании;
- ✓ выборе поведения в ситуациях социального взаимодействия;
- ✓ процессе воображения;

- ✓ выработке суждений;
- ✓ словесном обосновании;
- ✓ решении проблем;
- ✓ поддержании внимания;
- ✓ способности обрабатывать новую информацию;
- ✓ способности разобраться в противоречащих друг другу мыслях;
- ✓ осознании последствий;
- ✓ действиях по достижении цели;
- ✓ способности подавлять порывы, которые могут показаться социально неприемлемыми.

Возможно, читая этот список, вы проводите соответствие между поведением своего тревожного ребенка и причинами, почему ему с трудом удастся освоить некоторые навыки и формы поведения, для которых требуется участие префронтальной коры.

Особенности влияния тревожности на детей можно лучше понять, когда родители обращают внимание на то, что думает ребенок, как он себя чувствует и что делает. Иногда это называют когнитивной деятельностью, физиологией или поведением. Как ни назови, реакция обретает смысл, если помнить о том, что происходит в мозге и организме.

КАК МЫСЛИТ ТРЕВОЖНЫЙ МОЗГ

Когда дети и подростки ощущают тревогу, это значит, что их миндалевидное тело почувствовало опасность и запустило реакцию «бей или беги». Такое может произойти где угодно: в классе перед контрольной работой, в своей комнате за чтением книги, при просмотре новостей, по дороге в школу, во время игры, при бросании мяча в кольцо или переписке с другом.

Беспокойство — распространенная характеристика тревожности. Это эффективный способ защиты от опасности потому,

что мы волнуемся по поводу нависших над нами угроз. Вы обращались к врачу-кожнику? Возможно, это было после того, как вы обнаружили у себя на коже пятно, которое вас беспокоило. Ваша тревога, возможно, действительно спасла вас. Однако частое, чрезмерное, необоснованное и иррациональное беспокойство ухудшает качество жизни.

Это происходит, когда миндалевидное тело считает какое-то явление угрозой. Беспокойство возникает и не утихает, так как мозг знает, что, если постоянно держать угрозу в центре внимания, это может помочь избежать серьезной опасности. Беспокоящийся ум анализирует произошедшие события или прогнозирует возможное будущее. Если помочь тревожным детям лучше осознать свои мысли, сосредоточить внимание на настоящем, это принесет им большое облегчение.

При должной тренировке осознанность помогает сделать тревожные мысли менее «привязчивыми» — становится проще отстраниться от них и продолжать жить. Осознанность уменьшает размер и восприимчивость миндалины, улучшает ее связь с префронтальной корой и повышает ее плотность и активность нейронных связей⁴.

ПЛОХИЕ МЫСЛИ

Ежедневно нас всех посещают десятки тысяч мыслей. Ученые не могут прийти к единому мнению, сколько именно, но мы знаем, что взрослые способны отбрасывать большинство из них, даже не осознавая. Замечая «плохие мысли», мы обычно способны переключиться и забыть о них, зная, что они не важны. Это происходит почти мгновенно.

Некоторые дети могут считать многие свои мысли «плохими». У них иногда возникают мысли, которые кажутся им недобрыми, нечестными, ранящими, лживыми, злыми, сексуальными по своей природе или даже вредными. Это расстраивает

тревожных детей. Они не хотят, чтобы эти мысли возникали, не понимают, откуда они берутся и считают себя плохими только потому, что подобные мысли появляются. Ребенок, страдающий от навязчивых мыслей и не способный от них избавиться, может испытывать навязчивое состояние.

Обычно дети, имеющие навязчивые мысли, регулярно рассказывают о них одному из родителей. Они делают это, чтобы получить необходимые им заверения в том, что их размышления ложные, а они сами неплохие люди. Такое поведение может стать навязчивой привычкой. Им необходимо делиться своими мыслями, чтобы облегчить тревожность.

К навязчивым привычкам также может относиться частое мытье рук, счет, постукивание пальцами или подергивание себя за волосы. У ребенка, который так делает, может быть обсессивно-компульсивное расстройство.

ИМ НУЖНА ПОМОЩЬ ВАШЕЙ ПРЕФРОНТАЛЬНОЙ КОРЫ

Как родитель вы обычно замечаете, когда мысли вашего ребенка уходят в сторону, становятся иррациональными или не соответствуют обстоятельствам. Вы четко чувствуете, когда их мышление течет в обычном русле и опасности нет. Прямо как кошка, сидящая на заборе и наблюдающая за сторожевым псом, пугающимся собственной тени. Но ваш ребенок не может взглянуть на ситуацию со стороны. Попытавшись обратиться к отделу его мозга, ответственному за решение проблем, принятие решений и словесное убеждение, вы вряд ли добьетесь успеха потому, что в сущности эта часть мозга — префронтальная кора — отключена. Рано или поздно она вернется к работе. Поэтому мы рекомендуем отложить разговоры об обстоятельствах, ставших причиной тревожности на потом, когда тревожное событие закончится, и мозг ребенка будет готов воспринимать информацию.

Теперь, когда вы понимаете, какую роль играет префронтальная кора, можно отметить, как тревожность влияет на мышление ребенка. Когда ребенок обуреваем беспокойством, доступ к этой части мозга закрывается.

Управлять тревожностью детей можно более эффективно в периоды между ее вспышками. Когда они спокойны и расслаблены, вы сможете лучше помочь им разобраться в том, что происходит в их мозге и выработать подходы, позволяющие управлять тревожностью. Например, полезные навыки мышления, дыхания и упражнения по развитию осознанности.

Вот почему тревожность негативно влияет на учебу многих детей. Когда дети встревожены, их мозг усиленно работает, чтобы обеспечить их безопасность, что влияет на память и процесс обучения. Тревожность мешает детям не только думать, но даже сосредоточиться на чем-то длительное время. Их мозг находится в режиме выживания, а префронтальная кора не работает. Крайне важно помочь им перенести стратегии управления тревожностью из домашней обстановки в класс, а также убедить учителя поддержать их усилия.

КАК ТРЕВОЖНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИОЛОГИЮ

Тревожность влияет не только на мышление, но и вызывает в организме ряд физических изменений. Частью реакции «бей или беги» является выброс гормонов стресса, в том числе адреналина, который обеспечивает организм дополнительной энергией, позволяющей ему справиться с возникшей опасностью.

Если рассматривать физиологические изменения, сопутствующие возникновению тревожности, с точки зрения подготовки организма к борьбе или бегству, они вполне логичны.

- ✓ Сердце бьется быстрее, ускоряя кровоток и усиленно снабжая кислородом мышцы и жизненно важные органы.

- ✓ Увеличивается частота дыхания, что приводит к более быстрому насыщению крови кислородом.
- ✓ В легких раскрываются малые дыхательные пути, позволяя получать больше кислорода с каждым вдохом.
- ✓ Кровь перенаправляется от системы органов пищеварения к конечностям.
- ✓ В ожидании двигательной активности активизируется система охлаждения организма, делая кожу липкой и потной на ощупь.
- ✓ В мозг подается дополнительный кислород, повышая готовность к действию.
- ✓ Обостряются зрение, слух и другие чувства.
- ✓ Из органов депонирования высвобождаются сахара и жиры, обеспечивая энергию⁵.

Первичные изменения происходят почти мгновенно, а как только выброс адреналина замедляется, в организм вбрасывается гормон стресса кортизол, который будет поддерживать организм в состоянии повышенной готовности, если мозг считает, что опасность не миновала.

Неудивительно, что тревожность связана с неприятными ощущениями. Организм «заряжен» во всех возможных смыслах, готов бороться за жизнь или бежать в поисках убежища, а ничего не происходит. Все произошедшие изменения бесполезны потому, что жизни тревожного ребенка прямо сейчас ничего не угрожает. Ему не нужно даже двигаться с места. Ребенок готов к действиям, а действовать не нужно.

Из-за этого тревожные дети испытывают множество разных ощущений — дрожь, прилив крови к лицу, возбуждение. Они чувствуют угрозу, но не уверены, откуда она исходит, готовы реагировать и оттого нетерпеливы, как будто не знают, что с

собой делать, или не могут усидеть на месте. Может возникнуть ощущение головокружения и даже тошноты потому, что кровь отлила от органов пищеварения к рукам и ногам, где она была больше нужна.

Это происходит быстро, поскольку процессом управляет симпатическая нервная система, а в такой ситуации тревожным детям нужно, чтобы включилась в работу парасимпатическая нервная система (система «отдыха и переваривания»). Единственный способ осознанно контролировать нервную систему — с помощью дыхания. Мы поговорим об этом подробнее в главе 10.

ПОЧЕМУ ТРЕВОЖНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ПОВЕДЕНИЕ

Тревожные дети могут быть спокойными, застенчивыми, покладистыми, чувствительными и сопереживающими. Они могут быть перфекционистами и мыслить глубоко. Также они бывают неусидчивыми, раздражительными, легко расстраиваться, злиться и перечить окружающим. Когда дети постоянно находятся в режиме «бей или беги», совершенно очевидно, что некоторые из них будут стараться укрыться от любой ощущаемой опасности или угрозы, а другие — искать встречи с ней, часто обуреваемые стрессогенным стремлением противостоять любым явлениям, активизировавшим защитную реакцию миндалевидной железы.

Когда тревожность проявляется в виде изменений в поведении, ее часто не распознают. Поступки тревожного ребенка в школе могут сильно отличаться от его действий дома, где он чувствует себя в безопасности и относительно расслаблен. Тревожные дети, предпочитающие «бить», а не «бежать», могут казаться смутьянами, строптивыми, невнимательными, неусидчивыми, пугающими и даже опасными для других.

ИСТОРИЯ ШАНИ

Шани училась в пятом классе частной школы для девочек. Она всегда любила школу. Учителя хорошо к ней относились, у нее были милые друзья, и ей нравилась учеба. В последние месяцы ее активность в классе и качество выполнения домашних заданий снизились. Она придумывала отговорки, чтобы остаться дома и не ходить в школу, а когда приходила, ей было трудно сконцентрироваться на выполнении задания.

Учительница связалась с ее мамой после того, как увидела в дневнике Шани рисунки оскорбительного содержания. На них была изображена ее старшая сестра. Мама Шани была потрясена.

Сначала дочь отказывалась об этом говорить, но в итоге объяснила, что скучает по отцу и что ей все время страшно. В то время ее отец уехал по работе за границу на несколько месяцев. Шани объяснила, что беспокоится, что ночью в дом кто-нибудь ворвется и нападет на нее, маму и сестру, а папы не будет рядом, чтобы их защитить.

Она объяснила, что несколько раз пыталась поговорить о своих чувствах с сестрой, но та все время отвечала, что Шани ведет себя глупо.

Мама отвела дочь к педиатру, который направил их к психологу. Со временем Шани рассказала, что злилась на сестру, а рисунки помогали ей «избавиться от этого чувства».

Тревожное поведение не всегда приводит к неприятностям, но оно может проявляться в виде неусидчивости. В классе тревожные дети будут постоянно стремиться получить одобрение учителя, задавать ненужные вопросы, чтобы убедиться, что все делают правильно. Возможно, они с трудом

концентрируются и вскакивают с места, вместо того чтобы выполнять задание, или болтают с другими детьми, отвлекая их от работы.

Когда родители и педагоги понимают особенности тревожности, им гораздо проще сопоставить отдельные ее проявления и получить целостную картину происходящего, а также составить план действий.

Взаимодействие школы и семьи помогает тревожным детям школьного возраста преодолеть различия между управлением своей тревожностью в комфортной домашней обстановке и менее знакомой и предсказуемой обстановке класса.

РАССКАЖИТЕ ТРЕВОЖНЫМ ДЕТЯМ ПРО ИХ МОЗГ

Когда тревожные дети понимают, что происходит у них в голове, это помогает им:

- ✓ понять, в чем причина их тревожности;
- ✓ распознать ее симптомы;
- ✓ разобраться в том, как они думают, чувствуют и действуют в тревожном состоянии;
- ✓ думать о тревожности как о «ложно сработавшей сигнализации»;
- ✓ узнать, зачем им отрабатывать стратегии управления тревожностью;
- ✓ почувствовать самим себе, когда они борются с тревожностью;
- ✓ почувствовать в себе силу загнать тревожность в глубь сознания;
- ✓ быть успешными.

КАК ОБЪЯСНИТЬ ДЕТЯМ, ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ

Детям и подросткам необходимо знать, что происходит в их мозге, когда они чувствуют тревогу. Это лишает тревожность

ореола загадочности. Дети, которые понимают тревожность, учатся воспринимать ее как вполне предсказуемый процесс, служащий для защиты их от опасности.

Выберите время, когда ребенок расслаблен, доволен и в наилучшем расположении духа для восприятия новой информации, вызовите у него интерес к разговору. Если ваш тревожный ребенок младшего школьного возраста, вы можете вместе с ним нарисовать цветными фломастерами схему или постер. Это станет разноцветным напоминанием о том, насколько замечателен его мозг, старающийся уберечь своего хозяина, и как он временами усердно трудится, чтобы защитить его от воображаемой опасности. Старшие дети хорошо воспринимают беседу, во время которой вы делаете наброски и указываете связи между ключевыми моментами обсуждаемой информации. Хотя и они тоже любят рисовать постеры. Для разговора с младшими школьниками можно воспользоваться приведенным ниже сценарием.

«Слушай, ты знаешь, что в последнее время

...ты часто беспокоишься ИЛИ
тебя легко переполняют чувства ИЛИ
ты злишься из-за проблем, которые
обычно тебя не беспокоили ИЛИ
ты все время нервный ИЛИ
в школе тебе трудно усидеть на месте
и сконцентрироваться на учебе ИЛИ
ты не хочешь ходить в школу ИЛИ
ты очень боишься подниматься
по лестнице в темноте ИЛИ
ты слишком сильно нервничал и не
смог остаться с ночевкой у друга ИЛИ

Знаешь, многие дети чувствуют себя точно так же, и у этого чувства есть название — тревожность.

В твоем мозге есть удивительный отдел под названием миндалевидное тело, или миндалина, и его задача — уберегать тебя от опасности. Он защищает тебя, придавая энергию твоему телу, чтобы ты мог сражаться или очень быстро сбежать.

Иногда твоя миндалина слишком усердно защищает тебя, когда в этом нет необходимости. Твое тело насыщается энергией без причины, и от этого у тебя могут появляться странные ощущения в животе, как иногда бывает, и/или:

ты становишься печальным
сердитым
обеспокоенным
нервным
тебя подташнивает
у тебя кружится голова
тебе кажется, что с тобой что-то не так
тебе хочется оставаться рядом
с домом
не хочешь надолго со мной
расставаться

Когда так происходит, ощущения не самые приятные, верно?

Но знаешь, что? Самое лучшее из всего этого, что у тебя удивительный мозг, который постоянно оберегает тебя. Когда он немного переусердствует, ты можешь дать знать своей миндалине, что ты в безопасности. Для этого дыши медленно и глубоко. Полезно будет сосредоточиться на том, что происходит прямо сейчас, и освоить новые мыслительные навыки»

Можно добавить: «Чем чаще ты будешь тренироваться даже тогда, когда чувствуешь себя хорошо, тем проще будет тебе показать миндалине, что ты в порядке, когда она начнет тебя

защищать без причины. Я тоже хотела бы с тобой потренироваться. Мы можем делать это вместе».

Ниже приведен сценарий, которым можно воспользоваться для беседы с детьми 10–12 лет.

«Итак, ты знаешь, что у тебя часто болит живот и тебе не хочется идти в школу ИЛИ _____?»

Есть очень четкое объяснение, почему это происходит.

У тебя в мозге есть отдел, который называется миндалевидное тело, или миндалина, и его работа — оберегать тебя от опасности. У некоторых детей, испытывающих состояние под названием „тревожность“, миндалина чувствует опасность даже тогда, когда вокруг все спокойно. Похоже на то, как наш детектор дыма включается, если у меня подгорят тосты. Это слишком бурная реакция на маленькую проблему. Иногда миндалевидное тело сигнализирует об опасности совсем без причины.

Тревожность испытывает множество людей. Она очень часто встречается. В твоем классе тоже найдутся дети с такой особенностью.

Когда твоя миндалина чувствует опасность, она переключается в режим, который называется „бей или беги“. Так твой мозг дает тебе энергию, чтобы противостоять опасности или убежать от нее. Проблема в том, что, когда организм получает эту энергию, а биться не с кем и бежать не от чего, он начинает чувствовать себя ужасно.

Когда твой мозг переходит в режим „бей или беги“, тебе хочется убежать. В случае со школой ИЛИ _____ тебе вообще не хочется туда идти.

ИЛИ когда твой мозг переходит в режим „бей или беги“, тебе хочется противостоять „опасности“. Когда учитель задает тебе вопрос в классе ИЛИ _____, твой мозг дает тебе энергию защищаться, вот почему ты начинаешь злиться.

Из-за изменений, которые происходят, когда ты получаешь энергию, сердце начинает биться быстрее, а дыхание учащается, чтобы снабдить мышцы большим количеством кислорода. Часть крови из системы пищеварения перемещается к рукам и ногам, чтобы ты был сильнее в драке или мог быстрее убежать. Вот почему иногда ты чувствуешь себя так, будто тебя сейчас стошнит. Также может закружиться голова, или тебя бросит в пот, ИЛИ _____.

Тревожность мешает сосредоточиться и думать ясно. Неудивительно, что тебе сложно учиться.

Замечательно то, что ты можешь показать миндалевидной железе, что находишься в безопасности. Дыхание, осознанность и новые техники мышления помогут тебе справиться с тревожностью, когда она проявится.

Мы можем составить план, чтобы ты мог тренировать эти умения. Я буду поддерживать тебя во всем».

ДРУГИЕ ИДЕИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ДОБАВИТЬ В ОБЪЯСНЕНИЕ

В спокойной обстановке расскажите ребенку, что беспокойство — это система сигнализации организма, включающая ложный сигнал тревоги. Объясните, что это особенно характерно для новых или незнакомых ситуаций. Можно провести аналогию, как будто ребенок смотрит на происходящее через очки тревожности или беспокойства и ищет все возможные негативные варианты развития событий, все случаи «что, если?».

Можно также привести такой пример: когда ребенок читает страшную историю или смотрит по телевизору фильм ужасов, он боится, хотя никакой опасности нет. Помогите детям найти связь между этими переживаниями и состоянием тревожности.

ГЛАВА 4

КАК РАСПОЗНАТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ У РЕБЕНКА

Помните, как вы себя чувствовали, когда у вашего малыша впервые появилась сыпь по всему телу, или когда вы заметили шишки у него на затылке, или в первый раз сбивали высокую температуру? Столкнувшись с подобными ситуациями впервые, родители чувствуют себя неуверенно, нервничают и даже тревожатся. И это нормально. С рождением ребенка очень многое приходится переживать впервые! Некоторые первые впечатления, например улыбка, лепет и долгожданные первые слова наполняют нас волнением и радостью. А есть ситуации, в которых мы обращаемся к более опытным друзьям за советом, записываемся на прием к педиатру или даже ищем ответ в Интернете (хотя мы не рекомендуем так поступать — эта стратегия развеивает одни опасения, но тут же становится причиной новых).

Со временем мы уже можем легко распознать сыпь после вирусной инфекции или воспаленные из-за вируса лимфоузлы. Мы спокойно их узнаем и не так сильно переживаем, наблюдая за высокой температурой у ребенка и стараясь ее снизить. Мы это «уже проходили», и полученный опыт позволяет нам узнавать знакомые симптомы или изменения и действовать по ситуации.

В отличие от физических заболеваний, которыми болеют дети, тревожность не всегда имеет одинаковые признаки или симптомы. У разных детей она протекает по-разному

и проявляется множеством вариаций в общении, учебе или эмоциональной сфере.

Поэтому тревожность трудно распознать, если только вы сами от нее не страдали. Тревожные родители обычно могут определить у своих детей признаки тревожности, на которые в обычной ситуации никто не обратил бы внимания, по крайней мере в первое время. Признаки и симптомы тревожности у детей и взрослых схожи.

В этой главе мы покажем, как определить, является ли тревожность ребенка нормальной реакцией на происходящие в его жизни события и как распознать признаки и симптомы разных типов тревожности.

Мы также объясним, в каких случаях обычная тревожность может перерасти в тревожное расстройство. Раннее распознавание означает, что диагноз будет поставлен быстро и начнется коррекция, которая поможет улучшить качество вашей жизни, вашего ребенка и всей семьи. Сделайте несколько глубоких вдохов. Мы начинаем.

ВЫ — НА СВОЕМ МЕСТЕ

Нередко тревожность годами остается незамеченной и потому запущенной. У половины тревожных взрослых симптомы проявились в подростковом возрасте, так что, если в молодости вы страдали от тревожности, значит, как родитель вы находитесь в самом лучшем положении, чтобы распознать ее симптомы. После этого сходите на прием к педиатру. Это поможет вам вместе разобраться в природе симптомов и продумать план дальнейших действий.

В одном исследовании более 10 000 подростков указали, что средний возраст появления симптомов тревожности — шесть лет¹. Согласно анализу результатов исследования, несмотря на понимание того факта, что первые признаки тревожности

и других психических расстройств проявляются в детстве и в подростковом возрасте, их лечение обычно начинают годы спустя².

Задумайтесь на минуту о том, как вы можете сохранить психическое здоровье и улучшить самочувствие своего ребенка, просто прочитав эту книгу и применив прочитанное на практике. Полученные знания помогут заметить характерные признаки тревожного расстройства, если они присутствуют, и предпринять необходимые действия. Посещение врача не означает автоматически наличие расстройства, требующего лечения. И даже если расстройство есть, ваш ребенок станет на шаг ближе к получению необходимой помощи и поддержки. Можете не сомневаться: если расстройство есть, вы приспособитесь. И к тому же можете рассчитывать на помощь.

ДИАПАЗОН «ТРЕВОЖНОСТЬ — СПОКОЙСТВИЕ»

Тревожность — это диапазон, идущий от полного спокойствия к беспокойству, от легкой тревоги к сильной. Эта точка зрения отличается от общепринятой, согласно которой тревожность или есть или нет³. Если вы замечаете, что ваш обычно спокойный и расслабленный ребенок становится более напряженным, а его поведение меняется — это сигнал вам «наблюдать», чтобы выяснить через некоторое время, действительно ли эти изменения являются признаками тревожности.

Подобным образом, когда вы помогаете ребенку успокоиться, вы создаете заслон от стресса.

ПОДСКАЗКИ В ПОВЕДЕНИИ

Маленькие дети часто не могут объяснить свои мысли и чувства. И хотя с возрастом дети учатся лучше выражать

свои эмоции, они в основном отражаются в их поведении. Иногда его неадекватность является первыми признаками тревожности. В других случаях симптомы появляются уже после того, как тревожность становится проблемой.

Тревожность проявляется по-разному, и поэтому ваша роль так важна. Большинство родителей могут безошибочно определить даже мельчайшие изменения настроения ребенка, его поведения, голоса, привычек, питания, внимания и взаимодействия. Доверяйте себе. Вы также можете собрать информацию, задавая определенные вопросы.

Эксперт по детской тревожности, доцент канадского Университета Британской Колумбии Линн Миллер разработал удобный тест из двух вопросов, который родители могут применить, чтобы проверить, не грозит ли ребенку тревожное расстройство. Установлено, что в 85 % случаев ответы помогли выявить у детей тревожное расстройство. Вот эти вопросы:

- ✓ Ваш ребенок более застенчив или тревожен, чем другие дети его возраста?
- ✓ Ваш ребенок более обеспокоен, чем другие дети его возраста?

Если на оба вопроса вы ответили «да», это не означает, что у ребенка тревожное расстройство, а, скорее, просто указывает на повышенную вероятность его развития с течением времени. Знание этого позволит родителям рано начать развивать у ребенка жизнестойкость, навыки мышления и самоконтроля.

КОГДА ТРЕВОГА СЧИТАЕТСЯ НОРМОЙ?

Тревога — нормальная реакция на стрессовые ситуации. Иногда она даже ожидаема. И даже обычное беспокойство может довести до изнеможения ребенка и родителей. Роди-

тели сразу начинают переживать, что тревога и стресс — это признаки грядущих серьезных изменений. Не бойтесь, это действие защитной реакции мозга, и со временем, когда угроза исчезнет, пропадут и тревога со стрессом.

Есть множество обстоятельств, способных вызвать у детей чувство тревоги, в том числе:

- ✓ стрессогенные события;
- ✓ перемены в жизни;
- ✓ переходный возраст;
- ✓ тяжелые переживания;
- ✓ новые или незнакомые ситуации⁴.

Также существуют возрастные страхи, которые испытывает большинство детей в определенные периоды своей жизни. Возможно, вы сталкивались с некоторыми из них, такими как сепарационная тревожность или боязнь темноты.

Ниже приведен перечень нормальных возрастных тревог и страхов у детей и подростков:

ВОЗРАСТ		ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ И ТРЕВОГИ
Грудной возраст	Первые недели	Страх потерять физический контакт с ухаживающими
	0–6 месяцев	Непривычные раздражители, например громкий шум, резкое движение
Младенчество	6–8 месяцев	Застенчивость
		Боязнь незнакомых людей
Ранний возраст	12–18 месяцев	Сепарационная тревожность
	0–2 года	Страх громких звуков, резких движений, грозы, пылесоса, лопающихся воздушных шаров, людей в костюмах (например Деда Мороза)

ВОЗРАСТ		ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ И ТРЕВОГИ
Ранний возраст	2–3 года	Страх грома, молний, огня, воды, темноты, кошмаров
	3–4 года	Страх незнакомых пугающих звуков, привидений и гоблинов, чудовищ под кроватью, грабителей, темноты, находиться в одиночестве в постели ночью, странных шумов, теней на стене в спальне
Дошкольный возраст	4–5 лет	Страх смерти и мертвых людей
	5–6 лет	Страх расставания с родителем, привидений и чудовищ, темноты, находиться в одиночестве, потеряться, кошмаров, грома и молний
Младший школьный возраст	5–7 лет	Страх определенных объектов (животных, чудовищ, привидений). Боязнь микробов и серьезно заболеть. Боязнь природных катастроф, травматических событий, например получить ожог, попасть под машину. Школьная тревожность, страх перед возможной неудачей
	7–11 лет	Страх остаться дома в одиночестве или того, что что-то случится с их питомцами и дорогами им людьми, что ровесники отвергнут их или плохо о них подумают
Подростки	12–18 лет	Страх быть отвергнутыми ровесниками. Боязнь того, что ровесники будут о них плохого мнения. Страх того, что дорогие им люди заболеют или умрут, страх получить плохую оценку в школе, того, что будет после окончания школы, происходящих в мире событий, что в дом заберутся грабители, природных катаклизмов, страх упустить свой шанс⁵

КОГДА НОРМАЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ ПРЕВРАЩАЕТСЯ В РАССТРОЙСТВО?

Тревога, мешающая одному ребенку жить и быть счастливым, на самом деле может спокойно переноситься другим. Дети, страдающие от тревожности, тоже могут быть счастливы большую часть времени.

О наличии расстройства говорят, когда оно начинает негативно влиять на повседневные дела и качество жизни ребенка. Следите за тем, чтобы проявления тревожности не становились изнуряющими или расстраивающими, а также более выраженными, частыми и интенсивными с течением времени⁶.

КОГДА СТОИТ НАЧИНАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ?

Эксперты ресурса «Beyond Blue» рекомендуют быть настороже и предполагают, что чем больше число вопросов из приведенного ниже списка, на которые вы ответите «да», тем насущнее необходимость обсудить ваши наблюдения с ребенком и участковым педиатром.

- ✓ Вы заметили изменения в поведении?
- ✓ Эти изменения касаются разных сфер жизни (дом, школа, работа)?
- ✓ Часто ли проявляется такое поведение?
- ✓ Это длится более двух недель?
- ✓ Эти изменения влияют на повседневную жизнь ребенка (например учебу или взаимоотношения)?⁷

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ТРЕВОЖНОСТИ

На тревожность могут указывать многие симптомы, но их наличие не означает, что у ребенка тревожное расстройство.

Ниже приведен список признаков тревожных расстройств, на которые следует обратить внимание. Следите за тем, насколько часто ребенок их демонстрирует, насколько они ярко выражены и через какое время изменения стали заметны. Если ситуация вызывает у вас беспокойство, обратитесь за консультацией к участковому педиатру или психологу. Учítывая, что говорить нужно будет честно и открыто, стоит подумать, идти ли вам на прием самим или с ребенком. Мы рекомендуем делать заметки, чтобы вы могли отследить проявления и симптомы тревожности у ребенка в течение некоторого времени и затем на консультации у специалиста четко изложить всю картину происходящего.

Чувствовать беспокойство и печаль, расспрашивая специалиста о психическом здоровье своего ребенка, — естественно. Наличие записей о происходящем поможет вам нарисовать ясную картину и получить более точную оценку здоровья ребенка.

Признаки и симптомы тревожности сгруппированы в зависимости от степени их влияния на эмоции и психику, поведение и мышление ребенка.

Эмоциональные и физические проявления

Учítывая то, какие изменения происходят в организме при запуске реакции «бей или беги», симптомы тревожности обычно проявляются физически. Детей это беспокоит. Многие из них переживают, считая, что у них есть какие-то физические отклонения, которые пока не выявлены. Рассказав тревожным детям, что происходит с их мозгом и телом, вы поможете им осмыслить свои симптомы и чувства.

К эмоциональным и физическим признакам и симптомам тревожности относятся:

- ✓ боль или ощущение дискомфорта в области грудной клетки;

- ✓ боль или ощущение дискомфорта в области живота, приступы тошноты;
- ✓ головокружение, предобморочное состояние или ощущение слабости;
- ✓ ощущение затуманенности сознания или восприятия себя как будто со стороны;
- ✓ приступы жара или озноба;
- ✓ ощущение комка в горле или приступов удушья;
- ✓ бессонница;
- ✓ темные пятна перед глазами;
- ✓ головные боли;
- ✓ чувство онемения или покалывания;
- ✓ диарея;
- ✓ усталость;
- ✓ частое сердцебиение;
- ✓ частое дыхание (гипервентиляция), ощущение нехватки воздуха или задержки дыхания;
- ✓ потливость;
- ✓ приступы мелкой или крупной дрожи;
- ✓ плач из-за незначительных проблем;
- ✓ вспышки гнева;
- ✓ нервозность.

Поведение

Тревожным детям трудно сконцентрироваться, когда они обеспокоены. Им сложно сосредоточиться, когда они «заведены», как гоночная машина, застрявшая на пит-стопе. Неудивительно, что тревожность проявляется в их поведении, как описано ниже. Помните, что некоторые тревожные дети могут быть тихими и застенчивыми, а другие будут постоянно проверять границы дозволенного. У последних признаки тревожности часто остаются незаметными окружающим. К поведенческим маркерам тревожности относятся:

- ✓ слабая активность в учебе, боязнь отвечать или поднимать руку;
- ✓ чрезмерный страх совершить ошибку;
- ✓ желание быть «идеальным» внешне и в учебе;
- ✓ отказ от плановых прививок или визитов к стоматологу;
- ✓ отказ общаться с другими детьми или малое количество друзей из-за социальных страхов;
- ✓ нежелание спать в собственной спальне или отказ спать вне дома;
- ✓ отказ ходить в школу по разным причинам (например из-за контрольной, плохой успеваемости, травли, ситуаций социального общения);
- ✓ отказ заниматься спортом, танцами или другими видами деятельности, связанными с публичными выступлениями;
- ✓ нежелание рисковать или пробовать что-то новое;
- ✓ избегание ситуаций, вызывающих беспокойство или страх.

Мышление

Поскольку мозг тревожных детей часто занят поиском угроз и опасностей, они все время думают: рефлексиируют по поводу произошедших событий, анализируют ситуации и реакции со всех точек зрения, задаются вопросом, что случится дальше, и беспокоятся. Если бы беспокойство было олимпийским видом спорта, тревожные дети всегда занимали бы в нем только первые места. Беспокойство и склонность слишком долго что-либо обдумывать — признаки тревожности.

Нет ничего странного в том, что все дети порой испытывают беспокойство, но у тревожных детей мозг придумывает такие тревоги, которые не дают им адекватно мыслить. Окружающим людям, которые любят их и заботятся о них, большинство этих тревог кажутся надуманными и несущественными, но в сознании детей они реальны. Примеры тревог, переживаемых тревожными детьми, включают в себя следующие:

- ✓ Я напишу контрольную работу на «2»;
- ✓ Возможно, я неправильно все понял;
- ✓ Вдруг мама забудет забрать меня после школы;
- ✓ Учительница накричит на меня, а другие дети будут смеяться;
- ✓ Вдруг та собака меня укусит;
- ✓ Вдруг я упаду с велосипеда и буду выглядеть глупо;
- ✓ Я опозорюсь перед друзьями;
- ✓ Я попаду в неприятности;
- ✓ Я могу заболеть в школе;
- ✓ Мама или папа могут умереть.

Зависимость

Тревожные дети часто хотят, чтобы их успокоили. Большую часть времени у них активна реакция «бей или беги», заставляющая чувствовать себя в опасности. Конечно, им хочется, чтобы тот, кому они доверяют, успокоил их и уверил, что все хорошо. Такая зависимость является частью танца тревожности. Если у вас тревожный ребенок, вам, скорее всего, знакомы некоторые из этих сценариев:

- ✓ просит о помощи в выполнении заданий, с которыми может справиться самостоятельно;
- ✓ не ложится спать, пока рядом не будет вас или другого взрослого, которому ребенок доверяет;
- ✓ спрашивает: «Ты сделаешь это вместо меня?» или «Ты скажешь им вместо меня?»;
- ✓ находит негативные и опасные стороны в ситуации;
- ✓ спрашивает: «Ты уверена, что я не заболею?»;
- ✓ спрашивает: «Ты точно не опоздаешь, чтобы меня забрать?»;
- ✓ просит родителей поговорить с учителями вместо того, чтобы сделать это самостоятельно;

- ✓ не хочет надолго (или вообще) уходить из дома;
- ✓ хочет, чтобы кто-то из родителей сопровождал его (ее) на вечеринки и оставался там;
- ✓ его (ее) постоянно нужно успокаивать из-за разных тревог (например, что раздражение кожи — это не рак);
- ✓ часто делится своими мыслями и тревогами;
- ✓ демонстрирует зависимое поведение, даже прилипчивость.

При возникновении любых из перечисленных признаков медленное, глубокое дыхание поможет показать миндалевидному телу, что ситуация не опасна, и это позволит префронтальной коре постепенно вернуться к своей работе.

Пока этого не произойдет, не пытайтесь логически убеждать ребенка, что его опасения необоснованны, так как, скорее всего, у вас ничего не получится.

Преувеличения и крайности

Как мы уже говорили, тревожные дети способны раздуть неприятности до невероятных размеров, превращая обычные явления во всепоглощающие проблемы. Вам знакомы эти сценарии?

- ✓ боится темноты/собак/оставаться в одиночестве/контрольных;
- ✓ ожидает худшего исхода;
- ✓ умудряется постоянно делать утрированные умозаключения на основе неточной информации;
- ✓ трудом засыпает из-за чрезмерного беспокойства о повседневных событиях, мало спит или часто просыпается;
- ✓ превращает ситуацию в катастрофу, представляя худший вариант развития событий.

Деятельность

Для многих родителей детская тревожность становится источником фрустрации. Как уже говорилось, когда дети

испытывают чувство тревоги, они стремятся избегать ее источника. Также они могут испытывать тревожность по какой-то одной причине, но избегают вообще всего, что может вывести их из зоны комфорта. Обсуждая способы управления тревожностью в последующих главах, мы поговорим о том, как помочь тревожным детям вести себя храбро и предпринимать шаги к тому, чтобы участвовать в мероприятиях, общаться и получать важный опыт, в том числе обучения в школе и игр с друзьями. Чтобы делать важные вещи и жить нормальной жизнью, тревожным детям не нужно ждать, пока тревога сменится полным спокойствием. Они могут научиться снижать интенсивность тревоги и не обращать на нее внимание.

Тревожность по-разному влияет на деятельность детей, например они:

- ✓ предпочитают наблюдать за другими, а не пробовать сделать то же самостоятельно;
- ✓ не хотят собираться в школу;
- ✓ часто посещают школьную медсестру;
- ✓ пропускают школу;
- ✓ не могут сидеть спокойно в течение длительного времени;
- ✓ с трудом концентрируются;
- ✓ не хотят делать домашние задания;
- ✓ плохо учатся;
- ✓ испытывают трудности в общении с друзьями и ровесниками;
- ✓ не способны выполнять ежедневные дела без слез, истерик или постоянных напоминаний;
- ✓ полагают, что не могут справиться с трудностями или что безопаснее оставаться дома;
- ✓ не высыпаются и плохо едят;
- ✓ испытывают трудности в учебе;
- ✓ избегают социальных контактов;

- ✓ не могут организовать время так, чтобы выполнить все обязательства, такие как выполнение домашнего задания или занятия спортом⁸.

Прочитав, как тревожность может влиять на поведения ребенка, возможно, вы задумались о том, не тревожный ли ваш ребенок. Или, наоборот, примеры только подтвердили то, что вы и так знали: ваш ребенок тревожный. Естественно, любой вариант может заставить родителей беспокоиться.

Им трудно представить, что может означать для ребенка диагноз «тревожное расстройство». Позвольте вас успокоить, что, если ребенку поставили такой диагноз, значит, он уже на пути к получению помощи и поддержки, необходимых для управления тревожностью. Он на шаг ближе к пониманию своих мыслей и эмоций, связи между ними и к полноценной жизни.

Вы приспособитесь к новой жизни и сможете найти специалиста, который поддержит вас. В дополнение к тому, что вы узнали из этой книги, вы будете дальше развивать навыки помощи ребенку в управлении его тревожностью, применяя для этого целесообразные, эффективные и рациональные способы.

Вы больше не будете бороться с ситуацией в одиночестве или только вместе с партнером, вы станете частью команды, цель которой — психическое здоровье вашего ребенка.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ТИПЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Существуют различные типы тревожных расстройств, имеющие определенные признаки и симптомы. Чаще всего у молодых людей диагностируют синдром общей тревожности, сепарационную тревожность, фобии, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). До недавнего времени

ОКР считалось разновидностью тревожных расстройств, но в последнем выпуске Диагностического и статистического руководства по психическим расстройствам (DSM-5) оно вынесено в отдельную категорию.

Обсуждать ПТСР в рамках этой книги не планировалось, а остальные типы давайте рассмотрим подробнее.

Синдром общей тревожности

Тревога, постоянное беспокойство и страхи, которые регулярно испытывает ребенок, страдающий от синдрома общей тревожности, могут мешать его повседневной деятельности. Часто, чтобы уменьшить чувство тревоги, возникающее в состоянии неуверенности или при необходимости сделать что-то новое, ребенок стремится избегать таких ситуаций. Синдром общей тревожности не дает детям объективно взглянуть на ситуации и события; их мысли обычно сосредоточены на негативных вариантах развития событий и результатах. Они обращаются к родителям или взрослым, которым доверяют, чтобы те успокоили их и уверили, что с ними все в порядке, что их беспокойство беспричинно, а предсказываемые ими катастрофы не произойдут.

Сепарационная тревожность

Сепарационная тревожность естественна в период от рождения ребенка примерно до 1,5-2 лет. Многим детям трудно расставаться с родителями (иногда к одному родителю они привязаны больше, чем к другому) в начале посещения детского сада, а иногда и начальной школы. Большинство этих трудностей быстро разрешается, но для некоторых семей сепарационная тревожность может стать насущной проблемой.

Некоторые дети боятся, что после расставания с ними или с кем-то из любимых людей, обычно с родителями, случится

что-то ужасное. Маленьким детям трудно понять, почему родители (или другие горячо любимые взрослые) вообще их оставляют и вернутся ли они когда-либо. Эти страхи лежат в основе сепарационной тревожности. Дети, страдающие от нее, испытывают стресс, когда оказываются разделенными с родителями, и понятно, что они будут стараться избежать этого любой ценой. Отсюда слезы, мольбы, прилипчивость и нежелание прощаться.

Диагноз «сепарационная тревожность» могут поставить, если интенсивность стресса от расставания с родителями не уменьшается сама собой по достижении ребенком двухлетнего возраста, а степень тревожности остается высокой⁹.

Тревожность может распространяться и на нежелание идти в школу, жалобы на боли в животе и плохое самочувствие — все, чтобы избежать расставания, стресса от ночевки дома у друга или беспокойства из-за поездки в школьный лагерь. У детей, страдающих сепарационной тревожностью, могут также проявляться рвота и диарея¹⁰.

Фобии

Нам всем знаком страх. Когда наша безопасность находится под угрозой, бояться естественно. Иногда мы сознательно создаем себе пугающие и тревожные ситуации, такие как прыжки с канатом и скайдайвинг. При этом мы можем чувствовать страх и все же осознанно решаем совершить прыжок, так как в глубине сознания понимаем, что вероятность получить серьезную травму мала, а желание испытать захватывающие ощущения перевешивает опасения.

Дети поступают так же. Они выходят на скейт-пул иногда с большей самоуверенностью, чем следовало бы; они подбигают насекомых, к которым взрослые не притронулись бы; они прыгают в воду с обрыва и уверенно пробуют новые трюки на трамплине. Возможно, в некоторых ситуациях им страшно, но они все равно «прыгают».

С фобиями все иначе. Когда у ребенка фобия, его отвращение к определенным видам деятельности, животным или ситуациям преувеличено и иррационально. Они искренне верят, что объект их страха представляет реальную и серьезную угрозу их безопасности. В предчувствии появления определенного объекта, животного или ситуации дети с фобиями испытывают крайне сильную тревогу и стремятся избежать встречи так, будто от этого зависит их жизнь. У некоторых детей это может вызвать приступы паники — краткосрочные периоды интенсивной тревоги.

Чаще всего дети боятся:

- ✓ животных (например, собак или птиц);
- ✓ насекомых и пауков;
- ✓ темноты;
- ✓ громких звуков;
- ✓ грозы;
- ✓ клоунов, масок или людей с необычной внешностью;
- ✓ вида крови;
- ✓ болезней;
- ✓ инъекций.

Социальное тревожное расстройство

Дети с диагнозом «социальное тревожное расстройство», иногда называемое социальной фобией, с трудом справляются с любыми ситуациями социального взаимодействия. Основной поведенческий шаблон у детей с таким диагнозом — избегание. Когда дети с социальным тревожным расстройством находятся среди других людей, все их мысли заняты вопросами о том, как их воспринимают и что о них думают окружающие. Они боятся опозориться, быть отвергнутыми и/или что их посчитают глупыми, уродливыми или странными.

Детям с социальным тревожным расстройством трудно воспринимать общение адекватно — как способ расслабиться и хорошо провести время. Они хотели бы этого, но тревожность мешает им общаться с друзьями, не говоря уже о том, чтобы знакомиться с новыми людьми, быть в центре внимания или выступать перед публикой.

Ребята с социальным тревожным расстройством справляются с тревожностью, стараясь по возможности оставаться в зоне комфорта. К признакам и симптомам этого типа тревожности у детей можно отнести избегание других людей и возникновение стресса, когда они неизбежно оказываются в ситуациях социального взаимодействия. Уровень их стресса при выступлении перед классом или встрече с другими людьми несравнимо выше, чем у других детей при тех же обстоятельствах. У девочек социальное тревожное расстройство выявляют чаще, чем у мальчиков. Средний возраст его проявления — 14,5 лет¹¹.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР)

Случалось ли вам по два или три раза проверять, выключены ли утюг, обогреватель или плита? Или вы перепроверяете перед сном, закрыты ли двери, хотя знаете, что несколько минут назад сами их заперли? А в аэропорту, направляясь к выходу на посадку, вы, возможно, то и дело заглядываете в сумку, чтобы убедиться, что посадочный талон на месте.

Многие из нас когда-либо в жизни совершали некоторые или все из перечисленных действий. Возникает навязчивое чувство, которое доставляет неудобство, а чтобы успокоиться, нужно всего лишь еще раз проверить, что все в порядке. Часто мы перепроверяем потому, что в момент, когда мы выключали бытовую технику, запирали дверь или смотрели, на месте ли билет, наши мысли были заняты чем-то другим.

Компульсивные (навязчивые) влечения, к которым относятся проверки и перепроверки и постоянное мытье рук, — это

примеры симптомов обсессивно-компульсивного расстройства, или ОКР.

Симптомы ОКР, как можно предположить по его названию, делятся на две группы: навязчивые мысли и навязчивые привычки. Навязчивыми считаются постоянно возникающие и неотступные мысли, порывы или импульсы, которые назойливы, нежеланны и вызывают стресс. Навязчивые привычки подчиняются строгим правилам и включают в себя поведенческие и мыслительные действия, такие как повторяющееся мытье рук, накапливание предметов, проверка, счет, молитвы, повторение про себя слов или пересказывание одного и того же по несколько раз. Действия навязчивых привычек выполняются, чтобы уравновесить или нейтрализовать навязчивые мысли, облегчив таким образом ощущение тревоги¹².

К числу распространенных среди молодых людей навязчивых мыслей относятся:

- ✓ страх микробов;
- ✓ мысли о жестокости, в том числе о причинении боли себе или дорогим людям;
- ✓ представление пугающих или оскорбительных мысленных образов;
- ✓ страх совершить ошибку в будущем;
- ✓ страх того, что уже совершил какую-то ошибку;
- ✓ неуверенность в себе;
- ✓ потребность в том, чтобы располагать предметы по порядку, ровно или симметрично¹³.

Распространенными навязчивыми привычками являются:

- ✓ проверка;
- ✓ счет;
- ✓ мытье рук;

- ✓ переделывание работы снова и снова, чтобы убедиться, что она «идеальна»;
- ✓ совершение «четного» числа шагов, переключений выключателя, поворотов дверной ручки и других действий;
- ✓ задавание вопросов, чтобы добиться подбадривания;
- ✓ пересказывание своих мыслей;
- ✓ коллекционирование или накапливание предметов;
- ✓ прикосновения к предметам в определенной последовательности или конкретное число раз;
- ✓ соблюдение строгого распорядка.

Накапливание предметов — распространенный признак ОКР у детей, который чаще встречается у девочек, чем у мальчиков. Также дети могут слышать внутренний голос, говорящий им выполнить ритуальные и другие навязчивые действия. Они могут вести себя нерешительно, нехарактерно медленно выполнять повседневные дела, а затем чувствуют большое облегчение, когда навязчивые действия завершены¹⁴.

Диагноз «ОКР» ставят в случаях, когда навязчивые мысли и привычки:

- ✓ становятся причиной недовольства и стресса;
- ✓ мешают выполнять повседневные дела и участвовать в обычной деятельности;
- ✓ отнимают много времени;
- ✓ мешают обычному распорядку дня;
- ✓ влияют на взаимоотношения в семье.

Средний возраст проявления ОКР у детей колеблется от 7,5 до 12,5 лет. На ~~каждых~~ трех мальчиков с ОКР приходится две девочки с таким же диагнозом, хотя в подростковом возрасте количество девушек, у которых выявляют ОКР, превышает число юношей¹⁵. Как и другие виды тревожности, ОКР изле-

чимо. Дети с ОКР могут научиться понимать его симптомы, управлять ими и жить насыщенной и полной жизнью.

КАК ТРЕВОЖНОСТЬ ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ШКОЛЕ

Тревожные дети часто испытывают трудности в школе. Во время учебного года симптомы проявляются чаще и становятся неприятнее, чем в период школьных каникул. К концу каникул тревожные дети начинают думать о неминуемом возвращении в школу, и знакомое чувство беспокойства постепенно нарастает.

Ниже приведены признаки, на которые стоит обратить внимание в школе, чтобы понять, что ребенок испытывает тревогу:

- ✓ с трудом концентрируется;
- ✓ часто посещает кабинет медсестры;
- ✓ часто отвлекается;
- ✓ страдает перфекционизмом;
- ✓ допускает ошибки из-за невнимательности;
- ✓ импульсивен;
- ✓ не может сидеть спокойно;
- ✓ старается как можно меньше участвовать в школьных мероприятиях;
- ✓ чересчур энергичен;
- ✓ непоседлив;
- ✓ внимателен к мелочам;
- ✓ избегает быть в центре внимания;
- ✓ впадает в ступор, когда учитель просит ответить на вопрос.

Школьное расписание и четкий распорядок дня дают тревожным детям некую определенность, но в течение учебного дня возникает много непредсказуемых моментов. В классе тревожные дети могут столкнуться с самыми разными воздей-

ствиями, будь то действия одноклассников, неожиданные вопросы учителя, сложное задание или окружающая обстановка. Обилие элементов интерьера в классе может отвлекать некоторых детей и негативно влиять на их способность учиться.

За пределами класса неопределенность присутствует в избытке. На состояние тревожных детей могут влиять толпы учеников, шум и непредсказуемость социальных взаимодействий, и это лишь несколько примеров. А школ, в которых оборудованы специальные тихие «зоны психологической разгрузки», очень мало.

Одна знакомая медсестра, придя работать в начальную школу, вскоре заметила, что тревожным детям нравится заходить в медкабинет, чтобы сбежать от сутолоки школьного двора. Она любовно называла их «постоянными посетителями» и всегда находила для них тихое местечко, где дети могли бы отдохнуть. Она понимала, что им в школе необходимо место, где можно было бы расслабиться достаточно, чтобы их нервная система начала успокаиваться.

ЧАСТЬ 3

КАК ВОСПИТЫВАТЬ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

Чтобы научиться снижать тревожность и управлять ею в долгосрочной перспективе, детям и подросткам необходимы инструменты и навыки, которые позволят справляться с собственными ощущениями. В данной главе речь пойдет о стиле воспитания, который лучше всего подойдет для решения этой проблемы. Стоит еще раз подчеркнуть, что родители как никто другой способны помочь своим детям справиться с тревожностью. Следовательно, они должны быть знакомы с физиологическими основами этой особенности, чтобы суметь объяснить детям ключевые для понимания моменты. Эта информация также поможет родителям почувствовать себя более комфортно и уверенно, столкнувшись с чувствами неоправданной тревоги и беспокойства у детей. Кроме того, взрослым нужно обратить внимание на то, какое поведение они демонстрируют, когда сами находятся в состоянии стресса и когда их дети испытывают тревогу.

Подобный самоанализ — это основа, на которой родители смогут смоделировать для своих детей эффективные способы реакции на стресс и управления им.

Мы твердо убеждены, что детей и подростков не следует оберегать от всех трудностей и требований повседневной жизни. Их тревожность стоит учитывать как важный фактор, но она не должна служить поводом для избегания участия в обычных повседневных делах. Ядром воспитания трево-

жных детей должно быть стремление развить у них настоящую независимость и жизнестойкость. Обе эти черты помогут детям эффективно действовать и постепенно с течением времени почувствовать себя менее тревожными. В этом разделе книги мы расскажем, как их развить в детях.

ГЛАВА 5

СОЗДАНИЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Итак, у вас есть тревожный ребенок. То, как вы реагируете на его особенность, во многом определит, сможете ли вы ему научиться управлять своими эмоциями или мешаете. Ключевым моментом в работе с детьми является то, что нужно не пытаться вылечить их от тревожности, а помочь им признать ее, понять ее причины и затем научиться управлять ею (загонять вглубь сознания), пока они налаживают свою жизнь. Так как вы реагируете на детскую тревожность? Вы спокойны и методичны или же их тревожность будоражит вас, заставляя испытывать напряжение? В этой главе мы расскажем, какая реакция будет подходящей, когда дети тревожатся, и обсудим, как влияет на детей создание нами модели поведения.

ВЛИЯНИЕ МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

Дети всегда готовы копировать. Они повторяют наши слова, наши действия, даже нашу точку зрения. Если вам это кажется странным, пообщайтесь немного с двухлетним ребенком, и вы вспомните, что основной способ обучения — повторение по образцу.

Повторяют не только малыши. Дети всех возрастов внимательно наблюдают за поведением родителей и других людей, с которыми проводят время. Дети и подростки видят своих

родителей вблизи. Они становятся свидетелями наших самых счастливых моментов и видят нас с лучшей стороны. Также они видят нас в состоянии стресса, когда дела идут не очень хорошо. И самое важное, они видят, как мы справляемся с проблемами, — как общаемся с любимыми и преодолеваем трудности. Они видят, избегаем ли мы проблем или, глубоко вдохнув, энергично беремся за их решение. Эти уроки очень важны для детей. Как правило, наибольшее впечатление на них оказывает то, как мы ведем себя в состоянии стресса. Поведение взрослых в сочетании с сильными эмоциями запоминается детьми лучше всего. Если мы превращаем ситуацию в катастрофу и раздуваем проблемы до огромных размеров, скорее всего, дети будут считать, что катастрофизация — это нормальная реакция. Действуя в трудной ситуации обдуманно и спокойно, мы показываем детям, что нужно реагировать подобным образом.

ИСТОРИЯ МАЙКЛА

Я провел весь день с семьей друга, и мы собирались сделать групповое фото, но мистер Тринадцать вдруг передумал. Я в шутку применил к нему захват за шею и втянул парня в кадр. Фото сделали, и мы все посмеялись. Я мысленно поздравил себя с тем, что мне удалось расположить к себе паренька, а пару минут спустя начался кошмар. Тринадцатилетний пацан опробовал такой же захват на младшем брате и повалил его на землю. И не отпускал. Отец парня кричал ему остановиться, но мистер Тринадцать его не слушал. Отцу пришлось вмешаться физически и прекратить эту борьбу. Вся гармония дня исчезла, вместо нее у родителей и детей остались только страх и злость. Я поступил неправильно, в шутку зажав в захват подростка. И хотя это было не всерьез, но мистер Тринадцать решил, что теперь он может так же поступить с младшим братом.

Однако его действия, в отличие от моих, вовсе не были шуточными. Он действовал со злобой, но это не меняет того факта, что я своим поступком по отношению к нему как бы дал ему разрешение опробовать захват на брате.

Родители учат детей, как себя вести, не только создавая модели для подражания. Глядя на наши действия, дети считают, что они могут поступать также. Фактически через свое поведение мы постоянно даем им такое разрешение. Когда мы слишком бурно реагируем, раздуваем проблему до масштабов катастрофы или придумываем отговорки, мы показываем детям, что так можно делать. Это разрешение скорее подразумевается, а не озвучивается. На самом деле мы не говорим подрастающему поколению: «Можно делать поспешные выводы и думать, что мир рушится. Вперед, расстраивай себя своими бреднями!»

Однако наше поведение красноречивее слов.

ИСПОЛЬЗУЕМ С ПОЛЬЗОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЭФФЕКТ КОПИРОВАНИЯ

И наоборот, оставаясь спокойными, рационально мыслящими и внимательными, мы показываем детям, что следует вести себя так же. Своим поведением в состоянии стресса мы демонстрируем им, как регулировать свои эмоции и действия. Вот почему создание модели для подражания так эффективно воздействует на поведение детей.

И это воздействие оказывается еще сильнее, когда ребенок очень высоко ценит своих родителей. Поэтому наиболее важны для создания моделей для подражания раннее детство и период до подросткового возраста, то есть время, когда влияние родителей на жизнь ребенка особенно сильно.

ЧТО ОЗНАЧАЕТ КОПИРОВАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Можно утверждать, что родительские обязанности в наши дни — действенный стимул к тому, чтобы повзрослеть. Сегодня молодые люди, кажется, застряли в длительном, затянувшемся юношестве, и рождение их первенца — это начало воспитания в себе самоотверженности и ответственности. Помимо факта, что молодые родители неожиданно оказываются в ответе за чье-то еще воспитание, кроме собственного, то обстоятельство, что теперь их поведение изучается в мельчайших деталях и копируется другим человеком, серьезно меняет дело.

Осознавать, что своими действиями вы даете детям разрешение вести себя так же, очень жутко. Очевидно, что родителям в частности и взрослым в целом нужно внимательнее следить за тем, как они ведут себя при детях. Мы не стремимся заставить вас подавить в себе веселость, спонтанность и чувство индивидуальности, но при детях имеет смысл думать о своем поведении и быть осмотрительными.

ДЕМОНСТРАЦИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Существует три варианта поведения, которые могут применить родители, чтобы помочь детям справиться с тревожностью: в ответ на стрессовую ситуацию демонстрировать сочувствие, а не бурные эмоции; в трудные моменты применять здоровые механизмы самообладания; развивать здоровый образ жизни, чтобы свести тревожность и ее влияние к минимуму.

1. Отвечать сочувствием

Вспомните, как ребенок пришел к вам очень расстроенный тем, что с ним произошло. Возможно, с ним несправедливо обошлась учительница, или тренер обругал перед всей командой, или группа ровесников не захотела с ним

общаться. Неважно, что случилось, но, скорее всего, вы разошлись оттого, что с вашим ребенком так обошлись, и может быть, даже захотели отомстить. Вспомните, что вы сделали дальше. Отреагировали со злостью? Взяли дело в свои руки и стали выручать ребенка из трудной ситуации? Не заметили его чувств и проигнорировали эмоциональные потребности ребенка? Или же сумели глубоко вдохнуть, сохранить спокойствие и позволили себе хорошенько все обдумать? Давайте разберем подробнее все четыре варианта и определим, какой из них лучше всего подходит, если мы хотим научить детей эффективнее управлять своими тревогами и переживаниями.

Эмоциональная реакция

Совершенно естественно, что, когда ребенок попадает в беду, мы начинаем переживать. Это сродни реакции «бей или беги», при которой мы по умолчанию быстро действуем, справляясь с надвигающейся проблемой. Реагируя слишком эмоционально, мы не способны ясно мыслить. Мы можем выйти из себя, преувеличить серьезность ситуации или представить наихудший вариант развития событий. Часто в эмоциональном порыве люди принимают решения, о которых потом сожалеют, и это верный признак того, что такая реакция хоть и позволяет временно почувствовать себя лучше, но не приносит желаемых результатов.

Спасение

Представьте, что ребенок находится в состоянии сильного стресса из-за того, что завтра в школе будет контрольная работа, к которой он не готов. Он повторяет материал до изнеможения, а потом начинает винить учительницу в том, что она дала недостаточно времени на подготовку. «Это совершенно нечестно. Не стоит даже терять время и идти в школу, так как я все равно не напишу. И тогда учительница возненавидит меня еще сильнее». Дети начинают разыгрывать карты «это нечестно» и «учительница меня ненавидит»,

пробуждая в вас чувство вины. И хотя в глубине души вы знаете, что ребенку следует пойти в школу, вы начинаете сомневаться в правильности своей позиции и разрешаете пропустить занятия... «Только в этот раз». Вы спасли ребенка от сложной ситуации и, похоже, что ему стало лучше, так как он вдруг успокоился. Да, выручать детей в ситуациях, вызывающих у них настоящую или надуманную тревогу легко, но в конце концов дети усваивают, что, если ситуация неприятная, лучше ее избежать, чем мириться с дискомфортом, возникающем при попытке с ней справиться. А ведь может оказаться, что контрольная (или любое другое событие, наступления которого они не хотели) не такая и ужасная.

Невнимание к эмоциям

— Пап, тренер не дает мне играть в центре. Он все время ставит меня на линию ворот, а я не могу там играть.

— Сын, ты должен играть там, где сказал тренер. У него есть причины ставить тебя на линию ворот.

— Ну спасибо, папа!

И подросток в бешенстве уносится к себе в комнату, хлопнув дверью.

В этом примере отец сосредоточился на поведении сына и забыл про его эмоции. По сути, он не обратил внимания на эмоциональные потребности парнишки в данный момент, а вместо этого сфокусировался на другом аспекте — роли подростка в команде. Когда дети расстроены, нервничают или тревожатся, их восприятие самих себя неизменно сужается и им трудно увидеть общую картину.

Отклик

Давайте проиграем описанный выше сценарий еще раз, но посмотрим, что произойдет, если отец сначала уделит внимание эмоциональным потребностям сына.

— Пап, тренер не дает мне играть в центре. Он все время ставит меня на линию ворот, а я не могу там играть.

— Сын, похоже, тебя все это очень расстраивает.

— Ага, я сейчас ненавижу футбол. Я просто не получаю мяч.

— Дело в том, в какой позиции ты играешь, или у тебя просто полоса неудач?

— Не знаю. Никто из команды не дает мне пас...

Разговор пошел совсем в другое русло, когда отец выбрал сочувствующий подход и сосредоточился на эмоциях сына. Его ответная реакция удовлетворила потребности подростка — его чувства были поняты. Затем отец смог направить разговор так, чтобы сын начал раскрываться и говорить о том, что его на самом деле беспокоит.

В приведенных выше примерах описаны подходы, которые родители применяют, чтобы облегчить трудности и неприятные переживания детей. Однако также необходимо следить за тем, как мы реагируем на собственные горести и тревоги при детях. Если мы даем волю эмоциям, если избегаем сложных ситуаций или игнорируем свои чувства и продолжаем жить как ни в чем не бывало, мы учим детей поступать так же. А нам хотелось бы, чтобы на тревоги и стресс дети реагировали рационально и обдуманно. Нам хотелось бы, чтобы они могли абстрагироваться от ситуации, перевести дыхание и успокоить свою миндалину прежде чем реагировать.

2. Проговариваем ситуацию

Если вы — родитель, значит, все ваши хорошие, плохие и ужасные качества находятся на виду. Вы не сможете спрятать их от детей. Если вы пессимист, это проявится в том, как вы будете справляться с трудностями. Если вы относитесь к числу тех людей, которые сначала делают, а потом думают, дети тоже это увидят. Если вы — паникер, устраи-

вающий трагедию из ничего, дети обязательно это заметят. И наоборот, они увидят, как мы спокойно и уверенно справляемся с потенциально тревожными моментами, если мы решим выбрать такой подход. Учитывая сказанное, имеет смысл сделать упор на здоровые способы преодоления трудностей, чтобы дети и подростки видели, как взрослые правильно справляются с переживаниями и проблемами.

Опишем несколько способов управления стрессом, которые вы сможете перенять как образцы и продемонстрировать их детям.

Не позволяйте себе мусолить переживания

Мы прекрасно знаем, что переживания вредны, но, сталкиваясь с трудной ситуацией, все равно непрерывно из-за нее беспокоимся, потому что полагаем, будто это поможет держать чувства под контролем. Поймав себя на том, что в очередной раз обдумываете будущие события, задайтесь вопросом: «Поможет ли заикленность на проблеме решить ее?» Если нет, подумайте о чем-то более полезном, например порепетируйте мысленно эффективный способ ее решения.

Измените свое отношение (к тревогам)

Большинство людей, страдающих от синдрома общей тревожности, либо переоценивают вероятность неудачного исхода, либо недооценивают свою способность справиться с ситуацией. Мероприятие станет «настоящей катастрофой» или у них «случится нервный срыв», если придется его посетить. Вы сможете избавиться от беспокоящих мыслей, если усомнитесь в их обоснованности. «Какова вероятность того, что это произойдет?» Вспомните случаи из прошлого, доказывающие, что вы способны справиться с ситуацией.

Тренируйтесь

Физическая активность — здоровый способ совладать с чувством тревоги. Если вас с головой захлестывает тревога,

отправьтесь на прогулку быстрым шагом, поиграйте с детьми или сходите в спортзал. Объясните детям, зачем вы тренируетесь, и расскажите, какой положительный эффект оказывают на вас занятия спортом.

Оталекитесь

Вместо того чтобы грустно размышлять о своих бедах, отчего они покажутся только более серьезными, займитесь делом, которое на время позволит не думать о неприятностях. Сыграйте в игру, посмотрите телевизор или сходите куда-нибудь — сделайте то, что вас отвлечет. Покажите детям, что умение отвлечься полезно для здоровья и обычно помогает оценить ситуацию адекватно. Еще оно не дает слишком задумываться о том, что может случиться в будущем, и раздувать проблему до огромных размеров.

Расслабляйтесь

В состоянии тревоги уровень вашей возбудимости повышен, а значит, расслабиться и успокоиться будет трудно. Возможно, вы заметите, что не можете усидеть на месте, постоянно притопываете ногой или ерзаете без остановки. Это мешает расслабиться, хотя релаксация, вероятно, — самое полезное решение для вас. В этом случае попробуйте применить специальные техники, такие как постепенная мышечная релаксация или осознанность (см. главу 11), чтобы приглушить мысленный монолог и не терять ощущение спокойствия.

В присутствии детей можно воспользоваться следующими копинг-сценариями:

«Сейчас мне тревожно, я не уверен(а) почему, но это неважно. Я останавлиюсь и сделаю пять глубоких вдохов животом, которые мне всегда помогают».

«Прямо сейчас я не могу уделить тебе достаточно внимания потому, что пытаюсь заполнить эту онлайн-форму, и она меня

очень раздражает. Я выйду на воздух и погуляю минут пять, а потом попробую снова. Когда я закончу, то приду к тебе. Ладно?»

«Мои мысли все время возвращаются к презентации, которую мне нужно будет делать завтра на работе. Я нервничаю. Я посижу в гостиной и сделаю упражнения на осознанность, чтобы мои мысли вернулись к настоящему моменту».

«Мы собираемся в отпуск. Мне нужно несколько минут тихо посидеть, чтобы стать более внимательной и сосредоточиться на том, что нужно сделать. После этого я составлю список и буду складывать вещи по одной, чтобы убедиться, что мы возьмем все нужное».

3. Здоровый образ жизни

Психолог и лектор Эндрю Фуллер любит говорить аудитории, что работа родителя заключается в том, чтобы научить детей, как прожить хорошую жизнь. Это удачная фраза, помогающая сосредоточиться на том, что действительно важно в воспитании. Она напоминает, что дети копируют за нами не только лексику и отношение к окружающим, но и образ жизни. Здоровый образ жизни включает в себя полезные для физического и психического здоровья привычки. Сон, физическая активность, употребление алкоголя, особенности взаимоотношений друг с другом — все это влияет на наше психическое здоровье и уровень тревожности. Далее в книге мы рассмотрим факторы здорового образа жизни, помогающие снизить уровень тревоги и повысить возможности ребенка жить счастливо даже при тревожности. А пока стоит помнить, что дети и подростки в целом подражают родителям, так что подумайте, какой образ жизни вы демонстрируете своим детям и что они скопируют.

ГЛАВА 6

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У РЕБЕНКА

В прошлой главе мы обсуждали, как создание модели для подражания может повлиять на выбор ребенком способа борьбы с тревожностью. Мы рассмотрели четыре распространенных реакции родителей — эмоциональную реакцию, спасение, невнимание к эмоциям и отклик. В этой главе мы продолжим говорить о том, как можно эффективно отреагировать на проявление ребенком сильной тревоги, чтобы тот почувствовал, что его слышат и понимают и, самое важное, чтобы вы смогли помочь ему остаться спокойным, не потеряться в собственных мыслях и чувствах, не запаниковать.

Мы познакомим вас с двумя схемами, которые можно применять одновременно. Первая схема — ТРЕЗВО — ориентирована на родителя, и ее цель — помочь обеспечить вашу эффективную реакцию. Вторая схема — «План отклика на тревогу» — показывает, как отвечать тревожному ребенку.

Мыслить ТРЕЗВО? Конечно, как без этого?

Тревожность заразна, поэтому собственные стресс и беспокойство могут помешать вам правильно отреагировать на тревогу ребенка. Когда проявляется собственная тревожность, гораздо труднее помнить о том, что действительно важно в данный момент потому, что она мешает принимать решения. Вот почему нам так нравится легко запоминающийся акроним ТРЕЗВО¹.

Т — Тормози

Р — Рассмотрю

Ез — Естественно задыши

В — Вокруг оглянись

О — Откликнись

ТОРМОЗИ

Многозадачность играет важную роль в процессе воспитания. Обычно вечером дома нужно приготовить ужин, возможно, послушать, как ребенок читает, или помочь сделать уроки. А еще, может быть, требуется постирать, оплатить счета, ответить на письма по электронной почте и обменяться рассказами о том, как прошел день. Множество дел приходится выполнять одновременно. Все семьи рано или поздно начинают поступать подобным образом. Очень часто кажется, что в сутках просто недостаточно времени, чтобы все успеть.

Мы понимаем, сами это испытывали. И можем сказать, что «многозадачность» — неточное название. На самом деле невозможно решать одновременно две задачи, требующие интенсивной мыслительной деятельности. Это похоже на многозадачность, но на самом деле речь идет о переключении задач. Все случается так быстро, что кажется, будто два действия происходят одновременно. Это сродни быстрому переключению с одной вкладки в браузере на другую и обратно.

При воспитании тревожного ребенка в моменты обострения вам нужно уделять ему все свое внимание. Слушая только ребенка и не отвлекаясь, вы будете готовы правильно отреагировать, применив новые способы, о которых узнаете из книги. Необязательно бросать все дела сразу, как только вы понадобились ребенку. Достаточно сказать, что сейчас вы заняты, но скоро с ним поговорите. В этом случае, когда вы сможете уделить ребенку время, вам будет проще не

отвлекаться и внимательно его выслушать. Кроме того, многозадачность усиливает стресс, а его у вас, вероятно, и так достаточно.

РАССМОТРИ

Это ваш шанс понять, что на самом деле происходит. Стать наблюдателем. Наблюдайте за ситуацией, не вмешиваясь в нее. Идея проста, но не всегда легко выполнима. Что ребенок делает прямо сейчас? О чем говорит его (ее) поведение? О чем вы думаете, когда перед вами разыгрывается эта сцена? Вы раздражены из-за того, что это снова происходит? Вы чувствуете нетерпение, хотите взять дело в свои руки и все быстренько исправить, чтобы покончить с этим? Или вам грустно оттого, что ваш ребенок сейчас страдает? Чтобы суметь мысленно вернуться на шаг назад и понаблюдать за происходящим при конкретных обстоятельствах, потребуется время. Пожалуйста, пожалейте себя и будьте терпеливы.

ЕСТЕСТВЕННО ЗАДЫШИ

Глубокое и медленное дыхание — один из способов запустить процесс расслабления и приглушить реакцию «бей или беги». Несколько глубоких вдохов — это ваш способ снизить уровень собственного стресса и тревоги, чтобы обеспечить себе хороший настрой, необходимый, чтобы обдумать варианты реакции на происходящее.

ВОКРУГ ОГЛЯНИСЬ

Следующий шаг в схеме ТРЕЗВО связан с расширением вашего понимания собственных возможностей в данный момент. Где вы находитесь? Что происходит вокруг? Позвоительно ли отреагировать так, как вы хотели? Если вы уже опаздываете к назначенному времени и это вызывает тревогу, как можно отреагировать, чтобы не остановить процесс и не

вернуться к прошлым привычкам, связанным с избеганием и успокаиванием? Каковы ваши варианты?

ОТКЛИКНИСЬ

Первая фраза, которую вы как родитель скажете в ответ на потребности тревожного ребенка, должна быть подтверждающей. Это ваш шанс сказать: «Я понимаю».

Младенцы плачут, чтобы показать родителям, что им что-то нужно. Потребности некоторых детей довольно предсказуемы, и их легче распознать и удовлетворить. Они следуют циклу «еда — игра — сон» ну и время от времени требуют сменить подгузник. Их поведение, то есть плач, — это способ сообщить, помимо прочего, что они голодны, устали, им неудобно или хочется ласки. То же самое верно и для тревожных детей. Их действия — это сообщения, посылаемые родителям.

Они могут быть расстроенными, злыми, печальными, стремиться поделиться своими горестями или избегать ситуаций, вызывающих тревогу. Все это признаки того, что они нервничают и что в первую очередь им необходимо, чтобы вы поняли их потребность и дали знать, что их сообщение получено. Вы можете, к примеру, сказать следующее:

«Я вижу, что ты беспокоишься из-за похода на вечеринку».

«Спасибо, что рассказал(а), как сильно нервничаешь перед тестом. Я понимаю тебя».

«О, я понимаю. Ты считаешь, что если на твое сообщение не ответили, значит ты что-то сделал(а) не так».

«Я тебя слышу».

«Я знаю, каково это».

Все эти ответы — примеры отклика с сочувствием.

Доктор Брене Браун объясняет, что сочувствие — это ощущение причастности к переживаниям человека. Его суть в том, чтобы самому испытать такое же чувство и дать знать собеседнику, что понимаете его потому, что и сами такое переживали (но не переводить разговор на себя).

Именно это нужно тревожным детям от родителей. И если вы не знаете, что сказать в конкретный момент, можно начать с фразы: «Я так рад(а), что ты мне рассказал(а)».

Возможно, вам потребуется немного потренироваться, чтобы научиться включать эти навыки мышления в ответ на тревожность ребенка. Ничего страшного. Вы человек, а ситуации могут огорчать и нервировать. Хотя со временем ответную реакцию можно будет довести до автоматизма. Каждый раз, тренируясь применять схему ТРЕЗВО, вы переучиваете свой мозг реагировать эффективно.

ОБЩАЯ КАРТИНА

«Самое важное — не забыть
о самом важном»

— Сузуки Роши

Тревожность непредсказуема и может проявиться в самый неподходящий момент. Когда дети тревожатся и не хотят идти в школу, на вечеринку, в гости к другу, в торговый центр или даже на тренировку по любимому виду спорта, это может очень сильно раздражать родителей. Не забывайте, что нужно жалеть себя и быть к себе добрее, если у вас возникают непродуктивные мысли.

У тревожных детей в этом случае включается реакция «бей или беги», и им хочется убежать от ситуации. Необходимость выйти из дома и куда-нибудь пойти может запустить их внутренний сигнал тревоги, и избегание (побег) покажется самым безопасным решением.

Детский мозг усиленно работает, оберегая их от опасности, хотя из-за этого им бывает непросто «увидеть лес за деревьями». Их восприятие сужается, и они могут забыть о том, что на самом деле важно.

ИСТОРИЯ САРЫ

Как только Саре исполнилось пятнадцать лет, она устроилась на работу на неполный день в местную пекарню. Она очень хотела отправиться в путешествие по Европе с лучшей подругой после окончания школы и потому откладывала половину заработанных денег. Семейный терапевт поставил Саре диагноз «тревожное расстройство», еще когда ей было двенадцать лет. Действуя на опережение, Сара успешно справлялась с тревожностью с помощью ежедневной медитации и постоянных физических упражнений, но из года в год возрастали нагрузка в школе и социальное давление, и ей становилось все труднее заставить себя утром встать с постели. Она начала поговаривать о том, чтобы бросить работу.

Родители Сары в то время не подозревали, что их отклик поможет Саре принять решение не бросать работу. Напоминая ей, зачем она изначально нашла эту работу и какими замечательными будут ее приключения за границей, они смогли подстегнуть решимость Сары сохранить работу, постоянно подчеркивая, что это часть более крупного плана.

Они сходили с Сарой в туристическое агентство и взяли несколько брошюр, чтобы она могла оклеить стены в своей комнате яркими фотографиями мест, которые планирует посетить. Благодаря этому у нее появилось постоянное напоминание о том, что нужно двигаться к цели, несмотря на тревожность.

ПЛАНИРУЙТЕ СВОЙ ОТКЛИК

Очень полезно знать заранее, как бы вы хотели отреагировать на паникующего или доводящего себя тревогой до гипервентиляции ребенка. Ниже в таблице описан испытанный нами подход, который можно эффективно применять, чтобы успокоить детей, обуреваемых волнением.

ПРИЗНАНИЕ

Возможно, самое сложное в воспитании — это признать, что ребенок тревожный или склонный к панике. Хорошо, если вы знаете, какие ситуации с наибольшей вероятностью вызовут приступ тревожности. Если в прошлом изучение новых предметов или тем в школе становилось причиной тревоги, то нет ничего удивительного в том, что ребенок не хочет идти в школу в начале учебного года. Кроме того, полезно знать, как именно обычно проявляется тревожность у вашего ребенка. Он может злиться, плакать, избегать, замыкаться в себе или становиться тихим — и это лишь несколько возможных вариантов поведения. Иногда вы можете быть очень заняты и не замечать очевидные признаки. Или тревожные дети неожиданно могут начать беспокоиться из-за ситуации или события, которые раньше не вызывали у них подобных переживаний. Процесс признания будет проходить легче по мере того как вы будете учиться лучше понимать своего ребенка.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ

В моменты тревоги дети прежде всего хотят понимания. Вам не обязательно решать их проблему, но необходимо показать, что вы понимаете их тревожное состояние. Замечательный способ подтвердить понимание вами чувств ребенка — выражения, начинающиеся с «Ааа». Повторите сказанное

ребенком, чтобы показать, что вы его слушаете и пытаетесь понять. Кроме того, это хороший способ обогатить словарный запас ребенка, связанный с выражением эмоций:

«Ааа, тебе сейчас тревожно...»

«Ааа, тебя снова посещают мысли, что ты „все испортишь“...»

«Ааа, ты разочарован, что у тебя не получилось...»

ДЫХАНИЕ

Когда ребенок испытывает тревогу, вам важно сделать несколько глубоких вдохов и не позволить его эмоциям захлестнуть и вас тоже, но мы настоятельно рекомендуем попросить подышать таким же образом и ребенка. Если ему знакома техника глубокого дыхания, просто напомните, что нужно сделать несколько вдохов. Если эта техника для него (нее) новая, а ребенку не удастся успокоиться, сделайте несколько глубоких вдохов вместе, предложив «Давай сделаем три глубоких вдоха».

ВНИМАНИЕ

Дети, переживающие приступ паники или переполняемые тревогой, неизбежно думают только о будущем, беспокоясь о событии, которое еще не произошло. Переключите их внимание на настоящее с помощью тактильных ощущений, зрения, слуха.

ДЕЙСТВИЕ

Когда ребенок или подросток успокоится, направьте его внимание на действительно важные действия. Если приступ тревоги вызвала школьная контрольная работа, помогите ребенку составить план, который поможет написать ее как можно лучше. Обговорите, как можно к ней подгото-

виться. Напомните, что ребенку достаточно сделать только то, что в его (ее) силах, и вы будете этому рады. Сделайте все возможное, чтобы снизить давление и стресс, вызванные ситуацией, но не рассматривайте избегание как решение.

ПЛАН ОТКЛИКА НА ТРЕВОГУ	
1. Признать тревожность своего ребенка: - Узнайте, что ее вызывает, например грядущая контрольная работа, необходимость выступить с докладом, встреча с друзьями; - Узнайте, как она проявляется, например в форме злости, слез, избегания	Признание
2. Подтвердите, что понимаете чувства ребенка: - Используйте фразы с «Ааа»; - Подстраивайте свой ответ; - Расширяйте словарный запас ребенка для обозначения окружающих явлений и эмоций	Подтверждение
3. Предложите глубоко и медленно подышать: Напоминайте ребенку о дыхании, например «Давай вместе сделаем три глубоких вдоха»	Дыхание
4. Переключите внимание ребенка на происходящее в настоящем: - Для переключения внимания используйте, например, фразы «Что ты видишь, слышишь, ощущаешь?» - Заставьте ребенка двигаться, например походить туда-сюда	Внимание
5. Мотивируйте ребенка предпринимать действия, которые важны: - Напоминайте, что действительно важно, например успехи в учебе, игры с друзьями, удовольствие от занятий спортом. - Начните снова делать то, что хорошо получается	Действие

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ТОМ, КАК ПЕРЕНОСИТЬ ДИСКОМФОРТ

Этот шаг не указан отдельным пунктом в «Плане отклика на тревогу», но для подтверждения понимания вами того, что в данный момент ребенку тревожно, следует помочь ему (ей) научиться терпеть дискомфорт.

Дети испытывают дискомфорт все время. Они просто этого не осознают. Терпеть дискомфорт — это умение. Его можно представить как «мышцу», которую можно натренировать. Каждый раз, когда дети успешно переносят дискомфорт, они совершенствуют эту способность и еще раз убеждаются, что всегда смогут справиться с ситуацией без потерь.

Если назвать переживаемое чувство и научиться переносить дискомфорт, вызываемый этим чувством, то его удастся преодолеть быстрее, чем просто пытаясь подавить эмоции.

Претерпевание дискомфорта — это готовность переживать неприятное или эмоционально болезненное чувство. Существует множество возможностей для такой практики в ситуациях, когда ребенок:

- ✓ голоден;
- ✓ хочет пить;
- ✓ хочет то, чего не может получить;
- ✓ исчерпал время пользования компьютером или смартфоном;
- ✓ выполняет работу по дому;
- ✓ «провалился» на собеседовании;
- ✓ приглашает кого-то на свидание;
- ✓ не получил приглашение на вечеринку.

Переносить дискомфорт не означает терпеть его, стиснув зубы. Смысл в том, чтобы научить тревожного ребенка

замечать свои чувства, давать эмоциям названия и тренироваться принимать чувства, испытываемые в данный момент. И при этом детям нужно знать, что переживаемые чувства преходящи и что родители любят их, поддерживают и готовы утешить. Добавьте к необходимости терпеть дискомфорт социальное поощрение (например похвалу или совместное веселое времяпрепровождение) за совладающее поведение, и вы сможете укрепить эффективные навыки преодоления трудностей.

СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ С ПОМОЩЬЮ ОБСУЖДЕНИЯ НОВЫХ СИТУАЦИЙ

Тревожным от природы детям обычно не нравятся изменения, и они чувствуют себя некомфортно, сталкиваясь с новыми событиями, новыми социальными ситуациями и новыми группами людей. Можно заметить, что они становятся чуть более беспокойными перед началом учебного года, когда понимают, что им придется приспособливаться к смене учителя, заводить новых друзей и, возможно, перейти в другую школу.

Или бывает, что ребенок в последний момент придумывает отговорки, чтобы не идти на занятия по танцам потому, что первоначальное возбуждение сменяется волнением и напряжением по мере того, как приближается день начала обучения. Относительно слабое волнение и неуверенность по поводу участия в новых мероприятиях или попадания в незнакомые ситуации обычно существенно возрастают, когда ребенок или подросток чувствует себя особенно уязвимым или в его жизни одновременно происходит множество событий.

Лучший способ избежать тревоги, возникающей в последнюю минуту, — сообщить тревожному ребенку как можно больше информации, помогая подготовиться к мероприятию

заранее. Мы рекомендуем вам выработать привычку повторять с ребенком новые сценарии развития ситуации, чтобы помочь ему (ей) почувствовать себя комфортно и обрести контроль. Будьте как можно более активными, подскажите ребенку, как можно подготовиться к новым сценариям. Кейт Джонсон, основательница компании «Spectrum Journeys», помогающей родителям детей с аутизмом, называет такую подготовку «обсуждением новых ситуаций». По мнению Джонсон, чтобы дети с расстройствами аутистического спектра могли эффективно функционировать, родители и педагоги должны сначала помочь им справиться с тревогой. Обсуждение новых ситуаций — действенный способ помочь детям с аутизмом справиться с незнакомыми ситуациями и событиями. От этого выигрывают не только дети-аутисты. Любому ребенку, испытывающему тревогу, станет легче, если любящий его (ее) взрослый поможет спокойно разобрать по шагам новую ситуацию или событие.

Например:

«Александр, ты же знаешь, что на празднике у Ноя, куда ты идешь, будут незнакомые тебе дети. Тебе нужно быть к этому готовым. Возможно, тебе стоит подумать, что ты скажешь, когда будешь знакомиться с новыми друзьями. Я отвезу тебя на вечеринку, но останусь только на несколько минут, пока ты не освоишься. Затем мне нужно будет уйти, ведь меня не приглашали. Тебе нужно быть к этому готовым. Хорошо? Ты знаешь маму Ноя и ты можешь подойти к ней, если почувствуешь, что хочешь передохнуть. Возможно, на вечеринке будут играть в игры. Может быть, ты не захочешь участвовать во всех из них, но, я думаю, тебе следует сыграть хотя бы в одну. Хорошо? Может, ты решишь заранее обдумать, в какие игры хотел бы сыграть. Помни, что за тобой заедет папа. Он зайдет за тобой в дом. Хорошо? Если он не приедет вовремя, просто подожди. Он может застрять в пробке».

БУДЬТЕ ГОТОВЫ УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ

Многие дети, испытывающие тревожность, очень мотивированы в учебе и ориентированы на достижения. Молодые люди иногда слишком усердствуют, заполняя свое расписание трудными учебными заданиями и разнообразной деятельностью настолько плотно, что не могут с ними справиться. Десятый класс? Да. Футбол? Да. Подработка? Конечно. Роль в школьной пьесе? Почему бы и нет? Участие в благотворительном забеге? Обязательно. Когда очень мотивированный ребенок или подросток настолько сильно загружен, зачастую достаточно одного нового события (болезни или небольшого ухудшения школьных отметок), чтобы тревожность вышла из-под контроля. Внезапно дети начинают тревожиться из-за всего подряд. Они переживают из-за футбола; беспокоятся из-за оценок; сожалеют о том, что устроились на работу; сомневаются, что смогут сыграть в школьной пьесе и даже представить не могут, как будут участвовать в благотворительном забеге. Стресс вызывает не каждое занятие в отдельности, просто когда они наваливаются все сразу, кажется, будто все что угодно становится причиной тревоги. В этом случае родителям лучше всего поискать способы снизить нагрузку на ребенка. Помогите переделать расписание, обсудите, какие занятия можно бросить или отложить на время. Подумайте о том, чтобы немного ограничить независимость ребенка и больше помогать ему (ей) с выполнением повседневных дел. Также можно уменьшить количество дел по дому, выполняемых ребенком, чтобы оставить ему (ей) немного времени для отдыха и помочь избежать перегрузки, которая часто скрывается за сильной тревожностью.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Тревожным детям часто нужна помощь, чтобы, метафорически говоря, сделать шаг назад и увидеть картину целиком.

Кто-то должен помочь им взглянуть на вещи объективно, а не через замутненную призму тревоги. Как родителю тревожного ребенка вам часто очевидна общая картина, а если нет, найдите время поговорить со своим ребенком или подростком о том, что для него (нее) действительно важно.

Когда вы получите четкое представление о том, что происходит с вашим тревожным ребенком в данный момент, частью вашей задачи станет определить, что мешает ему (ей) двигаться вперед, помочь снизить нагрузку, которая может тяготить его и научить решать проблемы постепенно, по мере их появления.

ГЛАВА 7

ВОСПИТАНИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И НЕЗАВИСИМОСТИ

Жизнестойкость и независимость сейчас популярные слова. На самом деле их так часто употребляют, что их значение и актуальность, кажется, уже утеряны. Эти понятия не взаимозаменяемы, но тесно связаны друг с другом: нельзя добиться одного без другого. Ребенок не может быть жизнестойким, если он зависим от окружающих. Точно так же ребенку нужно быть жизнестойким, если он хочет стать независимым. Путь к независимости бывает трудным, так что жизнестойкость и независимость идут рука об руку.

Существует множество определений жизнестойкости. Психолог и лектор Эндрю Фуллер понимает под жизнестойкостью способность совершать рискованные поступки, прокладывая себе дорогу в жизни. Популярный австралийский эксперт по воспитанию Майкл Карр-Грегг определяет жизнестойкость как «способность человека быстро оправиться от отрицательного опыта»¹.

Мы полагаем, что у жизнестойкости есть два очень разных, но одинаково важных аспекта: один сосредоточен в настоящем, а другой — в будущем. Детям и подросткам необходимо лавировать и справляться с сиюминутными проблемами, огорчениями и затруднениями, одновременно накапливая силы, навыки и развивая психологическую устойчивость, необходимые, чтобы справиться с неприятностями и трудностями в будущем. Процесс развития жизнестойкости

можно сравнить с тем, как ребенок тратит часть карманных денег сейчас, а остальные откладывает на черный день. Есть мгновенный результат, когда дети справляются со сложными обстоятельствами и преуспевают в этом, но есть и отдаленная перспектива, накопления полезного опыта, который поможет им справиться с будущими трудностями.

ЧЕМ СИЛЬНЕЕ ВЕТЕР, ТЕМ КРЕПЧЕ ДЕРЕВЬЯ

Обычные житейские огорчения и сложности развивают жизнестойкость ребенка. Незначительные на первый взгляд разочарования, переживаемые ребенком (не взяли в спортивную команду, пропустил празднование дня рождения из-за болезни, получил не ту оценку, которую хотел за школьную контрольную) помогают ему подготовиться к более серьезным трудностям. Например, перемены в жизни, конфликты и отвержение, проблемы, с которыми они могут столкнуться в подростковом и в более старшем возрасте.

Умение смотреть в лицо своим страхам и противостоять вызывающим тревогу ситуациям, а не бежать от них не просто закаляет характер. Это также тип поведения, формирующий психологическую устойчивость, необходимую тревожным детям.

В том, что касается развития жизнестойкости, у тревожных детей есть преимущество перед теми, чье детство проходит легко и беззаботно. Тревожные дети знают, каково это — испытывать страх, сталкиваться со сложными ситуациями, когда внутри все сжимается, а нервы натянуты до предела. Им также знакомы приятное возбуждение и облегчение, которые они испытывают, преодолевая собственные сомнения и страхи. Если в процессе воспитания родители проявляют чуткость в общении с ребенком и хорошо его (ее) знают, у них есть возможность развить целый ряд качеств, таких как способность к разделению эмоций, эмоциональная живость

и осознанность, которые помогут им легко преодолевать будущие проблемы и трудности в учебе, отношениях или общении.

ПОЧЕМУ ВТОРОЙ РЕБЕНОК СЧИТАЕТСЯ БОЛЕЕ ЖИЗНЕСТОЙКИМ

Дети, рожденные вторыми, считаются более жизнестойкими, чем первые, хотя это может показаться странным. Ведь если подумать, первенцы находятся в более выгодном положении: им достается больше внимания, ресурсов и привилегий. Причина большей жизнестойкости частично кроется в том, что значительную часть времени вторым детям приходится играть роль второй скрипки. Они чаще оказываются представленными сами себе и рано учатся не полагаться на окружающих в обеспечении своих потребностей. Существует и другая причина их жизнестойкости, которую часто не замечают: внутренняя гибкость, развивающаяся оттого, что они вторые по значимости. Жизнь большинства вторых детей вращается вокруг жизни первенцев. Ребенок, который появляется на свет первым, задает программу действий родителям. Он первым начинает ходить, говорить, посещать детский сад, подготовительные занятия и школу.

Это первопроходцы, с ними родители впервые узнают все стадии развития детей. В то же время второй ребенок присоединяется к семье и учится вписываться в жизнь старшего брата или сестры. Пока он маленький, его дневной сон зачастую зависит от графика занятий первенца, его могут брать на родительские собрания к старшему ребенку или оставлять с няней, пока родители решают проблемы первенца. В школьном возрасте младшим детям приходится посещать первый концерт или матч старшего брата (сестры) и, может быть, даже проводить бесчисленное количество времени, наблюдая за его (ее) тренировками! Итак, большинство

вторых детей интуитивно учатся адаптироваться к обстоятельствам жизни других людей. Не случайно в большинстве случаев именно вторые дети первыми покидают «семейное гнездо», чтобы отправиться в путешествие или просто пожить вдали от дома. Во взрослом возрасте они проще адаптируются к новым и меняющимся ситуациям. Также они менее склонны тревожиться или беспокоиться о будущем, так как их отношение к жизни более либеральное. Гибкость — это огромное преимущество, когда речь заходит об обучении жизнестойкости.

УЧИМ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ ГИБКОСТИ

Гибкость — важный элемент жизнестойкости, который необходимо возвращать в детях и подростках, но сделать это с очень тревожными детьми сложно. Неуверенность и недостаток контроля — вот основные движущие силы тревожности, переживаемой многими детьми, и, в частности, синдрома общей тревожности. В целом дети испытывают тревогу, когда сомневаются в том, что смогут справиться с ситуацией. Тревожным детям очень не хватает уверенности, и они будут избегать многих проблем, успешное решение которых не в силах гарантировать.

Как родителям побудить неуверенных детей перестать стремиться все контролировать и научиться идти на риск, без которого не получится адаптироваться в жизни? Секрет в том, чтобы постепенно ставить тревожных детей в некомфортное положение, когда они не застрахованы от провала. Во многих смыслах такое поведение противоречит интуитивному. Ведь, как вы знаете, тревожные дети не любят неожиданности.

Им нравится чувствовать контроль над ситуацией. Они любят четко представлять, что происходит сейчас и что случится в будущем. Вот почему обсуждение новых событий так эффективно.

Поэтому заботливые, хорошо знающие своего тревожного ребенка родители тратят много времени, сообщая информацию, которая необходима ему (ей), чтобы почувствовать контроль над ситуацией. Еще утром родители скажут ребенку, кто из них заберет его (ее) со школы и что они будут делать после занятий. Они обговорят с ребенком новое событие, к примеру, поход в гости к другу, чтобы он знал, чего ожидать. Они обсудят с ребенком начало нового учебного года как можно подробнее, чтобы он был готов к первому дню занятий. Подобная подготовка успокоит тревожного ребенка, но в то же время она не даст ему возможность развить в себе находчивость, которая появляется, когда человеку приходится импровизировать без плана или готового сценария. Тревожным детям помогает предварительное составление плана, которому можно будет следовать. Однако им также нужно оказываться в ситуациях, к которым они плохо подготовлены или в которых нужно принимать решения самостоятельно.

ПОСТЕПЕННОЕ ВОВЛЕЧЕНИЕ СОЗДАЕТ ИНЕРЦИЮ

Легендарный сэр Джон Монаш и его революционный подход к командованию войсками, приведший к успеху в Первой мировой войне, является замечательным примером того, как можно использовать постепенное вовлечение для изменения настроения. Монаш, первый австралийский генерал, командовавший австралийскими войсками во время войны, в отличие от своих предшественников, отказался жертвовать солдатами, превращая их в пушечное мясо на полях Франции. На него постоянно ссылаются как на человека, изменившего ход войны благодаря тщательному планированию и вниманию к деталям.

Также решающую роль в его успехе сыграла способность изменить настрой солдат с оборонительного на агрессивный. Это было непросто, ведь они провели в траншеях несколько

месяцев. Войска, командование над которыми он получил в 1918 году, к тому времени уже более двух лет не проводили ни одной успешной военной операции. Монаш организовал серию следующих друг за другом мини-налетов на вражеские подразделения, чтобы его солдаты постепенно снова почувствовали вкус успеха. Он знал, что чем удачливее они будут в бою, тем сильнее его войска заходят снова испытать это чувство. Он развил в своей армии культуру успешности, начав с малого и затем набирая силу по нарастающей.

Эту идею постепенного вовлечения можно эффективно применять дома и в школе, чтобы добиться изменений, особенно с детьми, имеющими глубоко укоренившиеся привычки или страхи. Тревожных детей можно постепенно вовлекать в новые или незнакомые ситуации без подготовки. Мы рекомендуем родителям время от времени забывать о сценарии «вот чего тебе следует ожидать», отправляясь в новые или непривычные места. Пусть ребенок испытает дискомфорт оттого, что оказался неподготовленным, но также почувствует и удовлетворение от осознания, что ему удалось справиться, невзирая на стеснительность и тревогу.

Тревожные дети любят знать наперед, что будет происходить в каждый день, и их может сбить с толку изменение распорядка. На самом деле многие из них во время школьных каникул сначала чувствуют себя не в своей тарелке, пока не привыкнут к новому распорядку дня на отдыхе. Не бойтесь периодически менять их режим, чтобы они видели, что ничего страшного не случится, если они поужинают в семь часов вечера вместо привычных шести. Дело не в хитрости или нарочитой непонятливости. Скорее это искусственно создаваемые возможности, чтобы дети могли почувствовать себя немного уязвимыми и не в своей тарелке, а потом выяснить, что они способны действовать не только в упорядоченных, но и в неожиданных ситуациях. Такое постепенное вовлечение в непредсказуемый мир может помочь создать

толчок, необходимый тревожным детям, чтобы стать более гибкими в выборе подхода и меньше бояться новых, непривычных или вызывавших трудности в прошлом событий.

ВСЕ ДЕЛО В ГРУППЕ

В книгах и статьях по психологии редко пишут о групповой природе жизнестойкости. И хотя основное внимание уделяется тому, как развивать это качество у каждого ребенка индивидуально, не стоит игнорировать тот факт, что жизнестойкость — это функция группы. Если ребенок живет в жизнестойкой семье, велика вероятность, что и он будет таким же. И хотя у жизнестойких родителей вырастают соответствующие дети, необходимо отметить, что шансы на развитие у ребенка жизненной устойчивости повышаются, если родители сосредоточены на всей семье, а не только на ребенке. Детоцентристская модель воспитания (подход, при котором потребности одного ребенка ставятся выше потребностей семьи), редко оказывается успешным, если семья сталкивается с трудностями. Развитие жизнестойкости проходит эффективнее всего, когда семья делит радости, боль и неудачи каждого из ее членов. Подобный групповой подход сложно применить в семьях с одним или двумя детьми, так как в этом случае уделяется достаточно внимания каждому. Когда в семье более четырех детей, процесс воспитания сосредоточен на всей семье в целом. Родители являются предводителями, которые делегируют львиную долю своей работы и часть забот о семье другим ее членам. Преимуществом такой стратегии является сближение семьи, а братья и сестры учатся больше поддерживать друг друга в трудных ситуациях. Если у вас тревожные дети, нужно стараться изо всех сил развить в семье ощущение близости, чтобы дети чувствовали поддержку и не переживали из-за того, что им придется преодолевать трудности в одиночку, несмотря на все сложности жизни.

ВОСПИТЫВАТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ — РАЗУМНОЕ РЕШЕНИЕ

Развить в детях независимость проще простого, не так ли? Задачей родителей с древнейших времен было воспитать детей так, чтобы они были способны оставить родительский дом и заботиться о себе сами. Сначала выживание вида зависело от того, чтобы как можно быстрее научить следующее поколение самостоятельности. Эта задача направляла процесс воспитания в течение многих веков. По мере того как жизнь становилась легче, размер семьи уменьшался, а продолжительность жизни увеличивалась. И теперь воспитание независимости уже не является основной задачей родителей. На смену ей пришли другие требования, к примеру, развитие умения выстраивать отношения, ориентации на достижении цели и стремления к счастью. Кроме того, стало сложнее создавать условия для независимости, так как семьи стали маленьким, технологии облегчают жизнь, не давая современным детям в полной мере выполнять свои обязанности, а разрастание городов не позволяет им расправить крылья за пределами родного дома, как это делали дети раньше. Такое подавление независимости детей связано с повышением уровня их тревожности.

НЕЗАВИСИМОСТЬ ПОМОГАЕТ СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ

Было бы неверно полагать, что по-настоящему независимые дети не могут быть тревожными. Как мы уже выяснили, существует генетическая предрасположенность к тревожности, способная подавить действие других факторов. Однако нет сомнений в том, что большая автономия в конце концов приводит к снижению этой особенности у детей и подростков. Независимость способствует развитию у детей самостоятельности. Делая что-то сами для себя, они развивают чувство власти над окружающей средой. Ребенок,

способный сам завязать шнурки, больше не нуждается во взрослых и не должен ждать, пока они это сделают. Ребенок, уверенно перемещающийся по району, ориентирующийся на людных улицах и способный перейти через проезжую часть, больше не зависит от родителей. Он может сам пойти в гости к друзьям, в кружки и секции после школы или в магазин. Перед ним открывается мир, предлагающий свободу, которая была недостижима, пока ребенку приходилось ждать, что его сопроводят взрослые. Это ощущение власти над окружающим миром важно потому, что помогает детям обрести чувство контроля. Они больше не подчиняются родителям во всем. Однако большая свобода также таит в себе элемент риска. Внезапно мир становится менее предсказуемым. Что-то может пойти не так. Однажды ребенок может свернуть не в ту сторону и заблудиться. Или встретиться с людьми, которые вызовут у него дискомфорт. Может быть, ему придется столкнуться с сильным ветром, дождем или жарой и справиться с ситуацией. Каждый раз, успешно находя решение в ситуациях, связанных с неопределенностью и страхом, ребенок получает важный урок жизнестойкости и совершенствует навыки управления ситуацией и контроля.

Умение полагаться лишь на себя бесценно, и оно не только развивает у детей способности решения проблем и находчивость. Также оно дает детям уверенность в том, что им необходимо успешно преодолевать трудности в будущем, побеждая свои страхи.

КАК РАЗВИВАТЬ НЕЗАВИСИМОСТЬ

Независимость принимает множество форм, но самая важная из них — развитие у ребенка навыков самообслуживания. Если дети способны безопасно выполнять поставленные задачи, позвольте им это. Морис Бальсон, автор книги *«Becoming Better Parents»*, говорит родителям: «Ни в коем

случае не делайте постоянно за детей то, что они могут сделать сами». Если маленькие дети способны сами поесть и одеться, отойдите в сторону и позвольте им это сделать. Если младшие школьники могут сами сделать закуску и помочь вам готовить обед, дайте им возможность развить свои навыки. Подросткам, которые хотят больше независимости в жизни, можно позволить продумать бюджет и распоряжаться своими тратами. Подобное умение управлять собственными делами вселяет в детей огромную уверенность в своих силах, но ее легко развеять, если родители и другие взрослые из лучших побуждений будут считать, что делать все за детей и подростков — их обязанность. Ваша задача как родителя сделать так, чтобы ваша помощь не требовалась. Вы поймете, что работа окончена, когда дети перестанут полагаться на вас в своих повседневных делах потому, что научатся заботиться о себе сами.

НАДЕЛИТЕ ДЕТЕЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ

Следующий шаг к развитию независимости — наделение детей и подростков настоящими обязанностями. Кажется, придумать детям обязанности легко, но на самом деле это не так просто потому, что тогда вам придется снять с себя ответственность за их выполнение. В небольших семьях, когда нам хорошо известно обо всем, что происходит в жизни детей, родителям бывает очень сложно снять с себя ответственность. В семьях, где есть четверо или больше детей, проще передать ответственность детям, а затем отступить в сторону и позволить им самим принимать решения. Из-за большого размера семьи круг внимания родителей расширяется, и они меньше вовлечены в жизнь каждого ребенка.

СПРАВЛЯЕМСЯ С БЕСПОРЯДКОМ И ОШИБКАМИ

Проблема делегирования родителями ответственности заключается в том, что дети неизбежно наделают ошибок.

Поручите ребенку самому собирать учебники и, скорее всего, он время от времени будет их забывать. Поручите младшему школьнику собирать себе перекус на завтрак каждый день — и вы увеличите вероятность того, что он останется дома. Назначьте подростка ответственным за еженедельный вынос мусора, и, вероятно, он об этом забудет, а к следующей неделе мусорное ведро будет переполнено. Это неприятно. Нам нужно позволить детям самим решать проблемы, а не бросаться спасать их. Выручая детей, мы берем на себя их ответственность. Забытый учебник, оставленный дома завтрак и переполненное мусорное ведро становятся нашей ответственностью. Наша задача в том, чтобы помочь детям помнить о своих обязанностях и самим справляться с трудностями, вызванными их забывчивостью или неудачно принятым решением, а не решать проблемы за них. Когда мы очень заняты, проще разобраться с проблемой самим, чем предоставить детям пространство и возможность справиться с проблемой самостоятельно.

ИСТОРИЯ ДЖЕРЕМИ

Десятилетний Джереми нашел великолепный способ заработать немного денег в дополнение к тем, которые ему выделяли на карманные расходы. Его семья держала кур, которые обычно несли больше яиц, чем требовалось. С одобрения матери Джереми начал каждую неделю продавать полдюжины яиц соседям. Сначала Джереми был полон энтузиазма и регулярно в оговоренное время заносил яйца соседке. Ему не нужно было об этом напоминать. Спустя пару месяцев, когда новизна от предпринимательской идеи прошла, его энтузиазм поутих.

Маме приходилось напоминать ему: «Сегодня пятница. Разве тебе не нужно отнести яйца соседке?» Джереми относил яйца, но часто неохотно и с таким недовольным видом, что мама чувствовала себя виноватой. Тогда мама, которой не

нравилось отношение сына, намекнула ему, что продажа яиц — это его дело. Она напомнила ему, что соседи ожидают яйца к концу каждой недели и, если Джереми хочет получать свои деньги, он должен сам помнить о своей работе. Не получив яйца в течение трех недель, соседка начала покупать их в супермаркете и вежливо объяснила Джереми, что она не может мириться с ненадежными поставками. Джереми был шокирован.

Он подумал, что соседка к нему несправедлива, однако дело не в этом. Она просто была реалисткой.

Джереми получил суровый урок ответственности. Он узнал на личном опыте, что ответственность может вознаграждаться, но она же влечет за собой последствия. Если ты не выполняешь свои обещания, ты не получаешь награды. Жестокий урок, но такова жизнь.

НА ОШИБКАХ УЧАТСЯ

Такие суровые уроки, приводящие к разочарованию, провалу и сожалениям, помогают развивать жизнестойкость детей. Они узнают, что нужно преодолевать неприятные эмоции, а не поддаваться им. Кроме того, они узнают, что, хотя ошибки неприятны и заставляют чувствовать себя глупо, их не обязательно бояться. По сути, не стоит тревожиться из-за будущих событий, ведь неудача — это не конец света. Они оправятся. Жизнь продолжится. Все плохое пройдет. Это ценные уроки, которые дети могут усвоить, если им позволят взять на себя всю ответственность за многие аспекты своей жизни.

РАСШИРЕНИЕ ГОРИЗОНТОВ

Большинство взрослых, с которыми мне доводилось общаться, вспоминают свое детство с ностальгией и жалеют, что у их детей нет той свободы, которую они имели, пока росли.

Обычно они с восторгом говорят о беззаботном детстве, когда могли относительно спокойно играть на улице. Они вспоминают, как гуляли или катались на велосипедах с друзьями, сидели с парнем (девушкой) в парке, ездили на автобусе. Для них это был очень важный опыт детства потому, что в основном все происходило вдали от строгого надзора взрослых и иногда было связано с риском.

Для детей и подростков взросление неизбежно означает расширение физических горизонтов. Они переходят от самостоятельной игры дома к визитам в гости с разрешения родителей и далее к прогулкам по своему району и за его пределами. Каждый шаг — это небольшая трудность, а дети (и родители) должны к этому приспособиться. Прогулки по району, к примеру, означают, что дети познакомятся с новыми людьми, пройдут по новым улицам и посетят новые парки. И неважно, где они находятся: в городе или в деревне, они будут удаляться от дома, где чувствуют себя в безопасности.

Эта общая свобода приводит к большей непредсказуемости и дарит детям больше возможностей пережить приключения. Это также означает, что время от времени им придется прибегать к своим физическим и эмоциональным ресурсам, чтобы выпутаться из сложных ситуаций и справиться с неуверенностью.

ПООЩРЯЙТЕ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ САМОРЕГУЛЯЦИЮ

В основе управления тревожностью лежит способность менять настроение и управлять своими эмоциями. Существует множество стратегий, которые дети могут применять для изменения настроения, в том числе послушать музыку, поиграть в игру, сделать несколько глубоких вдохов, помедитировать или заняться физическими упражнениями. С помощью релаксации или физической активности дети

могут подобрать себе набор способов, чтобы успокоиться и вернуть контроль, когда они чувствуют, что эмоции становятся неуправляемыми.

Мы убеждены, что для укрепления способностей детей по управлению тревожностью у них необходимо с раннего возраста развивать взаимосвязанные качества независимости и жизнестойкости, ищите способы их понемногу развивать. Начните с формирования у них правильного настроя. Поощряйте самообслуживание; находите способы позволить детям самим справляться со своими проблемами; предоставьте им возможность встретиться с новой и непредсказуемой средой; поддерживайте их эмоционально в трудные минуты и помогите научиться спокойно реагировать на страх, сомнения и неопределенность.

ГЛАВА 8

СОВЕРШЕНСТВУЕМ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Для тревожных детей эффективны два варианта воспитания. С одной стороны, детям, которые обеспокоены, боятся или переживают из-за грядущих событий, помогает сочувствующий подход. Чтобы ощутить себя в безопасности, они хотят услышать от взрослого фразу «Я понимаю». Также им на пользу пойдет, если взрослый скажет: «Я думаю, ты справишься», станет побуждать их взглянуть в лицо собственным страхам и одновременно изменит окружающую обстановку, чтобы им было проще добиться успеха. Такие родители обычно придерживаются твердой позиции и надежны, но если ребенку захочется избежать ситуации или события, вызывающего у него тревогу, ему будет сложно договориться с ними. Дайана Баумринд, изучавшая стили воспитания в 1960-х годах, называла подобное сочетание заботы и твердости авторитетным стилем воспитания. Стиль, основанный только на заботе, получил название «попустительский», а стиль исключительно твердого воспитания — «авторитарный». Ни попустительский, ни авторитарный стили воспитания не являются достаточно эффективными для тревожных детей. Заботливое и мягкое воспитание обычно означает, что дети не сталкиваются с трудными ситуациями и их тревожность продолжает нарастать. И наоборот, твердое воспитание без заботы и понимания приводит к тому, что ребенку или подростку кажется, что его не поддерживают и не понимают. Такие эмоции, скорее всего, повысят тревожность, а не уменьшат ее. Подход «плыви или тони», пропагандируемый

последователями авторитарного стиля, редко полезен детям, независимо от того, тревожные они или нет.

Обсуждая авторитетный подход, мы хотели бы напомнить метафору собак и кошек. Давайте начнем с собак. Если у вас есть собака, вы знаете, что она обычно дружелюбна и стремится показать свою любовь, привязанность и внимание. Собакам важны взаимоотношения с хозяином, и они активно реагируют на ваши знаки внимания. Стиль «собаки» в воспитании выражается в проявлении сочувствия, демонстрации детям в минуты тревоги, что вы их понимаете.

Кошки, с другой стороны, совсем иные. Они обычно самодостаточны и вполне способны прекрасно прожить без вас. Продолжая метафору, стиль воспитания «кошка» больше направлен на то, чтобы ставить перед детьми нелегкие задачи и побуждать их «пробовать свои силы». Родители способны не воспринимать себя с детьми как одно целое, отойти в сторону и не позволять эмоциям управлять их решениями.

В каждом из нас есть немного и от собаки, и от кошки, но большинству проще придерживаться какого-то одного стиля. Родители, предпочитающие подход «кошка» более склонны подталкивать к решению, чем опекать. Однако это не значит, что они не могут также применять и подход «собака». Это просто означает, что им нужно более осознанно демонстрировать сочувствие, необходимое тревожным детям. Другим родителям комфортнее применять подход «собака» и окружать детей поддержкой и пониманием, когда те сталкиваются с трудностями. Эти родители тоже при необходимости могут переключиться на подход «кошка», но он не будет для них естественным.

ОТЛИЧИЯ ПОДХОДОВ «КОШКА» И «СОБАКА»

Стили «кошка» и «собака» проявляются в невербальном общении — в тоне голоса, позе, движениях головы. «Кошка»

говорит ровным, монотонным голосом. Ее голова неподвижна, осанка прямая, поза уверенная. «Кошки» ведут себя спокойно, тихо. Они контролируют ситуацию. Крики ярости — не их стиль.

«Собаки», с другой стороны, в речи используют разные интонации, часто улыбаются и наклоняются вперед во время разговора. Это более располагающий к себе, открытый стиль. Он хорошо подходит для бесед и налаживания отношений. Иногда он эмоциональный, более открытый и лучше подходит для проявления сочувствия.

ЛАСКОВАЯ «КОШКА», СУРОВАЯ «СОБАКА»

С каким из двух стилей вы себя ассоциируете? Если вы склоняетесь к какому-то одному, вам стоит приложить усилия или сознательно постараться освоить и второй стиль тоже. На самом деле многие родители, участвующие в воспитании детей как партнеры, делят между собой роли «кошки» и «собаки». Так же они делят роли «хорошего» и «плохого» полицейского, когда дети ведут себя не лучшим образом.

НЕ ПЕРЕПУТАЙТЕ ПОДХОДЫ

Если применить подходы «кошка» и «собака» неправильно, ваши действия будут неэффективны, когда дети обеспокоены, нервничают или тревожатся. Если ваша первая реакция на приступ тревоги у ребенка — отстранение и нежелание общаться, вы не удовлетворите его сиюминутные эмоциональные потребности. Ваш изначальный подход «кошка» окажется не ко времени, и ребенок почувствует себя непонятым и лишенным поддержки. Ребенку нужно, чтобы вы были доступны, ласковы, как собака, когда он придет к вам с проблемами, из-за которых искренне переживает. Если ребенку не удастся справиться, общительной «собаке» нужно отойти в сторону и позволить «кошке» спокойно и уверенно

попросить ребенка сделать несколько глубоких вдохов. Возбудимая или эмоциональная «собака» только усилит стресс ребенка, а тому, наоборот, нужно обрести контроль над своими эмоциями и мыслями.

Выберите верный отклик, и вы сможете дать своему тревожному ребенку или подростку именно то, что ему (ей) нужно. А именно спокойствие, уверенность и безопасность «кошки» вместе с лаской, доверием и пониманием, естественными для «собаки».

НЕ СМЕШИВАЙТЕ ПОДХОДЫ

Распространенная и часто встречающаяся ошибка заключается в том, что взрослые не могут разделить два подхода. Представьте, что сын пришел со школы очень расстроенным. Вы не знаете наверняка, в чем дело, но на всякий случай начинаете наблюдать. Через минуту он обзывает младшую сестру, которая бежит к вам жаловаться. Вы делаете сыну замечание, а потом сочувственно спрашиваете, что его расстроило. Скорее всего, вы не получите от него четкого ответа потому, что смешали руководство (поведение «кошки») и наставничество (черту «собаки»). Лучше применять подходы по отдельности. В этом примере будет правильнее сделать сыну замечание по поводу его поведения и, возможно, отправить его к нему в комнату. Затем, когда страсти улягутся, спокойно поговорить с ним о проблемах и неприятностях, которые, возможно, у него возникли. Такое разделение послужит гарантией, что твердость подхода «кошка» будет эффективна, а затем через некоторое время и в другой ситуации подействует подход «собака».

ОТПУСКАЕМ «СОБАКУ» С ПОВОДКА

Когда из-за бушевающего его беспокойства ребенок начинает плохо себя чувствовать и переживает по поводу грядущего

события, к примеру, начала учебного года в средней школе, так и хочется перестать обращать на это внимание, особенно если вы не склонны к беспокойству. Однако в такой момент следует отложить все дела, заглянуть ребенку в глаза и послушать то, что он хочет вам сказать. Это поможет вам понять, испытывает ли ребенок тревожность. В подобной ситуации ребенок отреагирует лучше, если осознает, что его чувства поняли. «Я вижу, что ты расстроен. Это понятно» — такой отклик хочет услышать ребенок. Отпустив «собаку» с поводка, вы можете только по-настоящему выслушать и одобрить своего ребенка. Отклик в стиле «кошки» не поможет. Давайте выясним, как можно разбудить свою внутреннюю «собаку».

Самый быстрый способ вызвать «внутреннюю добродушную собаку» — сделать глубокий вдох и при разговоре показать руки раскрытыми ладонями вверх. Попробуйте. Сядьте или встаньте прямо, прижмите локти к бокам, а руки протяните перед собой ладонями вверх. Теперь начните говорить сами с собой или с другим человеком, мысленно отмечая свой тембр голоса, позу и движения головы. Скорее всего, вы начнете демонстрировать дружелюбный стиль: наклонитесь, будете кивать головой, а интонация будет меняться вверх-вниз. Повернув руки ладонями вверх, вы можете быстро разбудить «внутреннюю собаку». Или представьте, что вы разговариваете с другом, которого давно не видели. Вы наклонитесь, улыбнетесь, будете смотреть в глаза, интонация голоса будет повышаться и понижаться. Вы даже отзеркалите манеру друга говорить и почувствуете сильное волнение. Это «дружелюбная собака» во всей красе.

ВЫПУСКАЕМ КОШКУ ИЗ МЕШКА

Случаи, когда родителю необходимо быть твердым, возникают нередко. Чтобы отступить в тень и позволить ребенку испытать на себе последствия неудачно принятого решения, требуется определенная сила духа. Чтобы настаивать на

поездке ребенка в школьный лагерь, зная, что это лучшее решение, хотя ему и тревожно, родителям нужны стальные нервы. Чтобы отреагировать на приступ тревоги у ребенка спокойно, а не эмоционально, родителям приходится прилагать усилия. В каждой из описанных ситуаций родителям необходимо больше уподобляться кошке, прибегая к стилю воспитания, основанному на спокойствии, твердости и надежности. Стиль «кошки», примененный правильно, подсказывает ребенку, что тот будет в безопасности в своих начинаниях, что он справится и не потерпит неудачу в сложной ситуации.

Хотите найти внутреннюю «кошку»? Сядьте или встаньте прямо, посмотрите вперед, не двигайте головой, когда говорите, прижмите локти к бокам и вытяните руки ладонями вниз. Стойте спокойно и говорите вызывающим доверие, уверенным тоном родителя. Применяя подход «кошка», вы также почувствуете, как растет ваш авторитет. Или представьте, что вы рассказываете незнакомцу, как проехать через весь город к его отелю. Скорее всего, вы будете говорить короткими, понятными предложениями, очень спокойно и целенаправленно сообщая информацию. Кроме того, вы будете наблюдать за лицом незнакомца, чтобы убедиться, что он понял ваши объяснения. Вы будете постоянно осмысливать его реакцию. Это надежная «кошка» в лучшем ее проявлении, излучающая уверенность через спокойное уверенное поведение.

РАБОТА С ПАРТНЕРОМ

Аналогия с кошкой и собакой действует и тогда, когда в процесс воспитания вовлечены оба родителя. Часто в таком партнерстве каждый из родителей выбирает один из подходов. К примеру, отцы, воспитывая сыновей, чаще применяют подход «кошка». Нередко они многого ожидают от сыновей и стараются оставаться в стороне, когда у тех

возникают трудности в школе, с друзьями или в личной жизни. Мамы, когда они вовлечены в происходящее, больше склонны применять сочувствующий подход «собаки», не жалея времени на то, чтобы выяснить, что происходит, и заверить сыновей в своей поддержке.

Подобное двойное воздействие эффективно, когда удовлетворяются эмоциональные потребности ребенка, когда оба родителя согласны по поводу общего подхода, способствующего лучшему воспитанию, и не спорят по этому поводу на глазах у детей.

НЕПОЛНЫЕ СЕМЬИ — «КОШКА» И «СОБАКА»

Все чаще детей воспитывает один родитель. Причиной может быть развод или то, что один из них (обычно отец) надолго уезжает из дома по работе или же живет дома, но не принимает активного участия в процессе воспитания. Родителям-одиночкам нужно одновременно быть и твердой «кошкой» и опекающей «собакой», а это трудно потому, что изначально мы больше предрасположены к какому-то одному стилю. Полезно знать, какой подход вам ближе. Это знание даст вам дополнительную гибкость, позволив удовлетворить потребности детей в сложной ситуации. В одних случаях вам нужно остановиться и послушать, о чем они беспокоятся, а в других вам понадобится побудить их рисковать. Возможно, вам придется стать утешителем, хоть это и не ваш стиль. Или потребуется проявить твердость, хоть это и будет неприятно. Схема «кошка-собака» — это практичный способ, позволяющий одиноким родителям предложить детям в разных ситуациях подходящий стиль воспитания.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО О «КОШКАХ» И «СОБАКАХ»

Если вам удастся, не осознавая этого, автоматически переключаться с одного подхода на другой, значит, вы от природы

обладаете сильным характером. Мы по опыту знаем, что можно плавно переходить из одного режима в другой, но это требует осознанного контроля и практики. Если для вас изначально характерен подход «кошки», потребуется сознательно приложить усилия, чтобы реагировать с сочувствием и заботой, когда ваш ребенок сталкивается с трудностями. Вероятно, вам придется напоминать себе, что, когда ребенок в вас нуждается, необходимо остановиться, наклониться к нему, посмотреть в глаза и по-настоящему выслушать. Или, возможно, вам с легкостью удастся поведение «собаки», но придется прилагать больше усилий, чтобы развивать у ребенка независимость или направлять ребенка, побуждая действовать, когда он тревожится. Со временем такие переходы начнут происходить сами собой по мере того, как будет расширяться ваша осведомленность в этом вопросе, и вы будете осваивать новые, непривычные способы работы с детьми.

ЧАСТЬ 4

ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Если у вас тревожность, то вы знаете, что она никогда не проходит полностью. Она всегда остается как фон. Это состояние, которым необходимо управлять, чтобы двигаться дальше по жизни и заниматься своими делами. Все зависит от того, будете ли вы переполнены тревогой или сможете свести к минимуму ее влияние на вас и ваше самочувствие. Первый вариант истощает эмоционально и физически, заставляя избегать видов деятельности, вызывающих тревогу, или испытывать обостренное эмоциональное состояние, при котором вы стремитесь контролировать каждый шаг в отдельности и готовитесь ко всем возможным непредвиденным ситуациям. Вы можете регулировать свою тревожность, но это требует больших затрат эмоциональной энергии, необходимой для того, чтобы контролировать себя и прогнозировать каждое изменение, которое может возникнуть. Подобное сдерживание тревожности выматывает.

Наш подход к управлению тревожностью заключается в том, чтобы научиться жить с ней, а не бороться. Нужно, чтобы она оставалась только фоном, пока мы занимаемся тем, чем нам хочется. Однако чтобы добиться подобного уровня саморегуляции, одного желания мало. Необходимо освоить ассортимент разнообразных умений и навыков и использовать их для эффективного регулирования своего эмоционального и физического состояния, чтобы не потерять контроль

и не вернуться к позиции избегания или контролирования каждого шага.

Мы выделяем пять инструментов, имеющих значение для саморегуляции тревожности. Мы сами активно ими пользуемся и из личного опыта знаем об их эффективности. Также мы наблюдали их положительное влияние на детей и подростков. В этой части мы расскажем о них, чтобы вы могли научить своих детей применять эти инструменты. Каждый из них помогает укрепить психическое здоровье детей вне зависимости от их уровня тревожности. Однако их ценность именно в том, что они помогают управлять тревожностью. К таким инструментам относятся проверка, дыхание, осознанность, тренировка и разделение.

ГЛАВА 9

ПРОВЕРКА — ИНСТРУМЕНТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

Вы помните, как проснулись сегодня утром? На что вы настроились, подняв голову и открыв глаза? Вы думали о грядущем дне или проверяли, какие чувства вызывает у вас этот день? Возможно, и то и другое. Согласно нашему опыту и ответам наших слушателей, большинство людей начинают планировать новый день, как только встают с постели. Мало кто обращает внимание на свое эмоциональное состояние, чтобы проверить, что они *чувствуют* в отношении этого дня. Вы проснулись нервными и взволнованными? Вы проснулись счастливыми, полными энергии и воодушевленными? Вы вообще знаете, что чувствовали?

Для управления тревожностью необходим эмоциональный интеллект. Чтобы справиться с ней, детям нужно признать ее существование. Дети с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта способны распознавать множество приятных и неприятных эмоций. Кроме того, они способны различать слабо выраженные эмоции, такие как удовлетворение, спокойствие и скука, а также более яркие, к примеру, злость, страх, энтузиазм, вызывающие сильные поведенческие реакции. Следующий шаг — дать названия своим чувствам, и чем более дифференцированные и точные, тем лучше. Затем следует побудить детей связать свои эмоции с событием, ситуацией или человеком, которые изначально стали их причиной. Подобное понимание — ценный шаг на

пути к управлению тревожностью. Чтобы запустить процесс развития эмоционального интеллекта, мы рекомендуем применять проверку — простое и эффективное умение, которое могут освоить дети с пяти лет и, регулярно и упорно его тренируя, сделать частью своего набора инструментов для управления тревожностью. Эта глава поможет вам освоить умение проверять, чтобы вы могли научить ему детей. Перед тем как знакомиться с концепцией проверки, необходимо понять, что такое эмоции.

ЭМОЦИИ — ЭТО ИНФОРМАЦИЯ

Эмоции сообщают нам ценную информацию об окружающем мире, нас самих и наших детях. Если вы приняли важное решение, а затем передумали, потому что «почувствовали, что оно неверное», значит, вы умеете прислушиваться к собственным эмоциям. «Внутренний голос» содержит очень важные подсказки о том, какое решение принять и какое действие предпринять. Например, подбирая школу для ребенка, вы уже взвесили все «за» и «против» и остановились на определенном варианте, а в итоге выбрали совсем другую, потому что «почувствовали», что это правильно. Удивительно, что мы можем отменить самые рациональные решения из-за «странного ощущения». В большинстве случаев мы можем достаточно легко объяснить причины, но с трудом определяем и обосновываем источник эмоций, повлиявших на это решение. Так происходит потому, что эмоции существуют в постоянно меняющейся, таинственной среде, непонятной многим людям. Если мы не доверяем своим эмоциям (интуиции), мы игнорируем богатый источник информации.

Профессор Марк Брекетт, директор Центра эмоционального интеллекта в Йельском университете и один из создателей подхода к изучению эмоций «RULER», в своей знаковой программе говорит: «Эмоциональный интеллект должен стать частью семьи». Мы согласны с ним. Добившись того,

что эмоции будут учитываться в семье, вы откроете потенциально богатый источник информации, который не только повлияет на процесс принятия решений, но и поможет вашей семье стать счастливее, успешнее и, самое важное, менее тревожной.

ЭМОЦИИ НЕЙТРАЛЬНЫ

Нередко люди стремятся оценивать эмоции, но это непродуктивно. Настроение не бывает хорошими или плохими, позитивными или негативными. Такое черно-белое описание упрощенное и предполагает, что существуют эмоции, которые испытывать не следует. Быть человеком — значит ежедневно испытывать целую гамму чувств. Мы полагаем, что в течение дня вы ощущаете раздражение, злость, гордость, грусть, беспокойство, разочарование, счастье и радость — и это далеко не все. Лучше делить эмоции на приятные и неприятные, а не на хорошие/плохие, позитивные/негативные. Чувство злости может восприниматься как ужасное, но само по себе оно не является плохим или негативным. Агрессивное поведение, возникающее из-за злости, можно назвать плохим или отрицательным из-за того, какое влияние оно может оказывать на других, но сама по себе эмоция не может быть плохой. Как и детям, нам нужно научиться ощущать себя комфортно, испытывая самые разные эмоции, а не избегать неприятных. Тревога, страх, беспокойство, недовольство и раздражение являются примерами в целом неприятных эмоций, переживаемых ребенком. Важно, чтобы ребенок мог их распознавать и чувствовал себя комфортно, испытывая их, это первый шаг к регуляции эмоций.

ЧУВСТВА ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ НАСТРОЕНИЙ

Разницу между чувствами и настроениями можно объяснить достаточно просто: чувства мимолетны, а настроения продол-

жительны. Сконцентрируйтесь на собственных эмоциях, и вы заметите, что испытываете целую гамму чувств. В один миг вы можете ощущать раздражение от того, что ребенок вас отвлекает, возбуждение и одновременно тревогу по поводу собеседования на работу и радоваться тому, что через несколько часов вы сможете выбраться на встречу с друзьями, которую давно планировали. Чувства приходят и уходят. Настроения длятся дольше, и их сложнее изменить. Настроения — это чувства, за которые мы держимся и не хотим отпускать. Обычная злость может вскоре превратиться в большое, темное облако ярости, если мы продолжим думать о событии, которое ее вызвало, но мы можем осознанно сменить фокус с помощью упражнений, юмора или отвлечения на мысли о чем-то еще. Мы рекомендуем поговорить с детьми и подростками о мимолетной природе чувств, чтобы, испытывая их, дети знали, что эмоции скоро пройдут.

ПРОВЕРКА

Легко настроиться на восприятие поведения и идей, но, чтобы перенастроить себя на восприятие эмоций (своих и чужих), необходима практика. Поэтому техника «проверки» — это отличный инструмент для развития эмоционального интеллекта¹. С помощью проверки можно определить, что вы чувствуете в каждый момент времени. Вот ее шаги:

1. Встаньте неподвижно и закройте глаза.
2. Отвлекитесь от внешних шумов и сделайте несколько глубоких вдохов.
3. Опустите закрытые глаза, чтобы облегчить доступ к отделам мозга, отвечающим за эмоции.
4. Через некоторое время (не более минуты) откройте глаза и перечислите все чувства, которые сможете назвать.

Для тренировки процесс проверки следует повторять несколько раз в течение дня. Запись в дневник различных

чувств, которые вы способны определить, и возможных причин их возникновения — отличный способ освоить этот новый инструмент.

Для взрослых проверка должна стать обязательной частью повседневной рутины. Проверяйте свои ощущения в начале и в конце дня, а также между встречами, презентациями и иными событиями, вызывающими стресс или положительные эмоции. Главное правило: при проверке пытайтесь назвать хотя бы одно чувство (иногда сразу несколько эмоций будут требовать вашего внимания) и затем связать его с возможной причиной появления. Например: «Я испытываю удовлетворение потому, что на работе у меня был продуктивный день» или «Я чувствую себя беспокойно потому, что мне нужно принять сложные решения» или «Я испытываю огромное чувство облегчения потому, что проект, по поводу которого я беспокоился(лась), только что завершился».

УЧИМ ДЕТЕЙ ПРОВЕРКЕ

Проверка — замечательный инструмент, с которым следует познакомить всех детей и подростков, но особенно тех, кто регулярно испытывает тревожность. Мы не думаем, что они смогут контролировать эмоции, ведь приятные и неприятные чувства приходят в самый неожиданный момент. Однако дети получают возможность лучше управлять своими ощущениями, если определяют, что именно чувствуют, а затем подумают о возможных причинах.

Проверка помогает детям и подросткам обрести комфорт, испытывая неприятные эмоции, и развить умение изменять чувства на более подходящие.

Перед тем как рассказывать о технике проверки детям, познакомьтесь с этим важным инструментом сами. Как минимум две недели проверяйте свои эмоции не менее трех раз в день. Существует приложение, разработанное Центром эмоцио-

нального интеллекта Йельского университета, которое называется «Mood Meter» и позволяет установить на телефоне таймер оповещений. Также можно использовать другие системы напоминания о проверке или связать проверку с выполнением ежедневных действий, таких как утреннее пробуждение, приемы пищи или тренировки. Подобная привязка не только поможет вспомнить, что следует выполнить проверку, но и покажет, как различные дела влияют на ваше общее самочувствие.

Когда вы освоите навык проверки сами, можно начинать обучать детей.

Будет проще, если они видели, как вы ее выполняли. Благодаря сознательному копированию проверка эмоций будет восприниматься как обычное действие, и у ваших детей не будет проблем с ее реализацией. Они начнут воспринимать ее как элемент нормального поведения, имеющий положительную цель. Проверку можно соединить с повседневными делами, например воспользоваться свободной минутой на кухне, спокойно закрыть глаза, ожидая транспорт, или порефлексировать во время просмотра спортивного мероприятия. Дети и подростки, возможно, поинтересуются, что вы делаете. Тогда объясните им и попросите присоединиться. Совместное выполнение проверки эмоций — отличный способ привлечь ребенка.

Старайтесь не давить слишком сильно, если ребенок противится. Однако если удастся, объясните ему преимущества, а именно что это помогает лучше разобраться в самых разных чувствах и научиться управлять страхом, тревогой и стрессом, когда они возникают. Кроме того, дети больше узнают о своем эмоциональном мире и будут более подготовлены к принятию трудных эмоций и работе с ними. Также проверка поможет им осознать, что чувства мимолетны по своей природе, и понять, что эмоции приходят и уходят, в том числе тревога, которая вызывает у них неприятные

ощущения. А еще благодаря проверке дети узнают, что способны испытывать несколько эмоций одновременно.

Научите детей использовать при проверке Я-высказывания. В Я-высказывании чувство или чувства называются и связываются с их возможной причиной. Примерами Я-высказываний являются:

«Я чувствую злость потому, что мой друг жульничал в игре на перемене».

«Я чувствую себя несчастным потому, что мой лучший друг бросил меня в беде».

«Я чувствую волнение потому, что завтра впервые сыграю в финале турнира по теннису, но я также нервничаю потому, что не хочу ошибиться».

Побуждайте детей говорить: «Я чувствую/злость/себя несчастным/волнение», а не «Я злюсь/несчастен/взволнован». Последний вариант чаще используют, говоря о настроении, которое длится гораздо дольше, а первый — говоря о быстро проходящих чувствах. Для эффективного управления тревожностью важно помнить о преходящем характере чувств. Отделив чувство от личности, вы сможете регулировать свои эмоции. Если человек называет себя тревожным, это существенно затрудняет управление чувствами. Предполагается, что если человек хочет совладать с тревожностью, ему придется измениться. Если же говорить о чувстве тревоги, то мы придем к выводу, что тревожным состоянием можно управлять и изменять его, имея подходящие инструменты. Разница в формулировках незначительна, а эффект огромен.

Помогите детям определить, какие моменты в течение дня лучше всего подойдут для проверки. В школах, практикующих это упражнение, направленное на развитие эмоционального интеллекта, учащимся предоставляют определенное время

для проверки чувств. К примеру, после перемены или во время перерыва на завтрак. Сначала педагоги готовят обстановку, убеждаясь, что учащиеся ведут себя тихо и спокойно. Затем учеников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и спросить себя, как они себя чувствуют. Когда ученики смогут определить, какие чувства они испытывают (а иногда эмоций может быть несколько одновременно), они открывают глаза.

Покажите ребенку, как подготовиться к проверке чувств. Попросите его (ее) посидеть или постоять спокойно. Пусть ребенок закроет глаза и сделает несколько глубоких вдохов. Подскажите, что нужно отвлечься от всех мыслей, сосредоточившись на дыхании. Попросите посмотреть вниз, на источник своего дыхания. Когда мы опускаем глаза ниже уровня горизонта, нам становится проще активировать отдел мозга, ответственный за эмоции. Если ребенку трудно определить, какое именно чувство он (она) испытывает, попросите назвать первое, которое придет на ум. Именно это определение бывает самым точным. Поначалу дети часто говорят, что ничего не чувствуют. В этом случае убедите их немного подумать над названием эмоции. Вы можете даже предложить несколько вариантов, например: спокойствие, скука, счастье, безразличие. Проще определить сильные эмоции, такие как злость, грусть, веселье и страх, а менее интенсивные, к примеру, удовлетворение, озабоченность и благодарность, распознать сложнее.

ПООЩРЯЙТЕ ДЕТЕЙ ВЕСТИ ДНЕВНИК

Предложите ребенку записывать свои Я-высказывания в дневник. Это послужит нескольким целям. Во-первых, записывание собственных чувств помогает детям обогатить эмоциональный словарь. Давая эмоции название, ребенок на шаг приближается к тому, чтобы чувствовать себя комфортно, переживая ее. Чем богаче и разнообразнее становится их

словарь, тем лучше дети подготовлены к тому, чтобы изменять свои эмоции. Ребенок младшего школьного возраста, скорее всего, обладает ограниченным словарным запасом для обозначения эмоций. Его (ее) способность описать тревогу может ограничиваться фразой: «У меня странное чувство внутри». Подросток способен оперировать такими понятиями, как нервный, паникующий, озабоченный, раздраженный, а со временем обогатить свой словарь и использовать понятия «переутомленный», «взволнованный» и «находящийся в смятении». Назвав эмоцию, ее можно подчинить.

Во-вторых, письмо побуждает к размышлениям. Когда дети не спеша записывают свои чувства, это заставляет их задуматься описать испытываемые ощущения более четко. Нередко изначальное Я-высказывание ребенка может измениться к моменту попадания в дневник потому, что более глубокие размышления позволяют точнее описать эмоциональное состояние. Наконец, дневник позволяет ребенку эффективно отслеживать свое эмоциональное состояние за определенное время. Кроме того, он является доказательством расширения их эмоционального лексикона. Опыты подтверждают, что дневники могут отлично мотивировать, ведь дети видят, что их эмоциональный словарь увеличивается, а также могут наблюдать, что некоторые состояния повторяются, являются шаблонными.

ГЛАВА 10

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Помните, как вы увлеченно смотрели захватывающий фильм или активно болели за спортивную команду? Если бы в этот момент вы могли взглянуть со стороны на то, что происходит с вами с физической точки зрения, то заметили бы, что сидите в настороженной позе, все тело напряжено, а глаза широко открыты. По сути, ваше тело копирует реакцию «бей или беги», так как симпатическая нервная система активизируется и готовит вас противостоять опасности или убежать от нее. Сердцебиение учащается, дыхание становится поверхностным, давая вам возможность быстро отреагировать в случае необходимости. Когда фильм или игра закончатся, после первой реакции облегчения, радости или разочарования ваше тело постепенно вернется в более расслабленное состояние. Плечи опустятся, сердцебиение замедлится, дыхание станет более глубоким. Ситуация нормализуется.

Однако для многих людей, в том числе детей и подростков, нормальным является состояние возбуждения. Они так сильно беспокоятся о вещах, на которые не могут влиять, что их тело и мозг постоянно находятся в ситуации повышенной готовности, и они все время испытывают стресс и тревогу. Обычно их дыхание поверхностное, грудное, а не глубокое диафрагмальное. При приступе паники у них начинается гипервентиляция, и организму не хватает воздуха. Постоянное поверхностное дыхание утомляет организм и не обеспечивает достаточное количество кислорода для

оптимального функционирования. Кто бы мог подумать, что такая простая вещь, как дыхание, настолько важна для нашего оптимального функционирования?

В этой главе мы рассмотрим, какую роль играет глубокое дыхание для профилактики тревожности и управления ею, как научиться дышать глубоко и эффективно и как включить упражнения по развитию глубокого дыхания в повседневную жизнь ребенка.

КАК НАУЧИТЬСЯ ГЛУБОКО ДЫШАТЬ

Дыхание необходимо для выживания. Оно происходит автоматически. Мы не задумываемся о нем, пока не начинаем испытывать трудности с дыханием или не оказываемся под водой. Только тогда мы осознаем, насколько оно важно для жизни. Однако правильное дыхание в нужный момент — это не просто механизм выживания. Оно может улучшить наше самочувствие, помочь подготовиться и лучше функционировать в тот момент, когда нам это нужнее всего. Необходимо дышать животом, а не грудью. Организм сам подскажет вам, правильно ли вы дышите. Постойте спокойно и прислушайтесь к своему дыханию. Если на вдохе ваши плечи поднимаются, а на выдохе опускаются, значит, вы дышите грудью. Такое дыхание поверхностное. Если при вдохе у вас раздувается живот, а при выдохе — сдувается, то это диафрагмальное дыхание. Оно считается глубоким. В течение дня тип дыхания меняется, но большинство людей дышат грудной клеткой, а это является причиной и признаком стресса, больших нагрузок и сидячего образа жизни.

О преимуществах упражнений на глубокое дыхание было известно еще в Древнем Риме и Древней Греции, где доктора рекомендовали произвольно задерживать воздух в легких, чтобы очистить организм. Упражнения на глубокое дыхание включают большие, глубокие вдохи через нос, задержание

воздуха в диафрагме и медленный выдох через рот. Рекомендуем следующие простые упражнения на развитие глубокого дыхания:

1. Вдохните через нос и раздуйте живот. Во время вдоха считайте до пяти.
2. Задержите дыхание и досчитайте до трех.
3. На счет до пяти выполните полный выдох через рот, слегка разомкнув губы.
4. Повторяйте упражнение в течение двух минут.

Дальше мы рассмотрим дыхательные упражнения, которым можно обучить детей, но пока рекомендуем освоить это простое упражнение на развитие глубокого дыхания, чтобы прочувствовать его эффект.

В ЧЕМ ПОЛЬЗА ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

С физиологической точки зрения у глубокого дыхания есть множество преимуществ: оно может способствовать снижению риска заболеваний сердечно-сосудистой системы; более полному обмену кислородом, что обеспечивает оптимальные условия для переработки организмом токсинов, а также позволяет тренировать выносливость и улучшает осанку, что, в свою очередь, приводит к снятию мышечного напряжения.

Облегчает стресс

Если среди ваших подопечных есть тревожно-мнительные люди, полагаем, что вы проводите немало времени, помогая им забыть об их бедах. Посещение друзей, релаксация на диване за просмотром фильма или отвлечение за электронным устройством — лишь некоторые из способов отвлечься, к которым прибегают юные паникеры. К этому списку нужно добавить глубокое дыхание, так как оно активизирует рассла-

бляющие механизмы организма и снимает стресс. Глубокое дыхание сигнализирует парасимпатической нервной системе, что настало время расслабиться и отдохнуть. В результате сердцебиение становится спокойнее, мышцы расслабляются, зрачки сужаются, а желудок начинает работать в нормальном режиме. Благодаря этой системе тревожные дети могут за короткое время перейти от неистового беспокойства и даже паники в более спокойное состояние.

Уменьшает тревогу

В состоянии тревоги дыхание у ребенка становится поверхностным. В крайних случаях это может привести к гипервентиляции. Самый быстрый способ успокоиться — сделать несколько глубоких медленных вдохов. Глубокое дыхание — единственный вид висцеральной деятельности, способный активизировать парасимпатическую нервную систему. Ученые из Стэнфордского университета выявили небольшую группу нейронов, ответственных за приведение мозга в спокойное состояние. Они активируются при глубоком дыхании. Данное исследование научно обосновывает то, что нам уже давно известно: глубокое дыхание успокаивает мозг и расслабляет тело¹.

Дает энергию

Глубокое дыхание восстанавливает запас энергии, которая расходуется, когда дети напряжены или тревожатся. Пребывание в состоянии повышенной готовности истощает ресурсы организма, которые необходимы детям для эмоционального здоровья и функционирования на пике возможностей. Тревожные дети тратят больше эмоциональной энергии, чем нетревожные. Жизнь в тревоге — тяжелый эмоциональный труд. Регулярно практикуя глубокое дыхание, такие дети могут частично восполнить затраты энергии. Развив у себя привычку к диафрагмальному дыханию, они пополнят свои энергоресурсы, ведь их организм будет получать больше

кислорода. Имея дополнительную энергию, дети смогут мыслить более ясно и будут способны выполнять задачи, за которые раньше боялись браться потому, что чувствовали себя утомленными или измотанными.

Возвращает детей к реальности

Паникеры и тревожные дети проводят много времени, думая о грядущих событиях. Как уже говорилось, они часто путают мысли и факты. Очень часто их организм не видит разницы и реагирует одинаково на реальный и воображаемый источник стресса. Воображаемый и реальный тигр вызывают у таких детей одинаковую физическую реакцию, и то же самое происходит, когда они переживают, что не сдадут экзамен. Сосредоточившись на дыхании, дети вынуждены прислушиваться к тому, что происходит с их организмом в данный момент. Это отвлекает их от мыслей о событиях, вызывающих беспокойство или тревогу.

Глубокое дыхание подходит не всем

Стоит отметить, что на небольшой процент людей глубокое дыхание может оказывать обратный эффект, то есть повышать тревожность, а не снижать ее. Если после выполнения дыхательных упражнений у вас или у ребенка начинает кружиться голова, появляется ощущение тошноты или усиливается чувство тревоги, не практикуйте их. Применяйте другие техники, чтобы успокоиться самим и успокоить ребенка, к примеру, осознанность.

КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ГЛУБОКОМУ ДЫХАНИЮ

Предлагать ребенку вместе выполнить дыхательные упражнения поначалу может показаться неудобным. Возможно, они будут этому противиться. Однако не стоит недооценивать готовность детей подхватывать новые идеи. Мы рекомен-

дую прежде чем привносить в жизнь детей что-то новое или непривычное, сначала объяснить им все в понятной форме. Дети младшего и среднего школьного возраста способны понять, как дыхание влияет на их физиологию и эмоции: что оно способствует замедлению сердцебиения, мышечной релаксации и помогает сосредоточиться на настоящем. Объясните маленьким детям, что глубокое дыхание помогает им расслабиться и оставаться спокойными. Сделайте процесс глубокого дыхания приятным.

Веселым дополнением к набору дыхательных упражнений может стать следующее: встаньте с ребенком по разные стороны стола и возьмите в руки соломинку. Поочередно старайтесь сдуть маленький стеклянный шарик с одной стороны стола на другую медленными размеренными выдохами.

Попробуйте применять дыхательные игры или упражнения, чтобы расслабить детей перед сном, или позвольте им вместе с вами выполнять трехминутные ежедневные дыхательные упражнения сразу после пробуждения. Подобная регулярность помогает сделать глубокое дыхание частью образа жизни, превращая его в мощный инструмент профилактики и лечения тревоги, стресса и беспокойства.

ПОМОГАЕМ ДЕТЯМ ПРАКТИКОВАТЬ ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Когда вас охватывает тревога, рациональная часть мозга отключается. Осознанное дыхание помогает успокоить миндалевидное тело, снизить тревогу и вновь активизировать отделы мозга, ответственные за решение проблем и мышление. Таким образом, тревожные дети могут сообщить своему мозгу, что они в безопасности, чтобы иметь возможность переключить внимание на важные дела. Доктор Крис Маккарри разработал замечательные дыхательные упражнения, которые можно выполнять с детьми. Ниже мы приводим три из них.

Находим свое дыхание

Детям полезно изучить физические ощущения, возникающие при глубоком дыхании. Понимание, что можно сосредоточиться на настоящем, сознательно используя дыхание, очень успокаивает.

1. Сядьте вместе с ребенком. Попросите его привычно подышать через нос. Помогите найти комфортный ритм и темп. Глаза могут быть открыты или закрыты.
2. Попросите ребенка обратить внимание на ощущения, возникающие при вдохе и выдохе воздуха. С каждым медленным вдохом ребенок будет чувствовать, как струя воздуха холодит кожу вокруг ноздрей. Обратите его внимание на то, что при выдохе воздух более теплый, потому что согрет теплом нашего тела.
3. Просите ребенка продолжать дышать, отмечая более тонкие нюансы дыхания, такие как скорость и давление воздуха, температура, плавность, присутствие свистящих звуков и т. д. Предложите ребенку отметить другие ощущения, возникающие на коже или в организме. Если ребенок отвлекается, научите его постепенно вновь сосредоточиваться на движении ноздрей и дыхании.
4. Пяти или десяти вдохов-выдохов, выполненных сосредоточенно, достаточно для одного раза.

Делайте медленные глубокие вдохи вместе

Замечательный способ успокоить тревожного ребенка — сделать вместе несколько глубоких вдохов. Вы можете проинструктировать ребенка:

«Давай вместе сделаем три глубоких вдоха. Итак, готовы. Теперь сделай глубокий вдох через нос. Один. Два. Три. Четыре. Пять. Задержи дыхание. Один. Два. Три. Хорошо. Теперь выдохнем через рот. Один. Два. Три. Четыре. Пять. Повторим еще раз».

Дышать вместе с встревоженным ребенком проще, если вы оба заранее тренировались делать это в спокойном состоянии.

Дыхание животом

Дыхание животом — замечательный инструмент, позволяющий быстро обрести контроль над своим телом и успокоить мозг, когда тот встревожен. Дыхание животом можно применять где угодно и в любое время, так как оно не заметно.

Его можно выполнять, чтобы расслабиться, стоя в очереди в супермаркете, чтобы успокоить нервы перед презентацией или избавиться от нежелательного напряжения в конце рабочего дня. Тренировать дыхание животом можно так:

1. Предложите ребенку сесть на удобный стул, выпрямить спину и поставить ноги на пол.
2. Затем нужно пальцем нащупать пупок и положить ладонь второй руки поверх пальца прямо на живот.
3. Теперь нужно вдохнуть. Во время вдоха ребенок должен представить, что надувает шарик, который увеличивается под его рукой. Можно продолжать надувать этот «шарик» до полного вдоха.
4. Затем ребенку нужно выдохнуть, сдувая «шарик», пока живот не станет плоским под его рукой.
5. Восьми или десяти повторений достаточно для одного подхода. Тренируйтесь пару раз в день. Обычно лучшее время для этого — утром сразу после пробуждения и вечером перед отходом ко сну.

Существует множество дыхательных упражнений, которые можно выполнять с детьми. Мы приводим много веселых и полезных упражнений в онлайн-курсе «Воспитание тревожного ребенка» («*Parenting Anxious Kids*»). Кроме того, в Интернете можно найти и другие упражнения. Также зайдите в местную библиотеку или книжный магазин за дополнительной литературой по этой теме.

КАК СДЕЛАТЬ ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ

Чтобы превратиться в эффективный инструмент управления тревожностью, глубокое дыхание должно стать неотъемлемой частью жизни детей. В XXI веке добиться этого не так уж сложно. Некоторые школы признают пользу хорошего психического здоровья для обучения и практикуют виды деятельности, включающие в себя или пропагандирующие глубокое дыхание, такие как осознанность и йога. Подобно тому, как вы обычно собираетесь вместе за обедом или ужином, чтобы формировать чувство принадлежности и укреплять семейные узы, мы рекомендуем проводить вместе время за упражнениями для развития навыков осознанности, медитации и глубокого дыхания.

СЕЙЧАС САМОЕ ВРЕМЯ

Так когда же начинать учить ребенка искусству глубокого дыхания? С точки зрения развития, идеальное время для формирования у детей привычек — младший школьный возраст. Многие шаблоны поведения и привычки, возникшие у детей в этом возрасте, закрепляются на всю жизнь. И хотя, став подростками, дети могут о них забыть, но, повзрослев, снова к ним возвращаются. Привычки, появившиеся до десяти лет, такие как семейные обеды, завтраки и ужины, режим сна и регулярная зарядка, настолько хорошо закрепляются, что становятся частью их образа жизни.

НАЧНИТЕ С ЕЖЕДНЕВНЫХ ДЕСЯТИМИНУТНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Вероятность того, что дети усвоят какие-либо положительные поведенческие навыки, всегда выше, если родители и другие значимые взрослые, к примеру, учителя, тоже так себя ведут. Создание образца для подражания не только нормализует

поведение, но и выполняет две более масштабные задачи. Как уже говорилось, повторяя за образцом, дети получают разрешение. В данном случае это разрешение превратить глубокое дыхание в веселое и одобряемое занятие, которое можно регулярно практиковать. Во-вторых, наблюдая за вами, они совершенствуют этот навык.

Если глубокое дыхание вам в новинку, то, скорее всего, вы забудете о нем в состоянии стресса. Мы рекомендуем уделять тренировкам по десять минут в день. Упражнения «Находим свое дыхание» и «Дыхание животом», описанные выше, помогут вам перейти к глубокому дыханию в состоянии стресса. Выберите удобное время для тренировки в течение дня и не меняйте его. Попробуйте соединить глубокое дыхание с другими видами деятельности, например с регулярными походами в спортзал, ежедневной прогулкой или пробежкой. Связав новый вид деятельности с уже устоявшимися, вы повышаете вероятность формирования новой привычки.

РЕАГИРОВАНИЕ НА ПРИСТУПЫ ТРЕВОГИ

Регулярно практикуемое глубокое дыхание — это замечательное занятие для укрепления психического здоровья, восстанавливающее энергию, помогающее детям расслабиться и избавляющее от накопившегося стресса и напряжения. Подобно тому, как физические упражнения снижают уровень гормонов стресса в организме и стимулируют производство эндорфинов (гормонов радости), глубокое дыхание побуждает мозг к выработке естественных болеутоляющих и улучшающих настроение веществ и может стать эффективным инструментом, помогающим ребенку управлять своим эмоциональным состоянием при сильных приступах тревоги. Когда дети освоят искусство глубокого дыхания, простой подсказки спокойного, заботливого взрослого должно быть достаточно, чтобы побудить их остано-

виться и подышать. Однако если глубокое дыхание ребенку в новинку, такая подсказка может привести и к обратному эффекту, расстроив его (ее) еще сильнее. В подобной ситуации лучше всего пригласить ребенка подышать вместе с вами. Сядьте рядом, чтобы ребенок мог подстроиться под ваше дыхание. Этот эффект отзеркаливания оказывает положительное воздействие, если ребенок паникует или не может успокоиться. Естественно, вы сами должны быть спокойны, и это также окажет успокаивающее воздействие на расстроенного ребенка. Оставайтесь с ребенком, пока он не расслабится, и его эмоциональное состояние будет соответствовать вашему.

ГЛАВА 11

ОСОЗНАННОСТЬ

Человеческому уму свойственно перескакивать с одной мысли на другую. Вы можете спокойно отдыхать в кресле и вдруг вспомнить событие из прошлого — совершенную ошибку или неудобный момент — и сразу почувствовать эмоции, которые тогда испытывали. А через мгновение мысли могут перенестись в будущее, к предвкушению волнующего события, или страху чего-то нового, необычного, а может, потенциально неприятного. Затем вы почувствуете эмоции, сопровождающие эти мысли, — радость по поводу долгожданного мероприятия или тревогу из-за малоприятного события.

У беспокойного ума есть свои достоинства и недостатки. Он может позволить нам чувствовать себя счастливыми и даже мотивировать к действию, если оно приблизит нас к хорошему будущему. Однако он также способен усиливать ощущения незащищенности и тревоги, относя нас к прошлым и будущим событиям, внушающим страх или вызывающим тревогу. Нашему блуждающему уму необходимо отдыхать и сосредотачиваться на настоящем, давая нам возможность расслабиться, успокоиться и сфокусироваться на том, что происходит прямо сейчас, — быть внимательнее к настоящему, а не прошлому или будущему.

В этой главе мы поговорим об осознанности как инструменте, способном привлечь ум ребенка к настоящему моменту. Мы

рассмотрим, как она работает, почему тревожному ребенку важно освоить это умение и как привнести его в вашу жизнь и жизнь вашей семьи.

МЕДИТАЦИЯ И СТИЛЬ ЖИЗНИ

Многие читатели знакомы с концепцией осознанности, так как она вошла в моду на Западе более десяти лет назад. Возможно, вы посещали занятия по медитации или осознанности, загружали приложение и практиковались самостоятельно. Осознанность — это форма медитации, использующая чувства как каналы, через которые внимание возвращается обратно к настоящему моменту. Это способ остановить блуждание беспокойного ума и вернуть его в настоящее, по крайней мере на некоторое время.

Осознанность — не разовое действие. Это также стиль жизни, во многом чуждый нам в век мобильных телефонов и многозадачности. Вы относитесь к числу тех людей, которые, стоя в очереди, предпочитают просматривать что-то в телефоне вместо того, чтобы помечтать? Вставая с постели утром, вы даете себе время, чтобы окончательно проснуться, или сразу начинаете проверять электронную почту? Вы сосредотачиваетесь на одном деле в конкретный момент или стали экспертом по одновременному приготовлению ужина, домашнего задания ребенка и составлению плана важной рабочей встречи на следующий день? Если так, то добро пожаловать в мир мобильных телефонов и многозадачности, ставший родным для многих людей. Такой стиль жизни утомляет, вызывает стресс и тревогу потому, что мы живем когда угодно, только не в настоящем. Жизнь с осознанностью означает, что мы лучше узнаем окружающий нас мир по мере того, как сосредоточиваем внимание и мысли на делах по очереди. Также мы проводим меньше времени за электронными устройствами и больше в настоящем моменте и в мире чувств.

КАК ОСОЗНАННОСТЬ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Мы уже говорили, что тревожность представляет собой несвоевременный запуск реакции «бей или беги» в отделе нашего мозга, отвечающем за рефлексy. То есть наш мозг запрограммирован так, чтобы заставить тело бежать или сражаться в случае опасности. Однако этот отдел мозга не способен отличить реальную опасность от вымышленной. Если собеседования о приеме на работу, выступления перед публикой и званые обеды вызывают у нас чувства страха и беспокойства, мозг реагирует на них как на физическую опасность.

Осознанность — эффективное лекарство от тревоги, так как оно возвращает нас к настоящему моменту, успокаивает миндалину, вызывает физические, эмоциональные и поведенческие изменения. Оно привязывает нас к настоящему моменту с помощью ощущений, отключая реакцию «бей или беги». И все это происходит в мгновение ока. В следующий раз, когда вы почувствуете, что начинаете переживать из-за грядущего события — ваши мысли скачут, вам не сидится на месте, хочется убежать, вы эмоционально взвинчены или расстроены, — отойдите в тихое место, желательно вне помещения. Сделайте несколько вдохов животом, широко откройте глаза, осмотритесь вокруг и назовите пять вещей, которые увидите. Если напряжение не проходит или вы все еще слишком обеспокоены, повторите упражнение и назовите три или четыре звука, которые услышите. Продолжайте процесс, пока не успокоитесь и не обретете контроль над своими мыслями. Это простое упражнение на осознанность не решит ваши проблемы, но поможет вам почувствовать себя спокойнее, увереннее в себе и способными справиться с ожидаемыми трудностями.

У детей и подростков, склонных сильно беспокоиться, переживать из-за своих проблем или все время мысленно к ним возвращаться, легко запускается сигнал мозга, требующий

противостоять врагу или бежать от него. Однако трудно сражаться или бежать, если ваш враг — мысль, вертящаяся в голове, а не реальная и осязаемая угроза. Осознанность поможет детям расслабиться, чтобы они могли почувствовать себя менее напряженными, охваченными эмоциями или не уверенными в себе.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ПРИСУТСТВИЕ ВЗРОСЛОГО

Случалось ли так, что в компании расстроенного ребенка вы и сами начинали чувствовать себя расстроенным? У этого феномена есть объяснение. Мы социальные существа, склонные воспринимать и отзеркаливать преобладающие эмоции находящихся рядом людей. Подобная эмоциональная заразительность является характерной чертой группы, и на нее влияют два фактора. Во-первых, мы более вероятно заразимся эмоциями людей, с которыми близко общаемся или тех, с кем себя идентифицируем. Во-вторых, крайне интенсивные эмоции, такие как отчаяние или ярость, обычно более заразительны, чем менее выраженные чувства, к примеру, раздражение или апатия. Ребенок, превращающий в трагедию неприятное замечание, сделанное ему одноклассником, скорее всего, столкнется с тем, что родителю или учительнице передастся его взвинченное состояние, и они отреагируют на него слишком бурно.

Когда дети расстроены, на пике эмоций или охвачены тревогой, им необходимо, чтобы находящийся рядом взрослый был спокоен и уверен в себе. Если тревога — интенсивная эмоция — заразна, то и спокойствие тоже может передаваться другим людям. Только на это потребуется чуть больше времени и сил потому, что это не сильная эмоция. Родители, практикующие осознанность, чаще способны оставаться рациональными и спокойными, когда ребенок расстроен. Чтобы ребенок мог воспринимать мир более внимательно и ориентировался на настоящее, взрослые

в его жизни тоже должны быть внимательнее, а это требует тренировки осознанности.

ВОТ КАК ЭТО ДЕЛАТЬ

Родители способны помочь детям справиться с тревогой, научив их необходимым навыкам саморегуляции. Важно демонстрировать модель осознанности, ведь это здоровая реакция на ситуации, вызывающие стресс и тревогу.

Дети видят родителей без прикрас. Они становятся свидетелями множества счастливых моментов и видят наши лучшие стороны, но также они замечают, как мы ведем себя в стрессовых и трудных ситуациях. Они видят, как мы избегаем трудностей, или, наоборот, делаем глубокий вдох и беремся за их решение. Эти уроки невероятно важны для детей. Именно то поведение, которое они видят у взрослых, находящихся в состоянии стресса, обычно оказывает на детей самое большое воздействие. Если мы раздуваем из мухи слона, велика вероятность, что дети тоже будут видеть катастрофу в каждой трудной ситуации. Когда наша реакция на сложную ситуацию продуманна, спокойна и осознанна, мы наглядно учим детей реагировать подобным образом.

НЕ ОТВЛЕКАЙТЕСЬ, ОБЩАЯСЬ С ДЕТЬМИ

Одна из самых сложных задач для родителей — быть рядом с ребенком не только физически, но также мысленно и эмоционально. Бывает, что физически мы находимся вместе с ребенком, а наши мысли где-то блуждают. Мы обдумываем проблему, с которой столкнулись на работе, задаемся вопросом, что приготовить на ужин или планируем внеурочные занятия. В воспитании детей многое кажется приоритетным, и постоянно припоминать, что нужно сделать дальше, естественно. Мы по опыту знаем, как сложно уделять ребенку все свое внимание. Жизнь часто мешает нашим

благим намерениям, поэтому важно установить несколько основных правил, чтобы важные события проходили гладко.

Мы рекомендуем придерживаться следующих четырех правил, чтобы избавиться от многозадачности и гарантировать, что вы находитесь дома не только физически, но и мысленно:

1. Уберите все электронные устройства, пока общаетесь с семьей

Обычно родителям рекомендуют установить для детей четкие правила пользования гаджетами. Родителям и самим стоит их соблюдать. Выработайте у себя привычку дома класть электронные устройства в определенное место, а не носить их с собой повсюду. Так уменьшается вероятность того, что вы будете отвлекаться на ненужные телефонные звонки или заблудитесь в киберпространстве вместо того, чтобы полностью посвятить свое внимание семье.

2. Перед возвращением домой проведите мысленный детокс

Замечательная идея «третьего пространства», высказанная доктором Адамом Фрейзером, помогает оставить позади работу и другие отвлекающие факторы на время общения с семьей. «Третье пространство» — это место, куда можно попасть физически или мысленно при переходе от одной деятельности (места) к другой. Оно позволяет вкратце осмыслить, чем вы занимались, немного отдохнуть и переключить внимание. Перед тем как зайти в дом, остановитесь, подведите итоги дня, сделайте несколько глубоких расслабляющих вдохов и подготовьтесь к тому, что придете домой и будете уделять все внимание семье.

3. Выполняйте дела по одному

Многозадачность или выполнение нескольких дел одновременно — это привычка, но еще это сознательно принятое

нами решение. Постарайтесь выполнять одно, максимум два действия за один раз и будьте готовы отказаться в это время от других дел, даже если они важны для ребенка. Представьте, что вы готовите ужин, а ребенок отчаянно требует вашего внимания. Интуитивно вы знаете, что проблема ребенка важна и ею не следует пренебрегать. Выберите что-то одно, но не распределяйте внимание на два дела. Либо отложите на время приготовление ужина и уделите ребенку все свое внимание, либо скажите: «Я знаю, что это для тебя важно. Я хочу уделить тебе все внимание, но сейчас неподходящее время. Как только я приготовлю еду, мы вместе сядем и поговорим». Расставляйте приоритеты для внимания, чтобы иметь возможность сознательно и эффективно участвовать в обоих делах, а не выполнять их одновременно, но некачественно.

4. Выделите время для общения с ребенком наедине

Давно известно, что время, проведенное родителями наедине с детьми, позволяет выстроить с ними крепкие взаимоотношения. Совместно проведенное время и общие дела увеличивают ваш эмоциональный капитал, который сможет выстоять против бурь и периодически разрастающегося хаоса подросткового возраста. Чтобы ваше общение было эффективно, вы должны уделять ребенку все свое внимание, ценить его компанию, чувствовать себя комфортно и наслаждаться совместными делами. Этой деятельности, скорее всего, не будет, если вы не отведете время, чтобы ею заняться. Когда дети маленькие, они обычно стремятся быть рядом с вами, и общение наедине организовать несложно. По мере приближения подросткового периода, возможно, вам придется проявить настойчивость и изобретательность, чтобы не отделяться от детей и оставаться в их жизни.

ЗНАКОМИМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ С ОСОЗНАННОСТЬЮ

Чтобы осознанность стала эффективным инструментом для управления тревожностью ребенка, ее нужно регулярно прак-

тиковать. Мы рекомендуем проводить по три сессии в день с каждым ребенком. Детей можно начинать знакомить с этим методом с четырех лет без подробных объяснений. Начиная заниматься с маленьким ребенком, практикуйте осознанность вместе. С детьми этого возраста упражнения должны длиться 1–2 минуты, а чтобы помочь ему сосредоточиться на своих мыслях, применяйте глубокое дыхание животом. Чтобы помочь ребенку следить за потоком мыслей, попросите его представить летящие по небу облака или листья, плывущие по ручью.

Знакома с практикой осознанности детей младшего школьного возраста или подростков, вам придется объяснить все более подробно. Понятным им языком расскажите о том, как она помогает сосредоточиться на настоящем. Если сможете, выясните их потребности, чтобы показать преимущества использования осознанности в их жизни. К примеру, ребенок слишком часто мысленно переносится в будущее и не может толком сосредоточиться на происходящем в классе или у него (нее) постоянно возникают тревожные мысли. Объясните детям, что упражнения на осознанность позволят им лучше учиться, эффективнее выполнять свои обязанности и быть более счастливыми, так как они помогают жить в настоящем и фокусироваться на выполняемом занятии.

Побуждайте школьников практиковаться в осознанности в разное время дня. Например, в течение 4–5 минут по утрам перед школой, так как это позволит им настроиться на то, чтобы быть максимально активными на занятиях и в общении в школе. Упражнение на осознанность, выполняемое перед сном, — замечательный способ помочь ребенку расслабиться.

ПРИМЕНЯЕМ ОСОЗНАННОСТЬ В МОМЕНТ ТРЕВОГИ

Если расстроенный ребенок хорошо владеет осознанностью, то привлечение внимания к настоящему поможет ему успо-

коиться без посторонней помощи. Также, чтобы помочь детям сосредоточиться на настоящем, можно побудить их прислушаться к своим ощущениям: «Сделай несколько глубоких вдохов вместе со мной. Скажи, что ты видишь? Что ты слышишь? Что чувствуешь?» Или возьмите их прогуляться и попросите сосредоточиться на ощущениях, к примеру, почувствовать землю под ногами.

Если расстроенный или взволнованный ребенок не привык к осознанности, будет очень сложно выполнить упражнения, пока он (она) эмоционально взвинчен. Однако можно попробовать переключить внимание ребенка на то, что он (она) сможет увидеть, услышать или сделать. Вовлекая детей в новые виды деятельности, вы переключаете их на настоящий момент и таким образом успокаиваете их миндалевидное тело.

ТЕХНИКИ ОСОЗНАННОСТИ

Можно найти много доступных ресурсов с упражнениями на развитие осознанности для детей, подростков и взрослых. Они также доступны онлайн. Вы можете выбрать те, которые вам больше понравятся.

Мы приводим два наших любимых упражнения и знаем из личного опыта, что они гибкие, простые в использовании и эффективны для работы с самыми разными возрастными группами.

5-4-3-2-1 осознанность

Это базовое упражнение на осознанность, которое по возможности стоит выполнять на открытом воздухе.

1. Опишите пять предметов, которые вы видите.
2. Назовите четыре вещи, которые ощущаете (например, пол под ногами).

3. Назовите три звука, которые слышите.
4. Назовите два запаха, которые ощущаете (или два любимых запаха).
5. Опишите одну вещь, которой гордитесь.

Медитация ходьбы

Это упражнение позволяет объединить осознанность с движением.

1. Встаньте ровно, расслабьтесь и почувствуйте землю под ногами. Медленно перенесите вес сначала на одну ногу, затем на другую, а потом распределите его посередине.
2. Расслабьте руки или аккуратно сложите одну ладонь на другую и положите их поверх пупка, чтобы естественное движение рук при ходьбе вас не отвлекало.
3. Сделайте шаг и почувствуйте, как движется нога, начиная от бедра; замечайте, какие ощущения возникают, когда разные части стопы касаются земли: сначала пятка, потом свод стопы, затем подушечки и, наконец, пальцы.
4. Прodelайте то же самое на следующем и всех других шагах.
5. Если начнете отвлекаться, вернитесь к ощущению контакта ступней с землей при каждом шаге. Не сердитесь на себя за то, что отвлекаетесь. Каждый раз вы получаете возможность поучиться возвращать внимание к ходьбе. Со временем вы будете реже отвлекаться, и вам станет проще возвращать внимание к происходящему в данный момент.
6. Поддерживайте неизменный темп, чуть медленнее вашего обычного шага.

МЕНЯЙТЕ ТЕМУ

Мы также рекомендуем практиковать с детьми осознанность при выполнении разных видов деятельности. Например,

в процессе приема пищи. Для этого им потребуется замедлиться и действительно обратить внимание на то, что они едят. Предложите детям сосредоточиться на вкусе, запахе, цвете, консистенции еды и размере порции. Прием пищи немного затянется, но дети, возможно, получат больше удовольствия. Предложите им заняться медитацией ходьбы или выйти в сад и обратить внимание на свои ощущения, получаемые от разных органов чувств. Вводите короткие упражнения на осознанность, чтобы помочь детям отдохнуть и переключить внимание при переходе от одной деятельности к другой.

ПОБУЖДАЙТЕ ДЕТЕЙ БЫТЬ СНИСХОДИТЕЛЬНЫМИ К СЕБЕ

Осознанность связана с привлечением внимания детей к тому, что происходит здесь и сейчас. Отношение ребенка очень сильно влияет на эффективность метода как инструмента управления тревожностью. Если ребенок испытывает стресс или беспокоится из-за неспособности сосредоточиться на настоящем, стоит прекратить упражнения. Тренировка осознанности требует принятия, прощения, мягкого отношения к себе. Крайне тревожные дети обычно очень требовательны к себе и ругают себя за малейшие ошибки, по поводу которых другие ребята даже не стали бы беспокоиться. Такие дети очень нервничают и расстраиваются, если не могут блокировать посторонние мысли, пытаясь сосредоточиться на настоящем. Объясните ребятам, что они не в силах запретить мыслям приходить им в голову при выполнении упражнений на осознанность, но они могут не обращать на них внимание. Важно побуждать детей не относиться к себе слишком строго, если они не могут сконцентрироваться. Доброта по отношению к себе и принятие — не менее значимые элементы процесса осознанности, чем техники.

ГЛАВА 12

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Где вы проводили больше времени, когда были ребенком, — на улице или дома? Многие родители большую часть времени в детстве проводили на улице, играя в разные игры. Давайте признаем, раньше у детей дома было меньше интересных развлечений, чем сейчас. Очень популярен был телевизор, но кроме нескольких мультфильмов и парочки любимых передач нас больше ничего в нем не привлекало. Кроме того, родители обычно сами советовали детям «пойти погулять». Возможно, они осознавали, что подвижные игры полезны для психического здоровья, хотя об этом не говорилось так много, как сейчас. Родители просто интуитивно понимали, что в здоровом теле — здоровый дух и детям лучше играть на свежем воздухе.

Пронеслось несколько десятилетий, и нехватка двигательной активности, а точнее сидячий образ жизни, оказался первым в списке угроз здоровью детей. И не без причины. Ведь дети, которые мало двигаются, не только склонны к ожирению, но и более подвержены тревожности и другим нарушениям психического здоровья. Физические упражнения не только укрепляют психику, но и позволяют управлять своим эмоциональным состоянием.

В данной главе мы изучим преимущества физической активности для психического здоровья детей, обсудим, как можно использовать физическую активность и игры для управления настроением, и рассмотрим способы привлечения к физической активности детей, которым она не нравится.

ИСТОРИИ МАЙКЛА И ДЖОДИ

Когда мы в подавленном настроении, обеспокоены или напряжены, у нас возникает естественное желание заняться спортом. На самом деле физическая активность — значимая часть нашего образа жизни с самого детства. Если мы переставали активно двигаться, ухудшалось наше психическое здоровье и общее самочувствие, и это не совпадение. Мы знаем по опыту, что иногда не можем уделять достаточно времени физической активности, нам могут мешать дети, работа, путешествия. Теперь, особенно в состоянии тревоги и стресса, мы оба обязательно занимаемся активными физическими упражнениями, повышающими сердцебиение и отвлекающими мозг. Мы это делаем потому, что нам нравится.

ЧЕМ ПОМОГАЮТ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Широко известно, что физические упражнения оказывают положительное влияние на психическое здоровье. Поговорка «в здоровом теле — здоровый дух», существующая уже много лет, отражает устоявшееся мнение, что спорт и двигательная активность неразрывно связаны с самочувствием человека и его позитивным психическим здоровьем. В Австралии дети обычно много двигаются, однако гораздо меньше, чем их родители и бабушки с дедушками, этому есть документальные подтверждения. К сожалению, они платят за это высокую цену. По сравнению с детьми прошлых поколений, возрастает число больных ожирением, сахарным диабетом, страдающих тревожностью и депрессией. Перед тем как рассуждать о способах повышения двигательной активности детей, давайте выясним, как она связана с самочувствием и управлением тревожностью.

Увеличивает выброс эндорфинов

Если вы регулярно тренируетесь, вам, возможно, знакомо состояние «эйфории бегуна». Это подходящее описание для чувства, возникающего после успешного выполнения серии энергичных упражнений в спортзале, долгой пробежки или игры в теннис или сквош. Эйфория бегуна возникает в результате выброса мозгом эндорфинов — нейромедиаторов, взаимодействующих с опиоидными рецепторами мозга и снижающих наше восприятие боли, подобно тому как действуют наркотические лекарства — морфин или кодеин. Эндорфины называют гормонами счастья, так как они уменьшают боль и улучшают самочувствие. Подобные выбросы эндорфинов вызывают привыкание, и это объясняет, почему многие люди так увлекаются физическими упражнениями, хотя раньше от них нос воротили.

Обеспечивает осознанность в движении

Осознанность помогает ребенку вернуться в настоящий момент и ослабить реакцию организма «бей или беги». Подобный эффект оказывает подвижная игра или энергичная двигательная активность. Мы полностью сосредоточиваем внимание на игре или выполняемой деятельности, освобождаясь от беспокойства, мыслей и стресса. Это чаще происходит во время игры с мячом или командных игр, требующих большей концентрации, чем монотонные виды деятельности (ходьба), при которых наши мысли могут блуждать, не мешая движению.

Снижает мышечное напряжение

Когда дети испытывают тревогу и их реакция «бей или беги» активизируется, сердце увеличивает приток крови к конечностям, готовя их быстро и эффективно справиться с угрозой. В результате мышцы рук, ног и плеч напрягаются и готовятся к действию. Как только угроза проходит, мышцы

расслабляются и напряжение спадает. Однако в состоянии тревоги мышечное напряжение длится дольше, чем нужно, а ощущение стресса остается. Физические упражнения и двигательная активность вместе с глубоким дыханием помогают расслабить мышцы и снизить ощущение тревоги, возрастающее с течением времени.

Помогает заснуть

Физические упражнения также улучшают сон детей, которому часто мешают стресс, депрессия и тревога. О важности сна для психического здоровья детей и управления тревожностью мы подробнее поговорим дальше. Однако пока полезно помнить, что спорт и двигательная активность расслабляют тело, снижают напряжение и помогают детям заснуть здоровым сном.

Облегчает тревогу

Тревожность способна постепенно нарастать в течение дня даже в те моменты, когда мы и не подозреваем о ее существовании. Мы можем прийти домой с работы или после целого дня неприятных телефонных переговоров и быть в сильном напряжении, но даже не осознавать этого, пока кто-то или что-то не спровоцирует нас. Например, когда мы сорвемся без причины на ком-то из членов семьи. Во всех подобных случаях помогает физическая активность.

С детьми то же самое. Иногда они приносят домой накопившийся за день стресс, который ухудшает их настроение, и могут выплеснуть злость на брата (сестру) или родителей, чтобы избавиться от испытываемых напряжения и раздражения. Физические упражнения и двигательная активность — здоровый способ улучшить их настроение и избавиться от неприятных ощущений и эмоций. Это может быть энергичная игра с другом, забрасывание мячей в баскетбольное кольцо в одиночестве или пробежки по парку.

СДЕЛАЙТЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ЧАСТЬЮ КУЛЬТУРЫ СЕМЬИ

Родители, будучи главными в семье, могут сделать физическую активность и спорт частью семейного образа жизни. Культура семьи всегда проявляется в том, что дети придерживаются ценностей и увлечений своих родителей. Не все дети проявляют одинаковый уровень заинтересованности или разделяют те или иные взгляды в одинаковой степени, но они будут участвовать и проявлять больший или меньший интерес. Самый эффективный способ сделать физические упражнения и двигательную активность частью стиля жизни, а не просто эпизодическим лечебным видом деятельности — внедрить их в культуру семьи.

ВСТАНЬТЕ С ДИВАНА

Если вы спортивный, активный человек, скорее всего, дети будут вам подражать, особенно если они еще дошкольного или младшего школьного возраста и на них легко произвести впечатление.

Не нужно прибегать к крайним средствам, чтобы заставить ребенка двигаться. Однако когда родители регулярно занимаются спортом, увлекаются подвижными играми и выделяют время для упражнений, они подают детям положительный пример, показывая полезность физкультуры и двигательной активности.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НИМ

«Пойдем поиграем во дворе».

Когда вы последний раз говорили это ребенку? Надеемся, недавно. Дети дошкольного и младшего школьного возраста обычно любят играть вместе с родителями или веселиться

на улице. Подростки часто делают вид, что им ваше приглашение не интересно, но многие втайне порадуются, что вы хотите поиграть с ними, пусть даже только для того, чтобы они у вас выиграли. Ведь теперь они в лучшей физической форме и более умелые, чем вы. Есть множество дополнительных плюсов вашего участия в совместной спортивной деятельности и двигательной активности с детьми, в том числе укрепление отношений, поощрение честной игры и обучение таким ценностям, как настойчивость и целеустремленность. Более того, с точки зрения побуждения детей к развитию образа жизни, формирующего хорошее психическое здоровье и самочувствие, ваше желание регулярно активно проводить время с ними весьма похвально. Наглядный пример действует лучше, чем просто слова.

ВЫРАБОТАЙТЕ НАСТРОЙ НА ДВИГАТЕЛЬНУЮ АКТИВНОСТЬ

Технологический прогресс облегчает жизнь и позволяет нам выполнять все те же действия, но с меньшими усилиями, чем тратили на них наши предки. Благодаря Интернету нам не нужно идти в библиотеку и брать книги, чтобы найти информацию. Благодаря автомобилям, которые скоро уже будут ездить без водителя, нам не нужно много ходить пешком. Курьерские службы позволяют получить еду к ужину, не выходя из дома. Жизнь, если мы позволим, может проходить почти без физических усилий. Однако мы настоятельно рекомендуем, если физическое и психическое здоровье является для вас приоритетным, находить и даже самим создавать для детей возможности активно двигаться при любой возможности. Может быть, для этого вам стоит предложить им прогуляться или проехать на велосипеде самим вместо того, чтобы подвозить их к друзьям и на внеклассные занятия, а потом забирать. Также стоит поручить детям обязанности по дому и дать задания, требующие двигательной активности,

такие как уборка, поход в магазин, помощь в саду или вынос мусора. Все, что угодно, чтобы заставить детей двигаться.

СЕМЬ ИДЕЙ, КАК ЗАСТАВИТЬ РЕБЕНКА ДВИГАТЬСЯ

Возможно, ваш ребенок привык или склонен проводить без движения больше времени, чем вы считаете полезным для здоровья. Может быть, дети не любят спорт и предпочитают проводить время, глядя в экран, читая книгу или за учебой. Несмотря на все ваши попытки вывести их на свежий воздух и заставить двигаться они вовсе не разделяют ваш энтузиазм, когда речь заходит о физической активности. Вот несколько необычных идей, которые могут помочь изменить ситуацию.

Считать шаги с шагомером

Нет сомнения в том, что дети любят электронные устройства, особенно те, которые измеряют их успехи. Установите на телефон программу-шагомер, которая будет измерять количество их шагов в течение дня. Затем придумывайте небольшие испытания, чтобы мотивировать их к двигательной активности каждый день. Ты можешь сегодня пройти больше шагов, чем вчера? Насколько быстро ты сможешь пройти сто шагов? А тысячу? Какой твой рекорд за неделю? Может, стоит записывать число шагов каждый день и устроить семейное соревнование? Возможности бесконечны.

Мыслить нестандартно

Футбол, хоккей, спортивная борьба, баскетбол, легкая атлетика, танцы — мы все знакомы с этими популярными занятиями, но не всем детям они нравятся. Давайте признаем, не все любят традиционные виды спорта и занятия, поэтому стоит рассмотреть альтернативы, которые могут увлечь ребенка, к примеру, скалолазание, аэробика или боевые искусства. Будьте терпеливы, ведь некоторым детям требуется время, чтобы найти вид спорта или занятие, которые им подойдут.

Отвлечь от домашней работы

Слишком сильно настаивая, чтобы дети отправились играть на улицу, можно добиться обратного эффекта и вызвать у них нежелание. «А, ты хочешь, чтобы я пошел на улицу играть? Ну уж нет», — могут ответить некоторые упрямцы. Вместо этого попробуйте предложить физическую активность как награду, в частности как способ передохнуть от домашней работы или связанных со школой заданий. Ребенок может быть счастлив просто попинать мяч или пострелять в цель, если это будет означать, что он (она) получит возможность отдохнуть от выполнения домашнего задания или уборки.

Торговаться по курсу 1 к 1 или 1 к 2

Некоторые дети любят торговаться с родителями. Если это в стиле вашего ребенка, попробуйте договориться и обменять время за мобильным устройством на время, затраченное на физическую активность. В каком соотношении договариваться? Час компьютерного времени за час физкультуры? Что относится к физкультуре — энергичные упражнения или спокойная прогулка с собакой вокруг квартала? Это зависит от вас, вашего ребенка и способности договариваться. Лучше потренируйтесь торговаться заранее, прежде чем подходить к ребенку с таким предложением.

Найти «крутые» занятия

Не все дети мотивированы на двигательную активность, но это не повод сдаваться. Поищите секции или занятия с «дополнительными бонусами», к примеру, те, которые сами по себе считаются «крутыми», или позволяют завести друзей, или содержат в себе элемент риска, или требуют проявления отчаянной храбрости. Йога, плавание, айкидо и скейтбординг имеют дополнительные плюсы и могут мотивировать ребенка к активности.

Дать возможность выступать, если им хочется

Некоторым детям нравится побеждать, другим — играть с друзьями, а третьим — выступать. Что мотивирует вашего

ребенка? Если дело в последнем, то существует множество возможностей совместить выступления с двигательной активностью. Возможно, тогда вам удастся заставить ребенка двигаться с помощью танцев, дзюдо, фигурного катания или гимнастики.

Использовать простые упражнения

Некоторым детям просто не нравятся традиционные занятия и виды спорта. Это не значит, что они не могут стать активными. Заставить ребенка двигаться можно, просто отправляя погулять с собакой каждый вечер, ползать в веревочном парке или взобраться по стене на ближайшем скалодроме. Когда речь заходит об уменьшении детского стресса, регулировании состояния тревоги и заботе об общем самочувствии, важна двигательная активность как таковая.

ЗАСТАВЛЯЕМ ДЕТЕЙ ДВИГАТЬСЯ ПРИ ПРИСТУПАХ ТРЕВОГИ

Заставить двигаться детей, на которых только что нахлынул приступ тревоги, может быть непросто. Когда их захлестывает беспокойство, самое правильное — прибегнуть к глубокому дыханию животом, чтобы успокоить миндалевидную железу. Однако, как только к ним вернется самообладание, попытайтесь заставить их двигаться как можно активнее. Можно прямо предложить: «Почему бы тебе не выйти во двор и не попинать мяч немного. Это поможет тебе почувствовать себя лучше». Есть вариант действовать скрытно и попросить ребенка помочь с работой по дому, например выгулять питомца или съездить на велосипеде в магазин. Когда придет время, важно быть открытым с ребенком и объяснить, что физические упражнения — один из инструментов, который необходимо применять, чтобы улучшить настроение, уменьшить тревожность и в целом обрести состояние духа, позволяющее справиться с ситуациями, вызывающими тревогу.

Очевидно, что физическая активность — это последнее, чем большинство детей хочет заниматься, когда их захлестывают страх и беспокойство. Помогите им отвлечься от своих переживаний и сделать все необходимое, чтобы вновь вернуться к относительно сбалансированному физиологическому состоянию. Большинству детей в моменты тревоги приходится бороться не только с собственными мыслями, но и с физиологическими ощущениями, а проверенным способом возвращения их в привычное русло и взятия под контроль являются физические упражнения, игра или какая-либо энергичная двигательная активность.

ГЛАВА 13

РАЗДЕЛЕНИЕ

Так о чем вы сейчас думаете? У вас те же мысли, что и несколько минут назад, или мозг уже переключился на что-то другое? Подобные вещи сложно заметить, если вы сосредоточены на своем поведении, а большинство из нас именно так и проживает день, вычеркивая один пункт из списка дел и переходя к следующему. Однако умение настроиться на собственные мысли, с нашей точки зрения, жизненно важно для вашей продуктивности и хорошего самочувствия. То же касается и детей. В этой главе мы познакомимся с инструментом разделения, который поможет детям лишать силы негативные мысли. Однако сначала нужно чуть глубже изучить умение осознавать собственные мысли, о котором уже говорилось ранее в этой книге.

ИСТОРИЯ ШАРЛОТТЫ

Одиннадцатилетняя Шарлотта просыпается утром и вспоминает, что сегодня она уедет в школьный лагерь на четыре дня. Ей страшно потому, что ей кажется, что она заскучает по дому. И в глубине души она боится, что ее посчитают неряшливой девочкой, которая никому не понравится. Эти мысли преследовали Шарлотту месяцами. Она говорила себе: «Я буду скучать вдали от дома» и «Я неряшливый, скучный человек». Неважно, правдивы ли эти мысли. Они добавляют негативный оттенок эмоциям и поведению Шарлотты и становятся навязчивыми.

МЫСЛЬ И ФАКТ НЕ ВСЕГДА ОДНО И ТО ЖЕ

Шарлотта, как и все мы, надеется, что размышления подскажут ей, как нужно жить — что следует делать, а чего необходимо избегать. Ее мысли не всегда соответствуют фактам, хотя она реагирует так, будто это факты. Есть множество детей, которые, как и Шарлотта, не могут отделить свои мысли от истинного положения вещей и страдают из-за этого. Они могут избегать ситуаций, так как убеждены, что потерпят неудачу, будут не идеальны или что все будут над ними смеяться. Или они могут справляться с внушающими страх ситуациями, но требуемые для этого усилия и энергозатраты будут настолько велики, что это серьезно отразится на их психическом здоровье и самочувствии. Осознавание своих мыслей или метапознание может помочь.

ЧТО ТАКОЕ ОСОЗНАВАНИЕ СВОИХ МЫСЛЕЙ?

Осознавание — это способность наблюдать за своими мыслями. По сути это мысли о мыслях, но необязательно аналитического плана. Мы все обладаем способностью отстраниться и изучить свои мысли как бы со стороны.

Дети могут тренироваться осознавать свои мысли, фиксируя бесконечную болтовню и разговоры у себя в голове. Простой способ познакомить детей с осознаванием мыслей — попросить их встать перед зеркалом и озвучить все мысли о своем отражении, приходящие в голову. Они могут рассказать о том, что видят, описывая внешность, к примеру: «У меня светлые волосы», «Я стою ровно», «У меня голубые глаза». Это, скорее, наблюдения, а не мысли. Разница не велика, но значительна в том, какое влияние мысли и наблюдения оказывают на наше поведение и чувства. Снова попросите детей сказать, что они о себе думают. Это могут быть комментарии вроде: «Я симпатичный(ая)», «Я невысокий(ая)», «С таким телом у меня не будет успехов в спорте». Теперь это уже не наблю-

дения, а озвученные мысли, которые, неважно, правдивые они или нет, могут управлять жизнью маленького человека. Мозг способен многое напридумывать, поэтому возможность отстраниться и оценить ситуацию со стороны очень важна, если речь заходит об управлении детской тревожностью.

Шарлотта едет в лагерь с ощущением того, что ей нужна мама, и что она непопулярна. Они проявляются в миллионах приходящих и исчезающих мыслей. Возможно, такое мнение явилось результатом событий прошлого или комментариев других людей в ее адрес. Может быть, она заскучала по маме на дружеской вечеринке пару лет назад и с тех пор никуда не выезжала из дома. Поэтому больше она не проверяла, будет ли снова скучать по дому, если уедет. Может быть, когда-то какие-то девочки ее отвергли, и их неприятные замечания до сих пор остаются у нее в памяти. Неважно, были ли комментарии правдивы, а действия девочек обоснованны; важно то, что Шарлотта считает их правдой. Она настолько сплела свои мысли с фактами, что теперь они одно целое.

Важно сказать девочке, что она не обязана верить этим ощущениям или цепляться за них. Она может принять их, поняв, что они из себя представляют — приходящие и уходящие мысли, отражающие старые непроверенные суждения. Такой вариант отличается от распространенного совета детям просто заменить негативные мысли позитивными. Кажется, что поменять сценарий с «Я такой идиот!» на «Я умный и полный безграничного потенциала» легко, но такое перепрограммирование обычно не работает. Мысли, как и чувства, приходят и уходят, и их трудно переделать или изменить. Гораздо эффективнее и практичнее научить детей принимать свои ощущения и показать им техники, которые можно использовать, чтобы дистанцироваться от мыслей, позволив им утихнуть и превратиться в фоновый шум.

ГОРШОК И ПЕЧКА

Помните поговорку «Хоть горшком назови, только в печку не ставь»? Ее повторяют детям, если хотят научить не обращать внимания на оскорбления, но она не работает. Мы все равно реагируем на чужие слова, они ранят, запоминаются и причиняют боль еще долгое время, хотя сказавший их, возможно, уже об этом забыл. Мы настолько часто мысленно повторяем их, что они начинают казаться правдой. Каждый раз, воспроизводя их, мы снова испытываем ужасные чувства стыда, смущения или боли, которые ощутили в первый раз. А иногда эти ощущения только усиливаются при переосмыслении. Техники дистанцирования способны уменьшить воздействие слов и мыслей на наши эмоции.

КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ДИСТАНЦИРОВАТЬСЯ ОТ СВОИХ МЫСЛЕЙ

Есть одно несложное упражнение: вспомните часто повторяющуюся мысль, которая вас расстраивает или беспокоит и возникает в самые неожиданные моменты. Она должна начинаться со слов «Я...» Предположим: «Я высокомерный(ая)», «Я безнадежен(на), когда речь заходит об упорной работе над проектом», «Я недостаточно хорош(а)». Задержите эту мысль и почувствуйте, как она влияет на ваше настроение.

Теперь добавьте в начало фразу «У меня возникает мысль, что...» Например: «У меня возникает мысль, что я высокомерный(ая)», «У меня возникает мысль, что я безнадежен(на), когда речь заходит об упорной работе над проектом», «У меня возникает мысль, что я недостаточно хорош(а)». Как вы теперь себя чувствуете при этой мысли? Стало немного легче?

А теперь добавьте в начало фразу «Я замечаю, что у меня возникает мысль, что...» Например: «Я замечаю, что у меня возникает мысль, что я высокомерный(ая)», «Я замечаю, что у меня возникает мысль, что я безнадежен(на), когда речь заходит об упорной работе над проектом», «Я замечаю, что у меня возникает мысль, что я недостаточно хорош(а)». Каковы ваши ощущения сейчас?

Надеемся, что каждый раз вы чувствовали, как мысль отдаляется, а ее воздействие ослабевает. Добавление фразы «Я замечаю, что у меня возникает мысль» помогает дистанцироваться от мысли, отстраниться и осознать ее. Такая отстраненность уменьшает вероятность того, что мысль станет восприниматься как реальность. Этой важной технике стоит обучить детей. Мы не хотим менять мысли, мы просто осознаем их, позволяя приходить и уходить, но уменьшая негативное воздействие на нас.

НЕ ТАКАЯ УЖ СТАРАЯ ИСТОРИЯ

Еще одна техника дистанцирования, которой стоит научить детей, — придумать мыслям имена. Если дети постоянно думают, что они неудачники, толстые или скучные, предложите так и назвать каждую мысль. Вдруг у них появятся «неудачная история», «толстая история» и «скучная история». Надеемся, дети поделятся с вами своими мыслями и расскажут, что считают себя безнадежными, толстыми или скучными. Тогда вы сможете помочь им придумать для мыслей имена. Привлекайте их внимание к тому, что они говорят: «Опять старая “толстая история”». Признавая мысль вместо того, чтобы ее менять, ребенок увеличивает дистанцию между собой и мыслью, уменьшая ее воздействие и власть над собой.

В некоторых случаях можно поставить под сомнение адекватность восприятия ребенком самого себя: «Ты неспра-

ведлив(а) к себе. Ты не безнадежен(на). Ты очень способный(ая), когда стараешься». Иногда дети рассказывают нам о своих мыслях потому, что им нужна поддержка любящего взрослого. Однако называние историй — потрясающий инструмент саморегуляции, который стоит освоить в качестве техники дистанцирования для уменьшения воздействия неприятных мыслей.

СПОЙ СНОВА

Бэк предложила своей дочери забавную, но эффективную технику дистанцирования от мыслей, когда та волновалась по поводу будущего танцевального конкурса. Семилетняя Жасмин рассказала маме, как переживает о том, что может запнуться о собственную ногу во время выступления. Тогда Бэк начала напевать «Жасмин все время запинаясь» на мотив популярной детской песенки. Вскоре дочь присоединилась к ней, и им обеим стало смешно. Бэк не пыталась победить мысль или заменить ее на позитивную. Переложив мысль на музыку, Бэк лишила ее силы, уменьшив ее влияние на тревогу дочери.

ВЫБЕРИ ГОЛОС

Есть забавная техника дистанцирования, которая нравится многим детям. Им нужно выбрать голослюбимого персонажа из мультфильма, телепередачи или сериала. Они могут повторять плохие или неприятные мысли голосом Дарта Вейдера, Шрека или Багза Банни. Без сомнения, если озвучить мысль «Я слишком глуп, чтобы написать контрольную» голосом Дарта Вейдера, она ранит не так сильно. Это определенно помогает уменьшить влияние негативных мыслей на состояние ребенка.

ЭТО ПОМОГАЕТ?

В начале главы мы упомянули, что нужно сосредоточиться не на том, правдивы ли детские мысли о себе, ситуации или событии, а на том, полезны ли они. Когда Шарлотта проснулась в день поездки в школьный лагерь и повторяла мысли, преследовавшие ее месяцами — «Я буду скучать вдали от дома» и «Я неряшливый, скучный человек», — она настраивала себя на тревогу. Неизвестно, были ли мысли правдивы, но они определенно не помогали ей в тот момент. Они просто заставляли ее страшиться будущего. По сути, Шарлотта находилась на грани истерики и начала задыхаться. Мама подошла к ней и, чтобы успокоить девочку, сделала вместе с ней несколько глубоких вдохов животом. На самом деле в тот момент такие мысли не приносили Шарлотте никакой пользы. Возможно, если бы она смогла рассказать о них маме и та подсказала бы, как дистанцироваться от них, это бы помогло. Однако было бы еще лучше, если бы Шарлотта уже обладала навыками саморегуляции. То есть если бы она смогла осознать свои мысли и выполнить одно из описанных выше упражнений на разделение или любое другое, которое позволило бы ей отстраниться от своих размышлений и задаться вопросом «Помогают ли мне сейчас эти мысли?» Если нет, значит, нужно дистанцироваться от них и заняться важными делами — сборами в лагерь.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ ТРАТЯТ МНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗМЫШЛЕНИЯ

Взрослые, как правило, поощряют умных детей, хвалят их и вручают награды на школьных вечерах. Фраза «Этот ребенок — настоящий мыслитель» обычно произносится как комплимент. И все же нередко дети, которые много думают,

также очень тревожны. И именно их размышления или тот факт, что они проводят так много времени глубоко в своих мыслях, может сделать их такими. В воображении они придумывают всевозможные трудности и испытания, которые могут ждать их в будущем. Они повторяют негативные мысли так часто, что те начинают казаться реальными, и становится сложно отличить факты от вымысла. Затем они беспокоятся о том, что может случиться, и их тревожность стремительно растет. Неконтролируемое заикливание на определенных мыслях может разрушить психическое здоровье ребенка. Подобно стиральной машине, застрявшей на цикле вращения, их мозг обдумывает одни и те же мысли снова и снова и не может выйти из порочного круга.

Способность отстраниться и осознать собственные мысли — это инструмент для создания позитивного психического состояния, которое необходимо формировать у детей. Можно начать с добавления в разговор с ребенком фраз, поощряющих осознание мыслей, например: «О чем ты думал(а), когда сделал(а) это?» или «Это мысль или факт?» или «Как эти размышления на тебя влияют?» Подобные вопросы способны активизировать процесс метапознания (знание о том, как они думают) у детей.

Кроме того, можно обучить детей стратегиям дистанцирования от мыслей. Некоторые из них описаны выше. И мы можем показать им, как сами дистанцируемся от мыслей, начав размышлять вслух: «Меня посетила ужасная мысль, что я не пройду собеседование о приеме на работу. Я понял(а), что она не имеет смысла и не несет ничего хорошего для меня, и потому я спросил(а) себя «Она полезная?» Я ответил(а): «Нет» и продолжил(а) готовиться к собеседованию». Такие размышления вслух бесценны, если нужно показать детям, как мы справляемся с негативными или неконструктивными мыслями и не позволяем им захлестнуть нас.

Все чаще разделение связывают с жизнестойкостью, так как оно позволяет детям рационально и целенаправленно подходить к решению ситуаций, которые раньше казались им стрессовыми и пугающими. Это не означает, что справиться с ситуацией станет проще, но дистанцирование от мыслей позволяет детям получить самый разнообразный опыт и выстроить свое поведение таким образом, чтобы выполнять важные дела, а не избегать их.

ЧАСТЬ 5

ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ, СНИЖАЮЩИЕ ТРЕВОЖНОСТЬ

Тревожность — сложное понятие. Ее корни уходят глубоко в детскую биологию, но физиология, психология, образ жизни и окружающая среда тоже оказывают свое влияние на то, как она проявляется в жизни ребенка. Детям, предрасположенным к тревожности, легче жить в семье, где понимают их состояние. Если родители следят за тем, чтобы распорядок дня и уклад жизни были стабильны во избежание ненужного стресса, а также обучают ребенка пользоваться такими инструментами, как дыхание, осознание мыслей и осознанность, это помогает им справляться с тревожными моментами. Управление тревожностью никогда не будет эффективным без соблюдения образа жизни, способствующего развитию здорового духа и тела.

В этом разделе книги мы рассмотрим семь факторов здорового образа жизни, помогающих существенно улучшить психическое здоровье и самочувствие ребенка. Каждый из этих факторов по-своему способствует тревожности, а также способствует выработке у ребенка устойчивости к приступам тревоги. При соблюдении всех семи условий значительно снижается вероятность того, что ребенок испытает тревогу и повышается его способность адекватно действовать в этом состоянии. К ним относятся:

- ✓ сон;
- ✓ здоровое питание и пищеварение;

- ✓ активные игры и движение;
- ✓ прогулки на свежем воздухе;
- ✓ осознание собственных ценностей;
- ✓ волонтерская деятельность;
- ✓ здоровые отношения.

Давайте рассмотрим подробнее факторы здорового образа жизни, способствующие улучшению психического здоровья и самочувствия и максимальному повышению способности ребенка управлять стрессом и тревожностью.

ГЛАВА 14

ВЫСПАЙТЕСЬ

Жизнь в XXI веке создает множество помех для здорового образа жизни. Например, популярность мобильных телефонов среди молодежи в последнее десятилетие привела к уменьшению количества времени, которое им остается на сон. Цифровые устройства, позволяющие молодежи блуждать по киберпространству, вызывают зависимость, не меньшую, чем кокаин и тоже имеют побочный эффект — возбуждение. Голубое свечение, излучаемое экраном мобильного телефона, стимулирует деятельность мозга, из-за чего дети подолгу не могут заснуть ночью. Недосыпание приводит к тому, что они теряют способность управлять своими мыслями, теряют контроль над ситуацией, у них усиливается желание раздувать проблемы на пустом месте .

Документально подтверждено, что австралийцы страдают от дефицита сна. Согласно данным недавнего исследования, проведенного Фондом здорового сна (Sleep Health Foundation), от 33 % до 45 % жителей Австралии не высыпаются, что, в свою очередь, влияет на их производительность, общее здоровье и самочувствие¹. То есть люди, пошатывающиеся от недосыпания, встречаются очень часто, но негативное влияние недосыпа на здоровье не привлекает такого внимания, как вред от распития алкоголя, курения табака или приема наркотиков.

Дефицит сна — обычное явление во многих странах развитого мира, включая Соединенные Штаты, Соединенное

Королевство и Европу. Недавнее исследование привычек сна жителей тринадцати стран (без Австралии) показало, что 37 % населения Соединенного Королевства недосыпают. Следующие в списке Республика Ирландия, Канада и Соединенные Штаты.

Дефицит сна испытывают не только взрослые. Дети, как и взрослые, склоны поздно ложиться и рано вставать, а затем прожить день, не выспавшись. Большинство экспертов в области здоровья советуют подросткам спать не менее 8–10 часов в сутки, но последние данные показывают, что австралийские тинейджеры спят намного меньше рекомендуемого времени. Согласно информации на странице «Teenagers and sleep» на веб-сайте штата Виктория «Better Health Channel», большинство подростков проводят во сне от 6,5 до 7,5 часов в сутки, что явно меньше оптимального количества времени. Практика показывает, что дошкольники и младшие школьники также спят меньше рекомендованных 10–13 и 9–10 часов соответственно.

ТРЕВОЖНОСТЬ И НЕХВАТКА СНА

У правильного режима сна множество важных преимуществ — он влияет на учебу детей, их память и эмоциональную стабильность. Правильный режим сна также связывают со снижением веса, долголетием и просоциальным поведением. Сон помогает нам функционировать на пике своих возможностей. И наоборот, при его дефиците мы функционируем как будто в тумане — можно прожить день, но вы будете не в лучшей форме. Нехватка сна напрямую связана с тревожностью и депрессией. Чтобы понять причины, нужно вкратце рассмотреть, как он помогает нам в повседневной жизни.

Сон способствует восстановлению. Он позволяет мозгу очиститься от токсинов, создавая условия для оптималь-

ного функционирования, обучения и мышления на следующий день. Кроме того, сон омолаживает организм, восстанавливая ткани и мышцы и позволяя уровню гормонов, повысившемуся за день, вернуться к норме. Нехватка сна, напротив, негативно влияет на нашу способность исцеляться и восстанавливаться, поэтому с каждым днем становится все труднее справляться со сложными и стрессовыми ситуациями. Следовательно, невыспавшиеся люди испытывают более сильную тревогу, занимаясь повседневными делами, и склонны мыслить более пессимистично, а это признак тревожности.

Дефицит сна приводит к нарушению способности организма вырабатывать серотонин — гормон счастья, помогающий регулировать настроение и самочувствие.

Когда организм производит недостаточно серотонина, для поднятия настроения вместо него используется дофамин. Зачастую мы получаем его дозу, когда сидим в социальных сетях или употребляем алкоголь, а это вредно для здоровья. Эйфория от дофамина, как и фастфуд, способна удовлетворить нас на некоторое время, но вскоре нам захочется больше, поскольку эффект его воздействия длится недолго, ценность для поддержания хорошего настроения меньше. Неудивительно, что невыспавшиеся люди сообщают о том, что испытывают более сильную тревогу, занимаясь обычными делами.

ПРИДАЕМ СНУ ПЕРВОСТЕПЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Образ жизни многих детей мешает полноценному сну. Часто в семье стараются найти время, чтобы вздремнуть между школой, внеклассными занятиями и семейными мероприятиями, к примеру, обедами и ужинами, вместо того чтобы распределить дела грамотно и обеспечить детям оптимальное количество времени для сна по ночам. Родители и учителя

должны считать детский сон первоочередной задачей. Возможно, для этого потребуется пересмотреть объем получаемых ребенком домашних заданий, скорректировать участие детей во внеклассной деятельности и поменять расписание приемов пищи в семье, чтобы обеспечить оптимальное количество сна в течение суток. Для начала нужно отнестись ко сну с тем уважением, которого он заслуживает.

ОПТИМАЛЬНАЯ СХЕМА СНА

Тревога часто мешает детям и подросткам заснуть, что может превратиться в замкнутый круг. Один из способов прервать этот цикл беспокойства, сна и снова беспокойства — выработать положительные привычки подготовки ко сну с учетом естественного режима сна и бодрствования ребенка, которым так часто пренебрегают ради других приоритетов. Следующие пять стратегий позволят обеспечить вашему ребенку или подростку качественный сон.

1. Найдите оптимальное время для сна

Как известно, распорядок дня — ключ к здоровому детскому сну. Регулярность также важна для закрепления хорошего режима сна, определяемого временем выработки мелатонина. Мелатонин — это гормон сна, запускающий циркадный ритм организма — суточный режим сна и бодрствования, помогающий контролировать, когда дети засыпают, а когда просыпаются. Выработка мелатонина запускается при солнечном свете и корректируется в зависимости от сезонных изменений. Для этого важна стабильность, так как при серьезных изменениях, таких как пересечение часовых поясов или сон до обеда в выходные, чтобы восполнить недосып в течение недели, процесс выработки мелатонина нарушается. Положительный эффект сна для ребенка связан именно с регулярностью, в основе которой лежит оптимальный или идеальный режим сна, подходящий детям и их образу жизни.

Определить оптимальный режим сна ребенка можно так:

Отсчитайте время назад от того момента, когда ребенку нужно вставать. Если ребенку нужно проснуться и начать готовиться к новому дню в 07.00, возьмите это время за основу и отсчитайте количество часов, рекомендуемых для данной возрастной группы. Детям младшего дошкольного возраста нужно спать от 9 до 11 часов каждую ночь. Вычтите 10 часов (а может быть, 9, 11 или больше, в зависимости от возраста и характера сна ребенка). Значит, ему (ей) нужно лечь спать в 21.00. Заведите ритуал подготовки ко сну, чтобы гарантировать, что ребенок окажется в постели к 21.00. Купите ребенку будильник или будите сами в 07.00. Если ребенок просыпается примерно за 10 минут до будильника, значит, этот режим сна оптимален. Если вам приходится будить ребенка, уложите его (ее) спать на 15 минут раньше. Если в течение трех дней ребенка все равно приходится будить, перенесите время отхода ко сну еще на 15 минут и повторяйте процесс, пока ребенок не начнет просыпаться самостоятельно до 07.00. Получившийся в итоге режим сна и будет оптимальным для ребенка.

Рекомендуемое количество часов сна

ВОЗРАСТ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ СНА ЗА НОЧЬ
3–5 лет	11–13 часов
6–9 лет	10–11 часов
10–18 лет	8–10 часов

Источник: Raisingchildren.net.au

2. Придумайте ежедневный расслабляющий ритуал отхода ко сну

Искусство сна сродни искусству соблазнения — оно требует времени, внимания и создания подходящего настроения.

Начинайте готовиться ко сну не менее чем за сорок пять минут до того, как ляжете в постель. Детям дошкольного возраста требуется меньше времени. Цель ритуала — позволить ребенку расслабиться, снизить активность мозга и сообщить телу, что близится время сна. Чтобы хорошо подготовиться ко сну, очень важно убрать мобильные телефоны и другие цифровые устройства не менее чем за сорок пять минут перед тем как ложиться спать. Если детям трудно расслабиться и отвлечься от мыслей, попробуйте включить успокаивающую музыку, применить технику осознанности, медитации, пораскрашивать или заняться любым другим делом, которое даст им возможность расслабиться и перестать размышлять. Регулярные действия, такие как чистка зубов на ночь, беседа с родителем и чтение (самостоятельно или вместе с родителем) книги в постели помогают детям подготовиться ко сну.

3. Питайтесь и занимайтесь физкультурой вовремя

Заснуть проще, когда тело расслаблено, а нервная система спокойна, поэтому составьте расписание так, чтобы физические упражнения выполнялись перед едой, а сам прием пищи происходил не позже, чем за три часа до сна. Еда возбуждает нервную систему, и детям сложнее заснуть. Вам придется пойти на компромисс, особенно с маленькими детьми, если они ложатся спать до 19.30. Ужинать в 16.30 непрактично, поэтому просто постарайтесь сделать перерыв между последним приемом пищи и отходом ребенка ко сну как можно более длительным.

Физические упражнения, игры и двигательная активность в течение дня помогают детям лучше спать. Физические упражнения и двигательная активность утомляют детей, и они быстрее засыпают. Однако физкультура перед сном может привести к обратному результату, и дети будут вести себя оживленно, хотя должны бы постепенно успокаиваться.

4. Устройте «царство сна»

У детской спальни множество функций. Часто она используется как место «ссылки» для провинившихся детей, рабочий кабинет или пространство для игр. Сделайте спальню исключительно территорией сна и отдыха и найдите в доме другие места, где дети смогут успокоиться и подумать над своим поведением, выполнить домашнее задание и активно поиграть. Ассоциация — мощное оружие. Если дети постоянно выполняют домашнее задание, сидя на кровати, вероятнее всего, они ассоциируют кровать с учеббой, и им может быть трудно заснуть на ней. Если других мест для занятий нет, по крайней мере побуждайте их выполнять домашнее задание за письменным столом, а не на кровати.

Детская спальня должна быть похожа на пещеру, то есть сумеречной, прохладной и без электронных устройств. Темнота стимулирует выработку мелатонина, регулирующего цикл «сон — бодрствование». На нее влияет даже малейший свет, сигнализирующий организму, что нужно бодрствовать. Поэтому во время сна не должно быть работающих гаджетов и компьютеров.

Убедитесь, что кровать ребенка удобна, а воздух в комнате свежий и приятно пахнет. Эти условия способствуют глубокому восстановительному сну. Поддерживайте в комнате умеренную температуру — не слишком высокую и не слишком низкую. Способность организма к терморегуляции во время сна снижается, поэтому, подобрав подходящую температуру, вы поможете детям заснуть и спать, не просыпаясь, всю ночь.

5. Вставайте в одно и то же время

После того как ребенок определит оптимальное для себя время сна, будите его (ее) в одно и то же время каждый день. Часто детям, особенно подросткам, хочется поспать подольше

в выходные, но убедите их этого не делать, чтобы не нарушать режим сна, иначе им будет труднее просыпаться в учебные дни. Дети всех возрастов в выходные обычно ложатся спать позже, но если сон является приоритетом, то время отхода ко сну в выходные не должно сильно отличаться от будней. Для оптимального качества сна время засыпания и пробуждения каждый день по возможности должно быть одним и тем же.

Хороший ночной сон способен улучшить настроение детей, повысить их способность справляться с проблемами и неприятностями. Очень легко позволить подросткам накопить сильный дефицит сна, если они будут ложиться спать все позже и позже. Однако у недосыпа есть серьезные последствия. Он приводит к усилению тревожности, депрессии и состояния общего стресса у детей по сравнению с теми, кто хорошо высыпается. К сожалению, ребенок не может выспаться наперед и запастись сном на следующую активную учебную неделю. Это так не работает. Регулярность и стабильность способствуют хорошему сну, а чтобы их соблюдать, необходимы дисциплина и стремление сделать сон своим приоритетом.

ГЛАВА 15

ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ

Нам с детства знакома поговорка «В здоровом теле — здоровый дух». Физкультура была обязательным уроком в школе, а родители во всем западном полушарии говорили детям «выключить телевизор и пойти поиграть на свежем воздухе». Физическая культура и двигательная активность считались важными составляющими оптимального процесса обучения и здоровья. В текущей ситуации, когда основное внимание уделяется психическому здоровью детей, поговорку «В здоровом теле — здоровый дух» следует перефразировать. Вариант «При здоровом кишечнике и ум здоров» больше подходит для века, когда нам приходится сначала уделять пристальное внимание психическому здоровью детей, а потом — их способности к обучению. Здоровый кишечник или пищеварительная система обеспечивают полноценное функционирование мозга, позволяя ему справляться с тяжелой нагрузкой, возникающей из-за жизни в быстром технологичном мире. Мозг и тело настолько тесно связаны, что некоторые ученые и врачи называют кишечник «вторым мозгом».

СВЯЗЬ МЕЖДУ ЗДОРОВЬЕМ КИШЕЧНИКА И МОЗГА

Исследователи все чаще говорят о существовании так называемой оси «кишечник — мозг», поскольку исследования, проводимые на ранних стадиях заболеваний, показали наличие связей между особенностями кишечной флоры

и нарушениям психического здоровья, к которым относится и синдром общей тревожности. Здоровье миллионов бактерий, живущих в кишечнике, зависит от питания и образа жизни. Обычно в тревожные моменты у детей происходит выброс адреналина (который поддерживает мозг в режиме повышенной готовности) и снижается уровень ГАМК — гамма-аминомасляной кислоты (оказывающей успокаивающее воздействие на мозг). Такой дисбаланс приводит к состоянию мозга, при котором у ребенка или подростка, скорее всего, возникнут синдром общей тревожности и чувство страха, и он будет жить в постоянном беспокойстве и нервозности. Этим детям бывает трудно расслабиться даже в кругу друзей и семьи. Некоторые из них испытывают тревогу в нескольких конкретных ситуациях, например, когда оказываются окружены незнакомцами или находятся на верхних этажах высотного здания. Даже в ситуациях с небольшим уровнем стресса у этих детей начинаются головные боли, бессонница и повышается мышечный тонус.

КАК РАБОТАЕТ КИШЕЧНИК И КАК ЭТО ВЛИЯЕТ НА ТРЕВОЖНОСТЬ

Микрофлора кишечника состоит из миллиардов бактерий, которые защищают его от попадающих внутрь вирусов и грибков. Они содержат пищеварительную систему в чистоте, позволяя нервным клеткам вырабатывать серотонин и другие нейромедиаторы, такие как ГАМК, которые помогают регулировать работу мозга. Серотонин, гормон удовольствия, управляющий нашей способностью оставаться спокойными, оказывает самое сильное воздействие на психическое здоровье. Примерно 90–95 % серотонина, необходимого для оптимального психического здоровья, вырабатывается нервными клетками в кишечнике, в котором достаточно полезных бактерий вырабатывают достаточно серотонина для эффективной работы мозга. Считается также,

что хорошая микрофлора способствует улучшению биохимических сигналов, идущих по оси «кишечник — мозг».

Полезные бактерии поддерживают и здоровье кишечника. На их воспроизводство напрямую влияет наш способ питания, а количество бактерий, в свою очередь, воздействует на наше психическое здоровье и способность справляться со стрессом. К продуктам, способствующим работе кишечника, относится еда, богатая белками (в том числе яйца, злаки, мясо, сыр), пища, содержащая сложные углеводы (многозерновые сорта хлеба, зелень) без добавок и консервантов. Они стимулируют активность пищеварительной системы и рост числа бактерий в кишечнике.

ПОЧЕМУ ИЗБЫТОК САХАРА ВЫЗЫВАЕТ ТРЕВОЖНОСТЬ

В последнее десятилетие часто говорят о вреде сахара, а в многочисленных книгах и документальных фильмах подчеркивается негативный эффект, который избыток сахара оказывает на наше здоровье, особенно в связи с возросшим числом случаев ожирения и диабета 2-го типа. Сахар — распространенная добавка, встречающаяся в большинстве десертов и полуфабрикатов, а также в производимых в промышленных масштабах газированных напитках и хлебе. Люди, придерживающиеся бессахарной диеты, регулярно сообщают о том, что очень трудно найти промышленно произведенные продукты, не содержащие сахар. В результате существует распространенное мнение, что лучший способ исключить излишки сахара из рациона — это не употреблять мучные изделия и технологически обработанные продукты и напитки, покупать необработанные или натуральные продукты, такие как фрукты, овощи и крупы.

Сахар из газированных напитков или полуфабрикатов очень быстро всасывается в кровь. Такая быстрая абсорбция приводит к возбуждению или приливу энергии. Боль-

шинству родителей знакомо «опьянение сладостями», когда возбужденный ребенок возвращается с вечеринки в честь дня рождения, наевшись сладких тортов, напившись газировки и т. д. и т. п. Ребенок не может усидеть на месте, а уровень производимого им (ею) шума просто зашкаливает. Как только «опьянение сладостями» проходит, ребенок может почувствовать усталость, начать хныкать и раздражаться или, наоборот, становится чересчур прилипчивым. А затем неизбежно падает без сил и засыпает.

Так что происходит при «опьянении сладостями»? Организм реагирует на избыточное количество сахара, вырабатывая чрезмерное количество инсулина, чтобы отрегулировать уровень глюкозы в крови. Затем через 1,5–2 часа может наступить состояние гипогликемии, при котором в организме вырабатывается гормон стресса, и это объясняет, почему дети становятся более тревожными и напряженными спустя несколько часов после поедания праздничных сладостей.

При гипогликемии активизируется выработка надпочечниками адреналина, что приводит организм в состояние повышенной готовности и становится причиной крайне встревоженного, взволнованного состояния. Кроме того, большое количество сахара в пище приводит к нарушению работы кишечника и выработки серотонина, ГАМК и других гормонов, необходимых для хорошей работы мозга.

Наверняка вы вспомните периоды в жизни, когда существовали исключительно на сладостях, кофеине и адреналине, готовясь к экзаменам, задерживаясь сверхурочно на работе или просто увлекшись вечеринками. В таком режиме можно жить некоторое время, но если нагружать свой организм слишком долго, это обязательно приведет к упадку сил — эмоциональному истощению, срыву или физическому заболеванию, которые заставят вас остановиться и пересмотреть свой образ жизни.

ПЛОХОЕ ПИТАНИЕ — ЧАСТЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ МНОГИХ ДЕТЕЙ

Иронично, что в эпоху, когда еды в избытке, в западных странах, таких как Австралия, США и Соединенное Королевство, сообщают о возросшем уровне ожирения и нарушений психического здоровья у людей всех возрастных групп, в том числе у детей. Конечно, нарушения психического здоровья — сложная проблема, которую необходимо решать комплексно, однако исследования предполагают, что употребление пищи с низкой пищевой ценностью является одним из факторов развития тревожности и нарушений психического здоровья.

Очевидно, что правильное питание и полезные пищевые привычки улучшают состояние детей с тревожными расстройствами и являются важной профилактической мерой в долгосрочной перспективе. Изложенная ниже схема здорового питания поможет поддерживать детский организм и мозг в оптимальной форме для эффективной работы и обеспечения хорошего психического здоровья.

СХЕМА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Ешьте натуральные продукты

XX век ознаменовался серьезными изменениями в привычках питания людей по всему миру и заметным увеличением потребления сахаров, закусок, полуфабрикатов, фастфуда и высококалорийных продуктов. В то же время снизилось потребление питательных и богатых клетчаткой продуктов. Загляните в свой холодильник или кладовку, чтобы понять, к какой категории относитесь. Если вы увидите только консервы в стеклянных и металлических банках, коробки и бутылки с фабричными этикетками, значит ваша семья, ест много продуктов, подвергшихся технической обработке. Если ваши полки заполнены овощами, фруктами, продуктами

и напитками домашнего производства, поздравляем, похоже, ваша семья придерживается правильной диеты.

Выбирайте натуральную еду, и сократите потребление технологически обработанных продуктов, полуфабрикатов и фаст-фуда. Дело не только в том, что пищевая ценность таких продуктов сомнительна. Во многих из них также содержится большое количество вредного для психического здоровья сахара, а также других добавок, снижающих способность мозга эффективно справляться со стрессом. Мы рекомендуем выбирать продукты, богатые сложными углеводами, которые способствуют выработке серотонина — гормона удовольствия, оказывающего успокаивающее воздействие на мозг. Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам, например хлебу из муки грубого помола и нешлифованному рису. Старайтесь избегать рафинированных и сильно обработанных, таких как сладости, белый хлеб и шлифованный рис. Цельнозерновые продукты дольше усваиваются организмом, высвобождая сахар медленно, по мере того как он требуется организму. Рафинированные углеводы сразу обеспечивают прилив энергии, за которым следует резкое снижение уровня сахара в крови. В результате появляется ощущение вялости, вынуждающее организм искать еще сахар.

2. Потребляйте пищу регулярно, небольшими сбалансированными порциями

Организм — это отдельная экосистема. При хорошем отдыхе и питании он производит все необходимое для функционирования на оптимальном уровне. Во время сна мозг находится в режиме очищения, избавляясь от токсинов, накопившихся за день в процессе расхода энергии. При правильном питании полезные бактерии в кишечнике получают пищу, что способствует поддержанию организма в здоровом состоянии, а также влияет на выработку серотонина для создания хорошего настроения и повышения стрессоустойчивости.

Эта экосистема зависит от правильного питания и успешно развивается, если оно регулярное. Кормите детей часто, но давайте им небольшие порции, содержащие продукты, богатые протеинами (мясо, белковые продукты, сыр или йогурт) и здоровыми жирами (авокадо или орехи), при потреблении которых уровень сахара в крови повышается медленно, не приводя к «опьянению сладостями». Следите, чтобы приемы пищи подчинялись определенному режиму во избежание необдуманных перекусов, и не давайте слишком сладкие десерты. Дети часто используют еду как средство для снижения чувства тревоги или чтобы отвлечься от неприятностей. Иногда это приводит к импульсивному обжорству. Использование еды для снятия стресса быстро становится привычкой, от которой очень трудно избавиться.

3. Начните день с белка и сложных углеводов

Дети, испытывающие тревожность, также весьма чувствительны к физиологическим изменениям в организме. Снижение уровня сахара в крови может вызвать у них ощущения, сходные с приступом паники. Богатый белком (протеином) и содержащий сложные углеводы завтрак поможет поддерживать стабильный уровень глюкозы в крови ребенка в течение дня. Чтобы включить протеин в его утренний рацион, вспомните, какими были завтраки тридцать лет назад. Они обычно состояли из яиц, овсяных хлопьев, молока или натурального йогурта. Яйца богаты белком, их легко приготовить, а кроме того, в них содержится витамин B4, способствующий снижению чувства тревоги и улучшению памяти. Подавайте яйцо с цельнозерновым хлебом или тостом, и вы гарантируете постоянное и стабильное поступление глюкозы в кровь в течение всего утра. Откажитесь от богатых сахаром сухих завтраков и перейдите на овсяные хлопья с натуральным йогуртом. Добавьте стакан молока — и вы обеспечите ребенка питательными веществами, необходимыми для хорошей работы кишечника.

4. Пейте много воды

Вероятно, вам известно, что признаками обезвоживания являются пересохшие губы и жажда, но знали ли вы, что оно также связано с тревожностью? Обезвоживание приводит организм в состояние паники: учащается сердцебиение, появляется ощущение головокружения и возбуждения. Граница между адекватным водным балансом и обезвоживанием весьма тонкая. Очень активные дети часто забывают пить воду и доводят себя до обезвоживания. Они могут забыть попить, чересчур увлекшись каким-то занятием, например учебой, видеоигрой или просмотром телепередачи. Напоминайте детям, что нужно все время держать под рукой бутылку с водой и регулярно пить. Им стоит отвыкнуть утолять жажду сладкими напитками, чтобы не потреблять слишком много сахара. Регулярное потребление воды должно стать привычкой детей на всю жизнь.

5. Не давайте детям кофеин

Давно выяснено, что кофеин, содержащийся в кофе или энергетических напитках, негативно влияет на наш сон. Кофеин — это стимулятор, запускающий реакцию «бей или беги», поэтому он не подходит тем, кто предрасположен к тревожности. Избыток кофеина сам по себе способен вызывать приступ тревоги. Всего одна чашка кофе средней крепости способна привести людей, склонных к тревожности, в состояние нервозности, возбуждения и вызвать страх. Как правило, врачи рекомендуют взрослым, страдающим тревожными расстройствами или испытывающими отдельные симптомы, ограничить потребление кофеина.

Проблема его потребления раньше была характерна только для взрослых, но в последнее время она касается и детей. Дети младшего школьного возраста, возможно, не пьют кофе, но среди этой возрастной группы становятся популярны кофеиносодержащие энергетические и газированные напитки.

Подростки любят энергетические напитки не меньше. Однако, поскольку детский мозг еще развивается, рекомендуется полностью исключить кофеин из их рациона, по крайней мере пока они не достигнут пятнадцатилетнего возраста. Это означает, что необходимо убрать из холодильника кофеиносодержащие продукты и заменить энергетические напитки и кофе более полезными для здоровья, к примеру, водой, компотами, натуральными соками или смузи.

Правильное питание — основа хорошего психического здоровья. Подобно тому как фундамент дома делает его устойчивым при стихийных бедствиях, правильное питание — это фундамент оптимального физического и психического здоровья. Мы сегодня воспитываем детей в мире, где фастфуд, полуфабрикаты и напитки с высоким содержанием сахара широкодоступны и часто появляются в СМИ и рекламных кампаниях. Однако родители в первую очередь способны влиять на пищевые привычки своих детей. Все начинается с грамотного подбора продуктов для семейного холодильника, а затем развивается в разговорах о здоровом питании и демонстрации родителями умеренного потребления и правильных пищевых привычек. Здоровое питание — это стиль жизни, а не разовая мера, применяемая в случае болезни или с целью похудеть.

ГЛАВА 16

ИГРАЙТЕ И ДВИГАЙТЕСЬ

Большинство взрослых, если их спросить о самых счастливых воспоминаниях детства, обязательно назовут активные игры. Одни вспомнят прятки и догонялки, катание по окрестным улицам на велосипеде или спортивные игры. Другие вспомнят о своем участии в творческих мероприятиях: строительстве крепости, постановке пьесы или играх с переодеванием. Чаще всего родители даже понятия не имели, чем занимались дети.

Так что означает слово «играть»? Немного поискав в Интернете, можно встретить определения «развлечение и отдых», «времяпрепровождение за интересным занятием» и «участие в игре или развлекательной деятельности».

Мы используем определение, приведенное в работе доктора Стюарда Брауна и доктора Брене Браун, — это участие в приятной, произвольной и продолжающейся деятельности¹. Это занятие, которое мы ожидаем с нетерпением (приятное), которым сами управляем (произвольное) и не хотим его завершения (продолжающееся).

ТРИ «ПЪ» ИГРЫ

Приятная — игра, или деятельность, должна приносить удовольствие, быть увлекательной и активной, а не пассивной.

Произвольная — игра выбирается произвольно и развивается сама по себе, в отличие от видов деятельности, где от участника ждут строго определенных действий.

Продолжающаяся — участники забывают о времени и не хотят, чтобы игра заканчивалась.

ИГРА В УПАДКЕ

Все чаще заходит речь о том, что количество детей, играющих в игры, за последние несколько десятилетий сократилось. Дети все чаще вовлечены в организованные взрослыми виды деятельности, имеющие четкую цель и проходящие по расписанию. Футбол, уроки игры на скрипке, занятия танцами и с репетиторами после школы, что еще?

Когда вы в последний раз слышали фразу: «Моя дочь в эти выходные будет играть?» Мы слышим, как родители жалуются, что выходные и вторая половина дня заняты потому, что они отвозят детей в различные спортивные секции, кружки и на занятия. Никто не запрещал произвольную игру, просто мы недостаточно ее ценим по сравнению с целенаправленной, образовательной, организованной деятельностью.

ИСТОРИЯ МАЙКЛА

Недавно я повел мою пятилетнюю внучку Астрид на детскую площадку, на которой было довольно сложное для нее игровое оборудование. Астрид любит ползать, но она из тех детей, которые сначала думают, а потом делают. Она вела себя очень осторожно, приблизившись к сложному оборудованию. Это была страшная трехметровая тарзанка, на которой нужно было переехать с одной платформы на другую, находящуюся на полметра ниже, держась за кольцо. Астрид вцепилась в кольцо и зажмурилась перед тем как сделать глубокий вдох и прыгнуть с платформы. Она открыла глаза, только оказавшись на другой стороне. Выражение неуверенности на ее лице сменилось ликованием. Малышка тут же вернулась на первую платформу, чтобы скатиться еще раз, а затем еще и еще.

Когда дети свободно играют на свежем воздухе, они сталкиваются с множеством подобных трудностей. Эти трудности побуждают их взглянуть в лицо своим страхам, совладать с неуверенностью и нормально воспринимать неприятные эмоции.

ЛОКУС КОНТРОЛЯ

В основе большинства форм тревожности лежит страх. Он возникает из-за ощущения нехватки контроля, которое заставляет детей заикливаться на подготовке, добиваться идеального результата или избегать ситуаций, успех которых не гарантирован, а также вызывающих дискомфорт. Игра важна для воспитания жизнестойких детей, ведь она помогает им развивать способности и уверенность, необходимые, чтобы изменить окружающую среду в лучшую сторону. Немаловажно, что игра помогает им развить ощущение, будто они могут управлять собственной жизнью и способны влиять на беспокоящие события и изменять их. Противоположное ощущение — беспомощности — связано с тревожностью и депрессией.

В книге «Датские дети. Воспитание в стиле хюгге» Джессика Джоэлл Александр и Ибен Диссинг Сандал жалуются, что в развитых странах в воспитании применяется стиль, при котором пропагандируется внешний локус контроля, а детей побуждают больше ориентироваться на амбиции взрослых, чем на собственные интересы и цели. Они отмечают, что «даже совсем маленькие дети ощущают, что не могут управлять своей жизнью. Они все раньше начинают чувствовать беспомощность. Усиление внешнего локуса контроля с годами напрямую коррелирует с увеличением случаев депрессии и тревожности в нашем обществе»². Чем сильнее давление на детей, требующее от них выкладываться в полную силу, тем больше им необходима возможность играть.

ИГРА ЛЕЧИТ

В главе 12 мы обсуждали, что двигательная активность и физические упражнения способствуют снижению стресса благодаря выработке организмом эндорфинов — гормонов удовольствия, улучшающих настроение и самочувствие. Но это лишь часть инструментов, которые дети могут использовать, чтобы изменить свое настроение и лучше справиться с тревожностью. Активные игры также помогают избавиться от тревожности, они дарят хорошее самочувствие и целебны по своей природе.

Брайан Саттон-Смит, занимавшийся исследованиями влияния игры на психику, указывал на негативные последствия от нехватки игровой деятельности: «Противоположность игры не реальность или работа, а депрессия»³. Эксперты знают, что люди, страдающие этим заболеванием, почти всегда исключали из своей жизни веселье и игры. К сожалению, не только взрослые отказываются от таких развлечений, у многих детей произвольную игру заменили (или сильно потеснили) организованные занятия, которые теперь занимают большую часть их времени.

ПРИВНОСИМ ИГРУ В ЖИЗНЬ ДЕТЕЙ

Понятие «детская игра» одновременно сложное и показательное, так как отражает наше отношение к ней. Называя работу «детской игрой», мы подразумеваем, что она легкая и для ее выполнения не нужно прилагать усилий или обладать особыми умениями. При таком понимании теряется значение игры и недооценивается ее роль. Она важна для создания у человека ощущения счастья и хорошего самочувствия.

Игра — серьезное занятие. В ней нет ничего легкомысленного. Нам нелегко писать эти строки потому, что мы оба настроены на успех и часто чувствуем себя некомфортно,

когда не пишем в блоге, не готовим еду или не занимаемся другими продуктивными делами.

Хотите, чтобы мы играли? У нас слишком много дел, чтобы заниматься такой ерундой. Однако игра — совершение действий потому, что они нравятся, а не просто для достижения цели, — важна для здорового развития. Кажется странным предлагать детям, которых и так считают королями и королевами игры, заниматься этим еще больше. И все же им следует это делать, ведь они играют недостаточно, и взрослым не стоит забывать об играх. Мы надеемся, что игра и игривость останутся с вашим ребенком, когда он вырастет. Дальше мы опишем пять идей, как обеспечить образ жизни, побуждающий к игре.

1. Разрешите детям играть

Исследователь Брене Браун утверждает, что бизнес — одна из главных помех счастью людей в западных странах, таких как США, Соединенное Королевство и Австралия. В современной культуре принято, что, если вы не заняты, то вы неудачник или у вас нет силы воли. В мире, где считается приемлемым работать больше пятидесяти часов в неделю, мы часто не можем найти время или не позволяем себе поиграть. Если родители не играют, то дети, скорее всего, последуют их примеру. Нужно разрешать детям и себе играть и быть легкомысленными.

2. Выделите время и пространство для игры

Во многих случаях дело не в том, что мы обещали игру, она просто находится в конце списка наших приоритетов. Большинство детей могут поиграть только после того, как придут со школы, выполнят домашнее задание, обязанности по дому и посетят занятия, на которые их записали взрослые. Дети, как и родители, заняты. Нехватка времени — враг

игры. Мы советуем вам, особенно если ваши дети находятся в состоянии стресса или испытывают тревогу, пересмотреть их расписание и выделить им свободное время, которое можно было бы использовать для игры.

В игры, наиболее подходящие детям с точки зрения укрепления их психического здоровья и безопасного обучения умению рисковать, обычно играют на улице. Когда дети выходят из дома, мир становится для них более неопределенным и даже непредсказуемым, неважно, играют ли они в кустах, в парке, на безопасной улице или специально оборудованной детской площадке. Когда дети понарошку дерутся с друзьями, раскачиваются на ветке или просто прыгают на землю с больших камней, следует помнить, что они не только учатся взаимодействовать с окружающей средой, но и выясняют, какой уровень стресса способны выдержать.

3. Позвольте детям играть без присмотра

Множество ценных для детей игр происходят без наблюдения взрослых. Взрослым не обязательно следить за инициированной детьми деятельностью, такой, как строительство шалаша, спор с другом из-за правил игры или желание установить мировой рекорд по количеству отбиваний теннисного мячика ракеткой. Дети делают это для удовольствия. И им не нужны комментарии взрослых, кроме похвалы: «Мне нравится, что ты играешь».

подавляйте в себе желание стоять у детей «над душой» во время игры и знать обо всем, что происходит в их жизни. Детям нужна свобода игры без взрослых, которые с благими намерениями бросаются защищать их от беды, дают советы или даже не позволяют преодолевать собственные страхи. Потерять контроль — самый страшный кошмар для многих родителей, но чтобы воодушевить детей на игру, мы предлагаем предоставить им немного личного пространства.

4. Поощряйте игру в одиночестве

Детская игра обладает множеством социальных преимуществ, включая освоение навыков переговоров с теми, кто больше, умнее или более нуждающийся, чем они; знакомство с чувствами победы и поражения; переживание неприятности и других трудностей общения, возникающих во время игры с друзьями и родственниками. Мальчики особенно часто соревнуются друг с другом за звание самого быстрого, способного делать что-то дольше и энергичнее других, и это помогает им развивать уверенность в себе и навыки владения ситуацией.

У одиночества тоже немало достоинств. Проводя время наедине с собой, дети могут порефлексировать и осмыслить произошедшее с ними за день. Не поддавайтесь искушению заполнить день ребенка занятиями и общением с друзьями. Поощряя ребенка побыть в одиночестве, «рисую чертиков», кидая мяч об стенку или собирая пазл, вы даете ему (ей) возможность расслабиться и осмыслить события дня. В современном, живущем без остановки мире детям бывает трудно найти время, чтобы побыть в одиночестве. Важно предоставить им его.

5. Вовлекайте других взрослых

Беспокойтесь, что другие родители подумают о вас плохо, если вы отпустите ребенка «с поводка» и примете на вооружение некоторые из описанных выше идей побуждения к игре? В наши дни люди любят осуждать других. В 2009 году журналистку и активистку родительского движения «Дети на свободном выгуле» («Free-Range Kids») Ленор Скенази назвали худшей матерью Америки после того, как она опубликовала статью в «*New York Times*», рассказав, что разрешает своему сыну младшего школьного возраста самому ездить в метро. После такой негативной реакции общества Скенази начала свою борьбу, побуждая родителей и педагогов предоставить

детям необходимую им свободу, чтобы они могли идти на разумный риск, который позволит им стать независимыми. Как Скенази выяснила на личном опыте, когда ты разрешаешь детям играть, исследовать и решать проблемы, скорее всего, все будут тебя критиковать.

С другой стороны, можно вовлечь других взрослых в движение, позволяющее детям быть самостоятельным. Будьте готовы объяснять, что ребенок не пошел на спортивную тренировку потому, что ему (ей) нужно время, чтобы побыть наедине с собой. Привлеките других родителей к обсуждению значения произвольной игры для полноценного развития и психического здоровья детей. Обоснуйте положительное воздействие игры на психическое здоровье вашего ребенка и ваше собственное самочувствие.

Мы можем с ностальгией вспоминать свое детство, но память избирательна. Воспоминания о том, как мы получали травмы, ссорились, испытывали разочарование или фрустрацию оттого, что было нечем заняться, исчезают, а все веселое и приятное вспоминается в подробностях.

Мы утверждаем, что хорошего было больше, чем плохого и что, побуждая детей пойти на свежий воздух и погулять, мы оказываем им огромную услугу.

ВЫ ТОЖЕ МОЖЕТЕ ОЗОРНИЧАТЬ

Вы когда-нибудь неожиданно накидывались на детей, чтобы их напугать? И хотя это звучит парадоксально, но подобное игривое поведение может помочь защитить детей от тревожности⁴. Это называется «нестандартное родительское поведение» и включает в себя шутливое мерение силами, борьбу понарошку, воспитание у детей самоуверенности и побуждение их к рискованным действиям, а также поддразнивание (до тех пор, пока оно не заходит слишком далеко).

Отцы чаще играют с детьми подобным образом, чем матери, но когда родители привносят в игру нестандартное родительское поведение, вероятность, что их дети будут испытывать тревожность, снижается.

Дети любят проводить свободное время с одним или обоими родителями. Это веселит, расслабляет, позволяет им самовыражаться физически и идти на разумный риск. Каждый раз, когда родители практикуют нестандартное поведение, это помогает детям (под руководством родителей или самостоятельно) выйти из зоны комфорта, испытать тревогу и узнать, что на самом деле все в порядке. Они узнают, что мир не такое уж страшное место. Нестандартное родительское поведение дает детям возможность осознать, что они жизнестойкие и способные, а с вызывающими тревогу ситуациями можно справиться.

ГЛАВА 17

НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ОТДЫХОМ НА ПРИРОДЕ

В 1981 году футуристка Фэйт Попкорн придумала термин «кокони́роваться», чтобы описать стремление людей оставаться дома и не искать развлечения за его пределами. Она предсказала, что с растущей популярностью видеомагнитофонов, службы доставки блюд фастфуда и индустрии обслуживания на дому люди будут оставаться дома, как в коконе. В свое время это предсказание звучало смело, но даже Попкорн не могла предугадать, как сильно повлияют технологии на жизнь людей. В новом веке развились новые технологии общения, обучения и развлечения, которые во многом ускорили эффект кокони́рования.

Теперь семьи удовлетворяют большую часть ежедневных потребностей, не выходя за порог. Для многих людей семейное гнездо — очень комфортное место, слишком комфортное, чтобы выпускать из него детей. Им не нужно выходить из дома, чтобы поиграть с другом. Они могут общаться онлайн и даже поиграть вместе в игру. Австралийские дети теперь домоседы. И подобное отвращение к активности на свежем воздухе характерно не только для Австралии. Недавнее исследование, проведенное в Соединенном Королевстве, показало, что дети играют на свежем воздухе в два раза меньше, чем их родители в свое время¹. Современные британские дети проводят 4 часа в неделю, играя на свежем воздухе, в то время как их родители проводили 8,2 часа. Исследования в США и других западных странах выявили схожие результаты.

ТЕХНОЛОГИИ — КЛЮЧЕВОЙ ЭЛЕМЕНТ

Если говорить о детях, то цифровые технологии для них своего рода приманка. Дети просто завалены средствами для развлечений: от привычных — вроде телевидения и фильмов — до передовых игр, социальных медиа и мобильных телефонов. Такого количества забав, занимающих ум и время детей, не было еще никогда. Информационные технологии активно используются в школах, и потому количество времени, проводимого детьми перед экранами электронных устройств, постоянно увеличивается. До недавнего времени о влиянии технологического прогресса на образ жизни и психическое здоровье детей говорили мало. Новый Южный Уэльс недавно стал первым австралийским штатом, департамент образования которого начал изучение влияния использования цифровых технологий на детей и подростков, чтобы разработать рекомендации по их безопасному применению для учебы в школе и дома.

УПУЩЕННАЯ ВЫГОДА ОТ ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЕННОГО ЗА ЦИФРОВЫМ УСТРОЙСТВОМ

Отдых на открытом воздухе традиционно связывают с физической активностью и спортом, которые оказывают положительный эффект на здоровье и становление личности. Многие из нас интуитивно понимают, что время, проведенное на улице, особенно на природе, полезно для нашего самочувствия в целом, но теперь есть множество доказательств того, это положительно сказывается на психическом здоровье детей. Подолгу сидя перед искусственными экранами гаджетов, светящимися голубым цветом, дети лишают себя времени, которое можно и нужно проводить на свежем воздухе.

Будет упрощением сказать, что активный отдых всегда полезен, а домашние занятия вредны. Однако сдвиг в сторону

сидячего образа жизни у детей и преимущественно «домашнего» времяпрепровождения оказался слишком сильным, и теперь необходимо исправить в рамках общей стратегии по снижению уровня тревожности и стресса и укреплению психического здоровья в долгосрочной перспективе.

ВСЕ ДЕЛО В ОТДЫХЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

Существует замечательное всемирное движение, поощряющее людей проводить больше времени на природе. Наверное, самый экстремальный и интересный пример — лесные ванны или *синрин-йоку*, появившиеся в Японии в 1980-х годах. Идея *синрин-йоку* проста. Она подразумевает спокойное времяпрепровождение сидя на природе, где люди могут, метафорически говоря, «купаться» в лесу и ощутить природу с помощью органов чувств (зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания). Побыв некоторое время в лесу или в зеленой зоне, люди становятся спокойнее, менее напряженными и более расслабленными. Любой, кто проводил время на природе за городом, чувствовал это. Невероятные истории об омолаживающем эффекте такого времяпрепровождения теперь подтверждены убедительными доказательствами, показывающими значительное улучшение здоровья, приводящее к долгосрочному снижению тревожности и депрессии.

Недавно опубликованные результаты крупномасштабного исследования, проведенного в Соединенном Королевстве, выявили степень влияния отдыха на природе на здоровье общества. Ученые из университета Восточной Англии обобщили данные 143 исследований, в которых было задействовано 290 млн человек из 20 стран. Отмечена корреляция между временем, проведенным на свежем воздухе, и более чем 100 положительными изменениями состояния здоровья, в том числе с сокращением риска развития заболеваний сердца, диабета 2-го типа и снижения кровяного давления. Преимущества загородных прогулок для психического

здоровья были значительны. Исследователи выявили прямую зависимость между количеством времени, проведенным на природе, и уменьшением числа расстройств психического здоровья, таких как тревожность и депрессия. В частности, выезд на природу способствует снижению уровня кортизола — гормона стресса, поддерживающего организм в состоянии тревоги².

В других исследованиях указывается, что положительный эффект на тревожность детей оказывает сочетание пребывания на природе с физической активностью. Молодые люди крепче спят, быстрее расслабляются и чувствуют себя лучше, когда активно проводят время на свежем воздухе.

Человеческий мозг создавался для того, чтобы жить на природе, поэтому и нам комфортнее в естественной среде. Несколько десятилетий не могут отменить миллионы лет эволюции. Нам знакомы сельская местность и леса. Выезд за город воспринимается как встреча с давно потерянным другом, и мы мгновенно чувствуем себя как дома.

ДЕТЯМ НУЖНО ПРОВОДИТЬ НА ПРИРОДЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ

«Выключай монитор и займись физкультурой!» Такой подход сработает... раз-другой. Будем реалистами: цифровые устройства никуда не денутся. Нам не нужно поворачивать время вспять и лишать детей всех электронных девайсов. Они очень полезны при грамотном использовании, но тем, как дети применяют технологии, нужно руководить или, по крайней мере, родители и учителя должны следить за процессом. Оказавшись в подавленном состоянии, ребенок не всегда может пойти в лес или найти зеленый уголок для психологической разгрузки. Мы должны убедиться, что дети ответственно распоряжаются временем за электронным устройством и проводят на свежем воздухе достаточно времени для оптимального состояния психического здоровья.

ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ ЗА УСТРОЙСТВОМ

Существует три подхода к организации времени, которое дети проводят за гаджетами. Во-первых, можно воздеть руки к небу, простонать, что следить за тем, сколько дети пользуются электронными устройствами, слишком сложно, и позволить им делать все, что захотят. Выбрав этот вариант, вы рискуете воспитать ребенка-эгоиста (ведь он (она) все время проводит с техникой). Также повышается опасность того, что ребенка используют в своих целях незнакомцы, что он (она) окажется беззащитным перед кибербуллингом, и ему (ей) придется на собственном горьком опыте узнавать, чем опасно размещение в сети фотографий и селфи. И это не считая негативного воздействия, которое постоянное пользование мобильным телефоном и планшетом оказывает на настроение и общее самочувствие ребенка.

Другой способ управления временем ребенка за электронным устройством — наложение полного или частичного запрета на использование технологий дома. Это не только приведет к войне с детьми, но и практически лишит вас возможности научить их безопасно и с умом использовать цифровые технологии.

Третий и предпочтительный вариант — активно помогать детям использовать цифровые технологии наилучшим и самым безопасным способом. Это означает, что нужно будет сесть вместе и ребенком и разработать несколько основных правил. Начните с правил, которые Мартина Оглеторп, известная как «Современный родитель», называет «элементарными». Мартина отмечает, что хотя правила использования технологий часто меняются по мере того, как дети становятся старше, родителям все равно следует составить несколько универсальных установок для всей семьи. «Может быть, вы запретите пользоваться телефоном в спальне по ночам. Возможно, это будет запрет на исполь-

зование девайсов после определенного часа. И ни в коем случае не использовать их за обедом»³.

После написания семейных правил Оглеторп советует родителям обратить внимание на то, как время, проведенное за электронными устройствами, влияет на другие аспекты жизни семьи. Она рекомендует родителям выяснить, как дети себя чувствуют после пользования девайсами. Если гаджеты приводят к состоянию стресса, усталости или тревоги, стоит изменить количество времени, проводимого за устройством, и цели его использования. Подобным образом, если детям не хватает времени на другие дела, такие как выполнение домашнего задания, хобби или участие в семейных обедах и ужинах, им нужно помочь и научить их лучше планировать использование устройств. Мы восхищаемся подходом Оглеторп, побуждающим родителей регулировать то, как дети используют девайсы. Для этого предлагается прибегнуть к сочетанию создания образца для подражания с наблюдением, дружеским обсуждением и установлением границ, чтобы убедиться, что психическое здоровье детей не находится в опасности и что у них остается достаточно времени для других дел, включая отдых на свежем воздухе.

ВЫВЕДИТЕ ДЕТЕЙ В ПАРК

Чтобы дети почувствовали преимущества прогулок на свежем воздухе, вам не обязательно продавать дом и отправляться жить в лес. Городским жителям не стоит отчаиваться. Мета-исследование, проведенное в Восточной Англии, показало, что время, проведенное в городских зеленых зонах, таких как парки и скверы, оказывает успокаивающий эффект с теми же преимуществами для психического здоровья, что и отдых в лесу. Не нужно ждать выходных или каникул, чтобы обеспечить детям здоровую дозу отдыха на природе. Городские жители, то есть большинство австралийцев, могут поискать зеленые уголки возле дома. Пляжи, парки, дворы,

а также городские пешеходные и велосипедные дорожки могут предоставить зеленое пространство, необходимое для укрепления психического здоровья.

ПЕРЕНЕСИТЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ ИЗ ПОМЕЩЕНИЙ НА СВЕЖИЙ ВОЗДУХ

На свежем воздухе дети могут делать многое из того, чем обычно занимаются в помещении. После школы они могут встретиться с друзьями в парке, на игровой площадке или футбольном поле, а не дома. Празднования дня рождения и другие совместные мероприятия можно проводить на пляже, в парке или за городом. Для маленьких детей встречи с друзьями для активных игр можно организовать в парке, на берегу озера или ручья. Вместо того чтобы все время оставаться дома, сделайте природу обычным местом для занятий детей и семейных мероприятий.

СЛЕДУЙТЕ ПРИМЕРУ СКАНДИНАВИИ

Жители Скандинавии очень любят домашние растения, что вполне понятно. У них долгие, темные, холодные зимы, и людям приходится подолгу оставаться дома. Зная о том, что зелень положительно влияет на настроение и самочувствие, они выращивают в домах и квартирах многочисленные комнатные цветы и кустарники. Ученые не могут точно сказать, как именно растения воздействуют на наш мозг. Согласно одной из теорий, мы положительно реагируем на вещи, которые нам нравятся, а деревья и леса мы ассоциируем с защитой, питанием и выживанием.

Последуйте примеру скандинавов и поставьте дома комнатные растения в игровых комнатах и спальнях. Попросите детей помочь выбрать цветы, найти подходящее место в доме и ухаживать за ними.

ОТПРАВЛЯЙТЕСЬ РАЗВЛЕКАТЬСЯ В ЛЕС

Как насчет необычного семейного выходного? Вместо того чтобы пойти в парк развлечений, отправляйтесь в лес за уединением, приключениями и весельем. Поездка в лес особенно рекомендуется детям, которые не могут ежедневно посещать городские зеленые зоны, положительно влияющие на состояние здоровья.

После отдыха на природе люди почти всегда чувствуют себя лучше. Это время редко проходит напрасно. И все же дети часто лишены такого отдыха из-за насыщенного делами образа жизни, растущей урбанизации и современного стремления закрыться в коконе. В XIX веке американцев, живущих на восточном побережье, агитировали ехать «на запад», а в наш век тревожности современным девизом стало «идите на природу». Отдых на природе — замечательное натуральное средство от тревожности и противоядие от множества болезней, вызванных увеличением времени, проводимого за электронными устройствами.

ГЛАВА 18

ВЫЯСНИТЕ, ЧТО ВАЖНО

ИЗБЕГАЙТЕ ПРИВЫЧКИ ИЗБЕГАТЬ

Для многих детей избегание событий, вызывающих тревогу, становится поведенческим паттерном, который поначалу им помогает. На ближайшее время стресс, беспокойство и тревога исчезают. Однако многие дети, применяющие избегание, сомневаются в правильности своего поступка, испытывают вину, а в некоторых случаях даже ненавидят себя. Они не могут сдерживать разочарования потому, что выбрали легкий выход.

У избегания много форм, в том числе прокрастинация, самоуничтожение («Я недостаточно хорош(а)»), поведение «от обратного» и отсутствие интереса. Избегание превращается в замкнутый круг, и чем больше дети сторонятся непростых событий и социальных ситуаций, тем более сильную тревогу они испытывают при возникновении новых подобных ситуаций. Встреча с вызывающим тревогу событием — это ключ к тому, чтобы помочь детям преодолеть это чувство и не позволить ему управлять их жизнью.

ИСТОРИЯ ЭВАНА

Школьный друг пригласил девятилетнего Эвана на «пижамную вечеринку». Мальчик был в восторге, потому что больше

всего на свете он любил общаться с друзьями и веселиться. Однако вскоре его энтузиазм сменился чувством ужаса. У Эвана диагностировали обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), а это значит, что он четко придерживался своих ежедневных ритуалов. Мальчик придумал множество навязчивых действий для школы, например, выравнивал ручки на парте перед началом занятий, аккуратно раскладывал ланч на крышке пищевого контейнера перед тем, как начать есть, и всегда приходил в школу и уходил через одни и те же ворота. Друзья знали, что у него есть странные привычки, но они понятия не имели, насколько серьезно его обсессивное поведение, так как Эвану удавалось по большей части его скрывать. Однако дома его ОКР проявлялось в полной мере в виде ритуализации множества обычных дел, таких как приемы пищи, подготовка к школе и ко сну. Он знал, что на «пижамной вечеринке» у друга придется забыть о ритуалах подготовки ко сну.

Эван целыми днями переживал по поводу предстоящего события. Он представлял, как начинает готовиться ко сну в 20.10. Именно в это время он начинал это делать дома. Сперва нужно почистить зубы. Он представлял, как открывает крышечку тюбика с пастой и кладет ее на раковину внутренней стороной вверх. Сначала он чистит нижние зубы слева, затем перемещается на правую сторону, а потом поворачивает щетку щетиной к себе и начинает чистить зубы спереди, тоже методично двигаясь слева направо. Затем повторяет весь процесс с верхними зубами. Всегда в одном и том же порядке. Потом он идет в спальню и раскладывает на кровати пижаму. Его ритуал подготовки ко сну продолжается до 20.30, когда мама выключает свет. Повторяющиеся действия его успокаивают. Эван знал, что они помогают ему заснуть, и боялся того, что произойдет, если изменить установленный порядок вещей.

Он признался маме, что участвовать в «пижамной вечеринке» ему слишком тяжело. Эван ожидал, что мама согласится, ведь

она уже разрешила мальчику прогулять школьный «День здоровья» в этом году потому, что от одной только мысли о мероприятии его начинало тошнить. Реакция мамы его удивила. «Я понимаю, что ты встревожен из-за похода на вечеринку к Джейку, и я думаю, что знаю, почему, но ты ведь так сильно любишь веселиться с друзьями, а Джейк — особенный друг. Я думаю, тебе стоит пойти. Давай придумаем, как ты сможешь пойти и повеселиться и не тревожиться об этом так сильно», — сказала она. Мама скрестила руки на груди, и это означало, что разговор окончен.

Постоянные переживания по поводу «пижамной вечеринки» подпитывали тревожность Эвана. В результате его основной целью стало избежать ее.

Он считал, что все будет хорошо, если он не пойдет в гости. Тут вмешалась мама, которая напомнила мальчику, как для него важны дружба и веселье и что тревожность не должна помешать ему встретиться с друзьями. Мама настаивала, что Эван должен руководствоваться своими ценностями, а не чувством тревоги. Мама Эвана достойна восхищения, потому что, хоть она и выбрала на первый взгляд жесткую линию поведения, она знала, что в итоге это поможет ее сыну.

Мама помогла Эвану составить более гибкий ритуал подготовки ко сну, отбросив мелкие детали, но оставив достаточно элементов, чтобы мальчик чувствовал себя комфортно. Она уговорила его опробовать новый порядок в течение нескольких вечеров перед «пижамной вечеринкой». Кроме того, она предупредила маму Эвана, и та согласилась занять других мальчиков перед отходом ко сну, чтобы предоставить Эвану личное пространство, к которому он привык.

Когда пришло время вечеринки, Эван нервничал, но он был настроен поучаствовать. Успокоенный тем, что у него есть отработанный план, мальчик смог расслабиться и повеселиться. Его подготовка ко сну прошла без заминки, и Эван удивлялся, из-за чего он вообще так переживал.

ПОМОГАЕМ ДЕТЯМ РУКОВОДСТВОВАТЬСЯ СОБСТВЕННЫМИ ЦЕННОСТЯМИ

Традиционно ценностями принято считать вещи, близкие моральным принципам, поэтому детей учат и стремятся развивать у них такие качества, как честность, дисциплина и уважение. Однако узкое понимание бесполезно, если вы тревожный человек. Мы полагаем, что ценности — это личные принципы и глубоко укоренившиеся интересы, управляющие нашим поведением. По мнению доктора Расса Хэрриса, автора книги «Ловушка счастья. Перестаем переживать — начинаем жить», ценность —

«...это направление, в котором мы хотим продолжать двигаться, непрекращающийся процесс, который никогда не закончится. Например, желание быть любящим и заботливым родителем — это ценность. Это желание будет сопровождать вас всю жизнь. Как только вы перестанете быть любящим и заботливым, вы перестанете жить в соответствии с этой ценностью¹».

Ценности важны потому, что они нам помогают поступить правильно в ситуациях, когда это действительно имеет значение. Все хорошее дается с трудом: воспитание детей, развитие бизнеса, освоение навыков игры на гитаре, победа или хорошие результаты в спорте. Эти занятия сложны, и можно легко сдаться, так и не добившись успеха. Тут в игру вступают ценности. Когда мы знаем, что для нас важно, мы готовы заплатить — приложить усилия (физические или психологические), чтобы преодолеть любые препятствия на пути. Как лаконично заметил Хэррис: «Ценности дают нам мощное противоядие — способ привнести в жизнь цель, смысл и страсть».

В случае Эвана друзья и веселье — ключевые ценности, и это видно по тому, как мальчик вел себя раньше. Он любит, когда

к нему в гости приходят друзья, а в школе он, кажется, постоянно окружен приятелями всех возрастов. Эван часто смеется и играет с младшими братьями и сестрами. Его ценности ярко проявляются в интересах и поведении.

Побуждение тревожных детей к действиям, продиктованным их ценностями, — ключевая основа нашего подхода, цель которого — помочь им управлять тревожностью и не позволить ей ослабить себя. В предыдущих главах мы описали множество стратегий, к примеру, тренировку и постепенное вовлечение, к которым родители и педагоги могут прибегнуть, чтобы помочь детям сделать все, что нужно на пути к цели. Не менее актуально помочь детям понять, что для них важно. Приведенные ниже идеи помогут вам и детям лучше осознать их ценности, определить, в чем их важность и как претворить их в жизнь.

Определите важное

Существует множество способов определения ценностей, которые можно использовать с детьми младшего школьного возраста². Вот пример их определения для детей младшего и среднего школьного возраста:

Что бы ты сделал(а)?

Попросите ребенка или подростка написать ответы на эти вопросы:

1. Если бы у тебя был миллиард долларов, который можно потратить, как хочешь, чтобы ты купил(а) и сделал(а)?
2. Хорошо, теперь у тебя есть все желаемое, что будешь делать дальше? Сделаешь что-то творческое? Поможешь другим людям? Начнешь свой бизнес? Будешь бороться за то, во что веришь? Составь список не менее десяти дел, которые бы ты совершил(а), если бы у тебя было все, что хочешь.

Этот список поможет вам и ребенку понять, что для него (нее) действительно важно.

Еще один способ выяснить ценности детей — помочь им выяснить свои интересы и увлечения. Посмотрите, как они занимаются тем, что им интересно, и какие качества при этом демонстрируют. Если ребенок любит строить шалаши на свежем воздухе и придумывать игры, возможно, творчество значит для него (нее) очень многое. Для подростка, увлекающегося общественной работой, обучающего в свободное время младших ребят игре в баскетбол и помогающего по дому, базовыми ценностями могут быть труд и щедрость к окружающим. Ребенок, последовательно прорабатывающий каждое задание, уделяющий огромное внимание деталям, может ценить высокое качество и производительность. Вот еще один простой способ понять ценности своего ребенка. Закончите предложение, дописав вид деятельности:

Мой ребенок особенно счастлив, когда _____

Несколько примеров:

Мой ребенок особенно счастлив, когда катается по улице на велосипеде.

Мой ребенок особенно счастлив, когда помогает жертве несправедливости или находит цель, за которую стоит бороться.

Мой ребенок особенно счастлив, когда наигрывает какую-нибудь мелодию.

В каждом из этих примеров, очевидный ответ может не быть верным, и нам придется заглянуть глубже. Ценностью, которая приводит к катанию на велосипеде по улице, может быть любовь к свежему воздуху или любовь к приключениям. Ребенок, постоянно поддерживающий жертв несправедливости и ищущий цель, за которую стоит бороться, может ценить сострадание и социальную справедливость. Ребенок,

чувствующий себя особенно счастливым, когда музицирует, может любить творчество, возможность выступать или снять напряжение. Изучение любимых занятий детей поможет вам понять, какие ценности действительно наполняют их жизнь смыслом.

Ассоциируйте ребенка с ценностями

Выработайте у себя привычку ассоциировать детей с их ценностями. Один из способов — сформировать общую картину их любимых дел во время бесед. Помогут комментarii, например: «Я заметил(а), что ты кажешься особенно счастливым(ой), когда испытываешь свои силы. Это удивительно, как ты всегда, похоже, готов(а) к испытаниям». Или: «Похоже, ты любишь красивые вещи, будь то закат, картина или даже пара туфель». Или: «Мне нравится, что ты задаешь так много вопросов. Ты также можешь увлечься книгой. Возможно, ты любопытный(ая)?»

Ассоциирование детей с их ценностями или занятиями, которые им нравятся, оказывает сильное воздействие, так как детям не хватает подобной информации. Сумев признать, что движет ими, дети более вероятно будут стремиться преодолевать трудности в общении и других сферах, несмотря на чувство тревоги.

ИСТОРИЯ КОЛИНА

Колин мог бы стать чемпионом в спорте. Ребенком он добивался высоких результатов во всех видах спорта, которые пробовал, — футболе, крикете, теннисе. Не было игры, в которую он не умел бы играть. У Колина от природы были хорошие задатки, поэтому в детстве ему не нужно было упорно трудиться, чтобы показывать высокие результаты. Подростком его пригласили в профессиональные спортивные

команды по футболу и крикету. Колин предпочел футбол и прошел отбор Американской футбольной лиги (АФЛ). Он получил высокую оценку при отборе, но продержался в системе АФЛ только четыре года, а затем ушел из спорта. Попав в профессиональный спорт, Колин столкнулся с игроками, не обладавшими таким талантом, как у него, но много работавшими в детстве и шедшими на необходимые жертвы ради хороших результатов. Они были готовы делать все, что нужно, чтобы добиться успеха на профессиональном уровне. Колина никогда не нужно было прилагать много усилий в спорте, и он был не готов делать все, что потребуется, чтобы побеждать. Он стал жертвой своего рано развившегося таланта.

В спорте много подобных историй, когда люди не были готовы трудиться достаточно для достижения успеха. Готовность прилагать максимум усилий имеет большое значение во всех сферах, но она особенно важна для тревожных детей.

Две стороны одной монеты

Доктор Крис Маккарри применяет на своих занятиях замечательное упражнение, чтобы помочь детям перестать бояться добиваться своих целей. Он называет его «две стороны одной монеты». Он показывает детям большой круг с надписью «Хорошие вещи», на обратной стороне написано «Трудности». С его помощью он напоминает детям, что если они хотят добиться что-то хорошего, например хорошо учиться, иметь любящих друзей, показывать успехи в спорте, им также придется выполнять необходимую трудную работу, чем-то жертвовать или оказываться в ситуациях, вызывающих у них тревогу и чувство дискомфорта. Это замечательный способ напомнить, что «без труда не выловишь и рыбку из пруда». Успех и трудности идут в комплекте. Определение того, что важно, — задача всей жизни для большинства из нас.

Поиск смысла и цели — это поиск счастья и возможности реализовать себя. Этот процесс может начаться в детстве. Помогая детям понять, какие ценности истинные, а какие навязаны извне (например, уважение и честность), мы наделяем их замечательным инструментом для восприятия жизни. Обратите внимание, мы верим, что, когда дети будут руководствоваться своими ценностями, они, более вероятно, смогут предпринять необходимые действия (с вашей помощью), чтобы добиться успеха в важных для них сферах жизни, несмотря на дискомфорт и тревожность. Приверженность своим ценностям и постоянное стремление лучше их понять являются частью образа жизни эмоционально зрелого, счастливого человека.

ГЛАВА 19

СТАНЬТЕ ВОЛОНТЕРОМ

По всему миру набирает популярность волонтерское движение, и понятно почему. Большинство людей, добровольно тратящих свое время ради помощи другим, говорят, что это приносит в жизнь чувство нужности и радости, а также усиливается ощущение принадлежности и связи с другими людьми. Согласно исследованиям, в этой деятельности также есть заметные преимущества для физического и психического здоровья, в частности снижается уровень тревожности и депрессии участников.

Волонтерство часто ассоциируется у нас с пенсионерами и людьми предпенсионного возраста, но на самом деле все не так. Согласно данным Австралийского бюро статистики, среди волонтеров больше всего молодых людей в возрасте от 15 до 17 лет. В волонтерскую деятельность вовлечены 42 % этой возрастной группы. Следующая группа, 30 % которой являются волонтерами, — это люди в возрасте 35–44 лет¹. Существует относительно мало статистических данных о проценте волонтеров среди подростков в возрасте до 15 лет, но мы полагаем, что цифры могут быть выше, чем многие думают. В школах этому уделяют внимание и даже создают специальные сообщества, спортивные клубы часто считают социальную помощь частью своей миссии.

КАК ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПОМОГАЕТ ТРЕВОЖНЫМ ДЕТЯМ

Исследования положительного эффекта волонтерской деятельности на психическое здоровье детей еще только ведутся, но у нас есть свои предположения, почему она помогает. Одна теория состоит в том, что при волонтерской работе повышается выработка в организме молодых людей окситоцина — нейромедиатора, регулирующего социальные связи, и это помогает им справляться со стрессом в ситуациях социального взаимодействия. Кроме того, волонтерство полезно для детей с фобиями, которым трудно встречаться с людьми. Говоря в общем, волонтерская деятельность обладает тремя преимуществами для детей, предрасположенных к тревожности, и их можно выразить акронимом BCE: воздействие, сочувствие, единение.

Воздействие

Безвозмездная помощь другим людям способна повысить уверенность ребенка в своих силах. Выполняя поручение соседки, тренируя команду по футболу из младших ребят или участвуя в субботниках и благотворительных ярмарках, дети на своем опыте узнают, как их усилия влияют на других людей. Тревожные дети часто беспокоятся, что не сумеют справиться с новой ситуацией или событием. Они боятся, что потерпят неудачу или будут выглядеть глупо в новых или неожиданных ситуациях. Волонтерская деятельность позволяет им развивать свои способности в сравнительно спокойных условиях, когда в центре внимания находится кто-то или что-то еще. Дети получают возможность совершенствовать свои навыки в ситуациях, не вызывающих у них сильного напряжения и, что важно, видеть, как их работа помогает другим (пусть даже незначительно).

Сочувствие

Сочувствие сильно влияет на жизнь детей. Без него детям было бы трудно строить уважительные отношения. Ребенку, не способному понять чувства другого человека, проще отвергнуть, обидеть или запугать его. Дети, у которых эмпатия не развита, обычно очень эгоцентричны и теряют чувство меры, когда события идут не по плану. Дети, переживающие за других, особенно за людей, оказавшихся в сравнительно тяжелой ситуации, скорее всего, будут трезво оценивать собственные проблемы. Сочувствию не учат, его переживают, помогая другим справиться с трудностями. Настоящее сочувствие у детей возникает в отношении ситуации или человека. Волонтерская деятельность помогает детям развить у себя сопереживание, прочувствовать и понять, как живут другие люди.

Единение

В большинстве случаев волонтерская деятельность касается других людей. Неважно, подают ли дети мячики на игре в теннис, помогают другим ученикам с домашним заданием или организуют спортивный забег, чтобы собрать деньги на благотворительность, оказывая услуги другим, они могут завести знакомства с людьми, не относящимися к их кругу общения. Хорошо известно, что социальные связи с семьей, школой и другими жителями микрорайона — мощный защитный фактор для психического здоровья молодежи.

Семья и школа обычно прилагают много усилий, чтобы поддерживать у подростков чувство принадлежности. Однако детям бывает сложно сформировать связь с обществом и значимо участвовать в его жизни. Волонтерская деятельность — замечательное средство для целенаправленного и длительного вовлечения подростков и юношества в жизнь общества. Более того, это отличный способ завести друзей и установить новые отношения, которые имеют большое значение для психического здоровья в будущем.

ДЕЛАЕМ ВОЛОНТЕРСТВО ЧАСТЬЮ ОБРАЗА ЖИЗНИ СЕМЬИ

Как побудить детей заняться волонтерской деятельностью и, что важнее, продержаться достаточно долго, чтобы она стала частью жизни? Данные, собранные Австралийским бюро статистики, показывают, что в 2014 году у более чем двух третей волонтеров (70 %) хотя бы один из родителей тоже был волонтером. Почти половина из этих людей занимались этой деятельностью десять лет и более. Если родители становились волонтерами, дети чаще всего следовали их примеру. Это значительные цифры, раскрывающие не только эффективность образца для подражания, но и того, насколько сильно положительный пример, созданный родителями, влияет на культуру семьи.

Кроме того, полезно поискать возможности волонтерской работы в сфере, отвечающей интересам вашего ребенка. Например, если ребенок любит животных, стоит узнать, не нужен ли местному приюту человек для выгула собак. Если ребенок спортивный, найдите местный спортивный клуб, которому требуются помощники.

УЧАСТВУЙТЕ В ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

Самый эффективный способ развить культуру волонтерства — родителям и детям заниматься этим вместе и по желанию. Претворить план в жизнь можно разными способами: от совместной уборки двора соседки до работы за кулисами в любительском театре или участия всей семьей в субботнике.

ДЕТИ ПОМОГАЮТ ПО ДОМУ БЕСПЛАТНО

Первые годы ребенка задают тон всей дальнейшей жизни. Австралийский психолог Альфред Адлер, отец теории индивидуальной психологии, утверждал, что первый опыт жизни в семье определял вероятность принадлежности детей

к самым разным группам в будущем. Если вклад детей в жизнь семьи поощряли и ценили, они чаще всего придерживались здоровых взглядов на жизнь, например: «Я являюсь частью семьи/класса/коллектива потому, что вношу свой вклад в общее дело, и потому я ценный член группы». Когда первые попытки детей сделать что-то полезное для личного и семейного благополучия не удавались из-за отсутствия возможности, низких ожиданий или гиперопеки, дети обязательно находили другие способы почувствовать свою принадлежность, в том числе такие: «Я являюсь частью группы, когда заставляю других мне прислуживать», «Я являюсь частью группы, когда заставляю все делать по-моему» или «Я являюсь частью группы, если я самый умный/красивый/сильный из них». Возможно, среди ваших коллег, друзей и партнеров встречались такие люди.

Если вы хотите, чтобы ребенок развил в себе чувство принадлежности через труд, мы рекомендуем регулярно просить его помочь по дому бесплатно. Тогда они, скорее всего, вырастут со здоровым чувством принадлежности, думая «Я могу помочь», а не «Что мне за это будет?» Мы рекомендуем давать детям деньги на карманные расходы, но не связывать их с домашними обязанностями. Сама природа принадлежности к семье, как и к любой группе, заключается в том, что мы с удовольствием вносим свой вклад в поддержание ее благополучия. Тогда труд и бескорыстная помощь станут частью жизни, и такой шаблон трудно будет сломать.

ГЛАВА 20

НАЛАЖИВАЙТЕ ОТНОШЕНИЯ

Известная пословица «Одна голова хорошо, а две лучше» отражает прописную истину о том, что, поделившись проблемами и горестями с готовым поддержать другом или членом семьи, человек чувствует себя лучше, успокаивается и может взглянуть на ситуацию иначе. За последние годы немало написано о дроблении общества и о том, что многие люди чувствуют себя изолированными. Усиливающаяся урбанизация в большинстве развивающихся стран часто приводит к ослаблению духа коллективизма. Насыщенный рабочий график, общение с помощью технологий и «коконирирование» — лишь некоторые из причин, связываемых с ослаблением связей обществом.

И напротив, позитивные отношения в семье и крепкие связи с ровесниками издавна ассоциируют с хорошим психическим здоровьем и самочувствием.

В 1980-х годах Бонни Бернارد, одна из ученых, начавших исследовать феномен жизнестойкости, впервые указала на позитивное социальное взаимодействие с семьей и друзьями как на мощный защитный фактор для молодых людей. С тех пор многочисленные исследования подтвердили, что семья и друзья способны оказывать положительное воздействие на состояние здоровья и самочувствие ребенка. Однако эффект может быть и противоположным. Кризис в семье и негативные взаимоотношения со сверстниками порой становятся причиной тревожности и депрессии у детей.

КАК ВЫГЛЯДЯТ ПОЗИТИВНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Лучше всего дети функционируют, когда им приятны близкие взаимоотношения с семьей и друзьями. Мы выделили три ключевые характеристики семьи и дружеских групп, которые способствуют развитию положительных или «подпитывающих» отношений, помогающих адекватно реагировать на трудности и проблемы.

Позитивные отношения в семье

Позитивными связями в семье, улучшающими психическое здоровье и дающими детям силы справиться с трудностями, такими как перемены, сложности социального взаимодействия или травматические события, являются отношения, содержащие любовь, поддержку и развивающие в детях чувство принадлежности.

Любовь

Исследование жизнестойкости Бернард выявило, что «наличие заботливого и любящего отца или матери существенно влияет на социальные достижения и благополучие ребенка, когда тот вырастает»¹. По сути, ласковые отношения в семье оказывают долговременный позитивный эффект на жизнедеятельность и благополучие ребенка.

Поддержка

Поддерживающие взаимоотношения существуют, когда родители не осуждают детей, открыты для доверительного общения и готовы выслушать детей, если у тех возникают проблемы.

Чувство принадлежности

Когда детей ценят, любые проблемы или возникающие потребности не изменяют их ощущения своего положения в семье. Вкратце семью с позитивными взаимоотношениями

можно описать как место, где дети чувствуют себя в безопасности и под защитой; могут свободно практиковать навыки, необходимые для успешной жизни в обществе, и знают, что их не отвергнут, каким бы плохим ни было их поведение и какой бы сложной не стала жизнь.

Положительные взаимоотношения с ровесниками

Взаимодействие и дружба с ровесниками — мощный фактор развития детей. В раннем детстве друзья — это первая отправная точка к вступлению ребенка в большой социальный мир за пределами семьи. В школьные годы дружба помогает ребенку сформировать свою идентичность, но семья остается самым значимым ориентиром. В подростковом возрасте дружба становится ступенькой к взрослой жизни, в которой дети создадут собственную семью. Вместо создания собственной семьи многие молодые люди используют друзей как ее замену, удовлетворяя потребность быть частью группы, быть принятым, быть любимым. Каждый родитель знает, что детская дружба — это обоюдоострый меч, так как она приносит не только счастье, но и боль.

С точки зрения возрастной периодизации существуют моменты, когда заводить друзей становится труднее. Например, девочки-подростки могут очень грубо общаться друг с другом, и их дружба сегодня крепнет, а завтра ослабевает. Психическое здоровье девочек этой возрастной группы часто зависит от поведения и отношения к ним сверстников. Если с дружескими связями все в порядке, то и у них все отлично. Если их отвергают, подвергают остракизму или они ссорятся, дома подростки угрюмы, несчастливы и вспыльчивы.

Исследования выявили несколько общих качеств, характерных для позитивной детской дружды. К ним относятся верность, честность, открытость и искренность. Работая с детьми и подростками в течение долгого времени, мы

определили три ключевые характеристики, почти всегда присутствующие в здоровой дружбе: ободрение, принятие и щедрость. Лучше всего они действуют в сочетании.

Ободрение

Хорошая дружба наполняет энергией, а не иссушает. После того как человек проведет время с хорошим другом, он чувствует себя лучше. Он излучает позитив, а не негатив, как бывает при токсичной дружбе.

Принятие

Хороший друг принимает отличия других и искренне интересуется их жизнью. Дети скорее начинают доверять друзьям, если те принимают их «без прикрас», умеют хранить секреты и в будущем не используют знания сокровенной информации как рычаг воздействия в споре.

Щедрость

Хорошие друзья готовы поделиться своим временем и душевными силами. Многим детям не удастся наладить отношения со сверстниками, потому что они не открываются другим. У щедрости много форм. Щедрость души проявляется, когда ребенок счастлив за друга, который выиграл медаль, получил оценку «отлично» в школе или сорвал искренние овации на концерте. Это способность идти на жертвы, чтобы помочь друзьям, когда те несчастны. Щедрость проявляется, когда ребенок уязвим настолько, что готов доверительно рассказать о своих неудачах и трудностях другу.

ФОРМИРУЕМ ПОЗИТИВНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Не существует волшебной формулы для развития здоровых отношений. Одна из основных задач воспитания — социализация детей, чтобы они смогли наслаждаться здоровыми взаимоотношениями с людьми из разных социальных групп

и в разных ситуациях, в том числе в семье, в школе, на работе, с друзьями и сверстниками, а также с партнером по жизни. С точки зрения психического здоровья существует несколько стратегий, которые взрослые могут применить, чтобы гарантировать, что у детей будут теплые отношения с семьей и позитивные со сверстниками. Рассмотрим несколько ключевых стратегий формирования отношений.

Развивайте в семье культуру питания

Вы когда-нибудь замечали, что страны, в которых развита культура питания, такие как Италия, Франция и Китай, гордятся крепостью их семей? Это не совпадение, что в регионах, жители которых по-настоящему ценят еду, готовят ее «с чувством, с толком и с расстановкой», а потом не торопясь едят, очень высоко ценят семейные отношения. Регулярные встречи за столом и совместные трапезы, вероятно, один из самых мощных ритуалов укрепления семьи, имеющийся в распоряжении родителей. В странах с развитой культурой питания приготовление пищи — обычно занятие для всей семьи, в котором на том или ином этапе задействовано большинство ее членов, будь то покупка продуктов, приготовление блюд, сервировка стола, подача или мытье посуды после еды. При таком вовлечении каждый чувствует трапезу своим делом, что превращает ее в ценное событие, а не просто в упражнение в дозаправке.

В большинстве развитых культур питания обеденный стол — это центр, вокруг которого строится семья. Ожидается, что все должны собраться вместе, и детям не разрешается обедать или ужинать у себя в комнате перед экраном. К совместным застольям нужно относиться серьезно. Существует немало свидетельств, указывающих на взаимосвязь между хорошим психическим здоровьем молодых людей и тем, что они регулярно (5–6 раз в неделю) едят со своей семьей. Неудивительно, ведь во время совместного завтрака, обеда или

ужина у родителей и детей есть возможность поговорить друг с другом, и такое общение может обладать целительным эффектом, когда у детей возникают проблемы. Регулярные совместные трапезы также позволяют родителям следить за появлением у детей признаков тревожности или депрессии, которые в других ситуациях можно не заметить.

Если совместным приемам пищи в вашей семье никогда не уделялось большого внимания, для начала превратите в семейное мероприятие один ужин в неделю. Вовлеките всех в данный процесс, уберите все цифровые устройства и постарайтесь сделать все возможное, чтобы этот опыт стал приятным.

Продемонстрируйте уязвимость

Мы часто слышим жалобу: «Я не могу сделать так, чтобы дети были со мной откровенны». В своих семьях мы столкнулись с той же трудностью. Некоторые дети — как открытые книги, и они охотно делятся своими проблемами. Другие немногословны и отказываются излить душу. Детям нередко необходимо время и пространство, чтобы осмыслить свои переживания, прежде чем обсуждать их со взрослым. Многие мальчики ведут себя как пещерные люди и прячутся в своей комнате, чтобы все обдумать наедине до того, как они решатся обсудить это с взрослыми.

Несмотря на все ваши усилия иногда молодежь просто не откровенничает. Нет гарантий, что дети попросят помочь с их проблемами и неприятностями. Однако хорошо, если любящий взрослый, которому они доверяют, подскажет им, как можно поступить в той или иной ситуации. Для этого родителям и педагогам стоит продемонстрировать свою уязвимость и поделиться с детьми своими проблемами. Когда вы доверительно рассказываете детям о собственных тревогах, вы не только показываете им, как обсуждать

сложные ситуации и делиться эмоциями, но даете им разрешение поступать так же. Отцы в особенности способны научить сыновей раскрываться на эмоциональном уровне, но они должны показать, как это делать.

Обсуждайте дружбу открыто

Родители часто беспокоятся, что неподходящий ровесник или друг окажет на их ребенка плохое влияние. Термин «групповое давление» обозначает влияние, которое другие люди могут оказать на ребенка, заставляя вести себя небезопасно, совершать незаконные поступки или просто надевать глупостей. Вопрос о том, насколько стоит вмешиваться в дружеские отношения своего ребенка, волнует многих родителей. Эффективный способ повлиять на детей с тем, чтобы они выбирали хороших друзей, — заводить в семье разговоры о здоровой дружбе. В частности для психического здоровья ребенка крайне важно, чтобы он умел отличать шайку от положительной группы друзей. Постоянные разговоры о позитивной дружбе помогают, и к ним можно добавить вопросы, например: «Разве хорошие друзья так себя ведут?»; «Каков хороший друг?» и «Разве ты хочешь, чтобы друзья так с тобой поступали?» Обсуждая природу дружбы с подростками, полезно использовать их ценности в качестве точки привязки. Например: «Для тебя важна хорошая успеваемость в школе. А поведение твоего друга помогает тебе в классе или мешает? Если второе, то тебе, возможно, стоит придумать, как оставаться его другом и не отставать в учебе». Разговоры, помогающие детям лучше понять всю сложность отношений со сверстниками, могут помочь им и сформулировать собственные идеи о дружбе. Кроме того, это позволит им попрактиковаться в саморефлексии, необходимой для выяснения своей роли в компаниях, и подумать, что нужно сделать, чтобы самим быть хорошими друзьями и избежать возникающих в отношениях сложностей.

Пусть дети заводят множество друзей

Специалисты в области психического здоровья разделяют мнение, что налаживание социальных связей — надежный способ надолго улучшить настроение ребенка. К сожалению, тревожность может мешать ребенку создавать новые социальные связи. Если это ваш случай, мы рекомендуем вам помочь ребенку понемногу знакомиться с ситуациями социального общения, пока он (она) не почувствует себя комфортно в новой группе. Мы также настоятельно просим вас побуждать детей заводить друзей в разных группах в школе и за ее пределами. Это не только позволит избежать социальной изоляции, если дружба с одной из групп не заладится, но позволит вашему ребенку встречаться с множеством разных детей и выстраивать отношения с ребятами из разных социальных слоев. Социальная подвижность, то есть способность строить отношения с большим количеством людей — это навык социального общения высокого уровня, который можно воспитывать с детства.

Взаимоотношения ребенка с друзьями и семьей оказывают очень сильное влияние на его самочувствие, особенно если приходится справляться с психологическими и психическими проблемами, такими как стресс, депрессия и тревожность. И хотя межличностные взаимоотношения иногда могут становиться причиной сильного стресса или тревоги ребенка, общий положительный эффект здоровых отношений перевешивает недостатки. Родители как никто способны помочь детям развить у себя навыки и мировосприятие, необходимое, чтобы наслаждаться счастливыми отношениями во всех областях своей жизни. Иногда придется им советовать, хитрить и уговаривать, но результат — хорошее психическое и физическое здоровье — того стоит.

ЧАСТЬ 6

КАК СПРАВИТЬСЯ С СИЛЬНЫМИ ПРИСТУПАМИ ТРЕВОЖНОСТИ

Все родители тревожных детей задают себе один и тот же вопрос: «Чем я могу помочь?» Парадоксально, но самый короткий ответ: «Много ли у вас времени?»

Вдобавок к тому, что ребенок испытывает симптомы тревожности, которые его расстраивают, воспитывающие его родители тоже чувствуют себя в эмоциональном плане как на американских горках. Некоторые дни очень трудные и мучительные, другие — замечательные и совсем обыкновенные, а еще есть весь спектр промежуточных состояний. Если бы мы могли, то без колебаний поменялись местами со своими тревожными детьми. Тяжело видеть, как дети страдают, и еще хуже, если вы не знаете, как им помочь. Мы предлагаем взглянуть на ситуацию иначе — считайте каждый день новой возможностью. Некоторые самые обычные действия способны очень сильно влиять на то, как ребенок справляется с тревожностью во время ее приступов и между ними. И такие действия следует поощрять. В течение каждого дня есть периоды, когда можно помочь детям лучше понять, что такое тревожность, откуда и почему она возникает, а также потренировать с ними навыки, помогающие показать миндалевидному телу, что все в порядке, успокоить нервную систему и активизировать отдел мозга, отвечающий за рациональное мышление.

Навыки, которым вы учите детей и которые ежедневно практикуете, расширяют их арсенал для охраны психического здоровья и остаются с ними не только пока дети находятся у вас «под крылышком», но и после того, как они уедут из дома. Помните, что избавить ребенка от тревожности — не ваша цель. Попытки добиться этого могут привести к разочарованию и фактически свести на нет весь прогресс по укреплению психического здоровья детей. Все, о чем говорится в следующих главах, послужит для того, чтобы вы смогли помочь тревожному ребенку потеснить тревогу с центральной позиции в сторону, а еще лучше — совсем на задворки сознания.

При разных типах тревожности эффективны различные подходы. Дыхание и осознанность — это ключевые умения и стратегии, лежащие в основе управления любым видом тревожности. Мы хотим расширить ваше понимание тревожности, что может потребоваться, если диагноз вашего ребенка более серьезный или сложный. Вы узнаете, чего ожидать, обратившись к психологу по поводу тревожности вашего ребенка, все тонкости охраны психического здоровья, почему поиск специалиста сродни выбору джинсов и как объяснить ребенку, чем занимается психолог и чем он может помочь.

ГЛАВА 21

КОГДА ДЕТЯМ НУЖНА ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Некоторым тревожным детям, чтобы справиться с их особенностью, необходима профессиональная помощь. Помочь может кто-то из специалистов (педиатр, психолог, психотерапевт, психиатр), или может потребоваться работа с несколькими из них сразу. Кто из специалистов больше всего подойдет вашему ребенку, будет зависеть от диагноза и возраста.

Мы настоятельно рекомендуем начать с визита к участковому педиатру или психологу в школе и детском саду. Они направляет к другим специалистам, которые предложат терапию или медикаментозное лечение, а может, и то, и другое. Терапия или консультации обеспечивают повышение психологической грамотности, понимание и поддержку, а также учат эффективным навыкам мышления.

Некоторым детям не нравится сама идея обращения за профессиональной помощью. Из-за личностной природы тревожности дети, которые отказываются делиться личной информацией даже с близкими, могут чувствовать смущение.

Ваш ребенок может с готовностью обратиться за помощью, а может стоять на своем и отказываться сотрудничать. После лекций на тему тревожности к нам постоянно подходят родители, которым не удается уговорить детей обратиться к специалисту. Мы рекомендуем не спешить и помочь детям

понять, как улучшится их жизнь, когда их психическое здоровье укрепится после обращения за помощью. Вы можете вместе определить все плюсы и минусы. В нужных местах подчеркивайте, как могла бы измениться жизнь благодаря профессиональной помощи. Иногда упрямым подросткам можно задать вопрос: «Как дорого тебе обходится твое нежелание идти?»

В этой главе вы узнаете, чего ожидать во время визита к специалисту, как план охраны психического здоровья поможет сократить финансовые затраты на лечение, в чем значимость отношений «психолог — пациент», и как может помочь наличие диагноза.

ОБЩЕНИЕ ТРЕВОЖНЫХ РОДИТЕЛЕЙ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

Одним родителям бывает труднее разговаривать с детьми о тревожности, чем другим. Это особенно тяжело, если вы сами страдаете от тревожного расстройства. Может оказаться, что переживания по поводу того, что испытывает ребенок, ухудшает ваше состояние. Возможно, это напоминает вам о собственном детском опыте, или вы сейчас переживаете из-за вероятного будущего детей. Это вполне естественно.

Тревожные родители рассказывали нам, что они старались не говорить о проблеме с семьей и даже не произносить слово «тревожность» при детях. Одна мама сказала, что она не хочет давать тревожности ни секунды «в эфире», как будто само упоминание может ее спровоцировать.

Если у вас такое же чувство, обратите внимание на собственные мысли и поблагодарите себя за беспокойство (стратегия разделения), чтобы создать дистанцию между собой и этими мыслями. Сделайте несколько глубоких вдохов, чтобы успокоить миндалину, а затем переключите внимание

на действительно важные дела. В данном случае важно начать разговор с ребенком, если вы еще этого не сделали.

НАЧАЛО ДЛИННОГО РАЗГОВОРА

Для начала сядьте побеседовать с ребенком и скажите, что заметили его (ее) беспокойство, нежелание заниматься любимыми делами, что он (она) с трудом засыпает и плохо спит, легко пугается, чаще отвлекается или ведет себя тише обычного. Какие бы симптомы вы не заметили, есть разные способы начать разговор о тревожности. Вот несколько примеров, которые можно использовать вместе со сценариями, описанными в главе 3:

- ✓ Расскажите ребенку о тревогах, которые испытывали в детстве, и спросите, переживал(а) ли он(она) подобное.
- ✓ Расскажите о своих наблюдениях и попросите ребенка рассказать вам, что с ним (ней) происходит: «Вчера я заметил(а), что, когда Джейми пригласил тебя зайти в гости пообщаться, ты не обрадовался(лась) этому, как обычно. Я думаю, возможно, тебе вообще не хотелось идти. Что ты думал(а) в тот момент?»
- ✓ Спросите, о каких неприятностях они думают больше всего, или приведите пример других знакомых детей с конкретными переживаниями (в то же время не упоминая имен): «Я знаю девочку твоего возраста, которая сильно волнуется о том, что учительница вызовет ее отвечать перед классом. Ты когда-нибудь так переживал(а), что учительница тебя спросит?»

Старайтесь заводить беседу, когда ребенок расслаблен и спокоен, вам никто не мешает и никто из вас не отвлекается. Детей успокаивает осознание того, что вы заметили их проблемы. Это для них напоминание, что вы за них очень переживаете, готовы помочь и что они могут получить поддержку.

ЕСЛИ ВАС ЧТО-ТО СМУЩАЕТ В СОСТОЯНИИ РЕБЕНКА — ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

Мы все периодически водим детей к педиатрам на смущающие их осмотры. Вы на личном опыте убедитесь, что, когда рядом есть врач, с которым дети чувствуют себя комфортно, которому доверяют и готовы говорить откровенно, — это бесценный дар для общего здоровья и благополучия ребенка.

То же правило применимо и когда речь заходит о психическом здоровье. Если у вашей семьи еще нет подходящего педиатра (психолога), но вы видите признаки тревожности, спрашивайте у знакомых с детьми или поищите рекомендации в социальных сетях и на форумах. Не спеша найдите подходящего специалиста, с которым вам и ребенку будет комфортно общаться.

ИДТИ ОДНОМУ ИЛИ ВМЕСТЕ?

Решение, идти ли на первую встречу самому (с партнером или без) или вместе с ребенком, зависит от ряда факторов, в том числе:

- ✓ от возраста ребенка;
- ✓ от степени вашей обеспокоенности;
- ✓ от того, как долго вы уже интересуетесь проблемой или переживаете;
- ✓ от того, просит ли ребенок о помощи;
- ✓ от готовности ребенка обратиться за помощью;
- ✓ от того, как вы владеете ситуацией.

Придя на прием, сначала объясните врачу, что вы хотите определить стратегии поведения, способные помочь при симптомах, которые вы заметили. Дальше в дело вступит врач.

Возможно, педиатр успокоит вас, что наблюдаемые симптомы — нормальное явление в данном возрасте и с течением времени это пройдет. Когда дети *тревожны*, для них становится большим облегчением услышать от врача, что тревожность — распространенное и хорошо известное явление, что помощь доступна, и они справятся со своим состоянием.

Если речь идет о подростках от пятнадцати лет и старше, то на первый прием врач пригласит подростка и его родителя или опекуна, чтобы услышать, какие проблемы вызывают беспокойство у каждого, и оценить его обоснованность. После этого педиатр, возможно, будет общаться с подростком наедине, чтобы завоевать доверие и обеспечить приватность для конфиденциального разговора. Если есть причины беспокоиться о безопасности ребенка, врач вам об этом скажет.

КАКУЮ ПОМОЩЬ ОКАЖЕТ ВРАЧ

С первого приема педиатр или психолог (если вы обратились к этому специалисту) может вас успокоить, провести первичную оценку состояния ребенка, предложить эффективные стратегии и ресурсы, которые могут помочь вам и вашему тревожному ребенку. Симптомы тревожности могут быть связаны с физиологическими проблемами, такими как заболевания щитовидной железы и не только. Врач может выявить другие возможные скрытые причины.

При необходимости педиатр может составить план охраны психического здоровья и рекомендовать психологические службы, услуги которых покрывает медицинская страховка. Маленьким детям может быть показана семейная терапия, а младших школьников и подростков могут направить для беседы к психологу или социальному педагогу. Педиатр или психолог (в школе и детском саду) поможет найти специалиста, который подойдет вашему ребенку, и дать необ-

ходимые советы. Задавайте вопросы обо всем, что хотите узнать.

Если первый визит проходит в форме стандартной консультации, которая обычно длится пятнадцать минут, эта встреча поможет врачу составить первое впечатление о том, что испытывает ребенок и как он (она) справляется с симптомами, и дать необходимые консультации.

ПОЧЕМУ ПОИСК ПСИХОЛОГА СРОДНИ ПОКУПКЕ ДЖИНСОВ

Когда вы покупаете джинсы, вовсе не обязательно, что первая примеренная пара окажется последней. Повезет, если вам удастся найти желаемое с первого раза: нужного цвета, стиля, длины и размера. Часто приходится померить две пары, а иногда даже больше, чтобы убедиться, что выбранный вариант лучше всего удовлетворяет *вашим* требованиям и сидит великолепно.

Так же и с выбором психолога. В отличие от электриков, которые хорошо чинят проводку вне зависимости от того, «сходитесь» ли вы с ними в общении или нет, или стоматологов, известных отличными результатами в работе и ужасной манерой общения, когда речь заходит о психологе, взаимоотношения крайне важны для эффективного лечения. Главное — найти подходящего.

ИСТОРИЯ МЭЛ

В шестнадцать лет у Мэл, дочери Элизы, выявили тревожное расстройство, и педиатр направил ее к участковому психологу. Диагноз стал для Мэл огромным облегчением. Впервые за много месяцев она почувствовала себя понятой и была настроена оптимистично.

Элиза воспитывала дочь одна и на первую встречу с психологом пошла вместе с Мэл. Она поделилась информацией о жизни дочери, о том, как на девушку влияет тревожность и как она пытается помочь Мэл совладать с этим состоянием. После сеанса психолога Элиза была полна надежд, но дочь чувствовала себя не так хорошо. Она сказала, что психолог ее не поняла и вообще не представляла, о чем ей рассказывают. И что больше она туда не пойдет. Поставленный диагноз ее обнадежил, но теперь Мэл впала в отчаяние. Девушка была убеждена, что никто не в силах ей помочь. Ни психолог, ни врач, ни мама. Неудивительно, что от этого тревога и стресс только усиливались.

Беспокойство и тревога могут вызывать ощущение неловкости. Вина, стыд или грусть, о которых многим трудно говорить, у некоторых детей являются спутниками тревожности. Если ребенку не удастся построить хорошие отношения и начать доверять психологу, это может снизить эффективность лечения.

Если бы только Элиза или Мэл знали, что можно вернуться к врачу и взять направление к другому психологу и сделать выбор. Помните про джинсы: те, которые отлично сидят на одном ребенке, могут ужасно смотреться на другом.

ИЩЕМ ОТЛИЧНОГО ПСИХОЛОГА ДЛЯ РЕБЕНКА

Основатель центра исследования жизнестойкости (Resilience Research Centre) в Канаде, семейный терапевт и писатель доктор Майкл Унгер дает родителям замечательные советы, как выбрать психолога:

- ✓ Связь между ребенком и психологом очень важна. Если между ними нет доверия или по какой-то причине ребенку не удастся наладить связь, время искать другого специалиста.

- ✓ Хороший психолог воспринимает ребенка как цельную личность, а не как результат проявления симптомов. Он способен выделить проблему ребенка и решать ее, в то же время ценить сильные стороны ребенка и опираться на них.
- ✓ Хороший психолог понимает, что сможет оказать более эффективную поддержку ребенку, если привлечет к работе родителя, опекуна или попечителя ребенка. Он понимает, что люди, занимающие особое место в жизни ребенка, являются частью процесса его (ее) лечения.
- ✓ Хорошие психологи не заявляют, что они единственный источник поддержки и помощи ребенку. Они знают, что в долгосрочной перспективе именно поддержка социума и семьи окажет наибольшее влияние на его лечение.
- ✓ Хороший психолог понимает сложность нарушений психического здоровья и признает, что попытки переложить вину за заболевание на ребенка или кого-то другого как минимум непродуктивны, а потенциально даже вредны.
- ✓ Положительная оценка культуры ребенка и его опекунов — еще один способ для хорошего психолога продемонстрировать готовность взаимодействовать с ним как с цельной личностью².

ОБЪЯСНЯЕМ РЕБЕНКУ, ЧЕМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ПСИХОЛОГ

Итак, теперь вы начали собирать суперкоманду для своего ребенка. У ребенка определенно есть вы, есть педиатр, а теперь осталось добавить самого главного участника. И хотя психолог будет проводить с ребенком намного меньше времени, чем вы, его вклад в обучение ребенка управлению тревожностью чрезвычайно важен.

Подростки, скорее всего, в общих чертах поймут роль психолога, но им могут потребоваться разъяснения. Психологи

помогают людям, которые сталкиваются с серьезными испытаниями в жизни, в том числе переменами, стрессом, горем или финансовыми трудностями. Кроме того, они помогают людям, испытывающим тревогу, находящимся в депрессии или страдающим другими нарушениями психического здоровья.

Подросткам полезно знать, что психолог поможет им больше узнать об их тревожности и шаблонах поведения, развившихся на ее основе, а также выработать навыки мышления и изменить образ жизни, что позволит ослабить симптомы тревожности. И затем дети смогут заниматься тем, что для них важно, невзирая на их особенность.

Детям младшего школьного возраста чаще проще описать роль психолога с помощью аналогий. Они понимают, что врач — это человек, который осматривает их, когда они болевают или получают травму, к стоматологу идут, если заболят зубы, а к механику обращаются, когда машина ломается. Так, что они могут понять объяснение по аналогии, что психолог — это специалист, помогающий разобраться с мыслями.

Если ваш ребенок совсем не горит желанием идти к специалисту, помните, что вы не одни такие. Помогите ребенку увидеть картину целиком и понять, какие преимущества предоставляет правильная поддержка. Это хороший способ побудить его (ее) обратиться за помощью.

КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ ДИАГНОЗ

На то, чтобы понять точную природу тревожности вашего ребенка, может потребоваться время. При первой встрече психолог может побеседовать с родителями, а потом в течение нескольких сеансов общения с ребенком задавать вопросы, чтобы лучше понять, как проявляется тревожность, какие

полезные (или непродуктивные) действия предпринимаются для управления ею, и как это влияет на жизнь ребенка. И хотя психологи обычно стараются не навешивать ярлыки, правильно поставленный диагноз облегчает подбор подходящего лечения.

ТРЕВОЖНОСТЬ — НЕ ЕДИНСТВЕННОЕ КАЧЕСТВО ВАШЕГО РЕБЕНКА, ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ДИАГНОЗА

Помните, что какой бы тип тревожного расстройства не выявили у ребенка, это не меняет его (ее) как личность и не делает тревожность, с которой вы и так уже боретесь, более серьезной проблемой.

Представьте, что ребенок — это самое красивое голубое небо, а тревоги — проплывающие по нему облака. Иногда это лишь несколько пушистых белых облаков, а в другое время — множество темных грозовых туч.

Понимание природы тревожности вашего ребенка — большой шаг вперед. Ребенок навсегда останется голубым небом, а его диагноз поможет окружающим выявить, как эффективнее поддержать его (ее), наблюдая, как грозы приходят и уходят.

ГЛАВА 22

РАЗЛИЧНЫЕ ПОДХОДЫ К УПРАВЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТЬЮ И ЕЕ ЛЕЧЕНИЮ

Существует два эффективных подхода, применяемых психологами для лечения тревожных детей: когнитивно-поведенческая терапия и терапия принятия и обязательств. Последняя сочетает в себе элементы когнитивно-поведенческой терапии с осознанностью, принятием ценностей, сочувствием и наблюдением. Терапия принятия и обязательств опирается на понимание, инструменты, техники и рекомендации, которыми мы делились на протяжении всей книги.

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Для лечения детей с тревожными расстройствами чаще всего применяется когнитивно-поведенческая терапия, или КПТ. Это терапия, проходящая в форме беседы, и изучению ее эффективности посвящено множество исследований. Эта методика, проводимая с детьми, эффективна почти в 60 % случаев. Наиболее объективные на сегодняшний день данные показывают, что без помощи со стороны симптомы тревожности сами собой ослабевают только у 16 % детей¹.

КПТ связана с тем, как ребенок думает, чувствует и действует. Центральным в этой терапии является понимание того, что наши мысли и действия влияют на эмоции, как показано ниже в треугольнике мыслей, чувств и поведения.



Рис. 2. Треугольник «Мысли — чувства — поведение»

Вы на личном опыте ощутите, как сильно мысли тревожного ребенка влияют на его (ее) чувства и действия. Тревожный ребенок может подумать о том, как выйдет на сцену в составе школьной музыкальной группы на концерте в конце учебного года (мысль). От этой мысли он (она) может почти мгновенно расстроиться и почувствовать тошноту (чувство), из-за чего расплачется и будет делать все возможное, чтобы избежать уроков музыки и репетиций или решит бросить занятия музыкой (поведение).

Задача КПТ в том, что помочь ребенку выработать навыки, в том числе:

- ✓ замены вызывающих тревогу мыслей более реалистичными и менее пугающими;
- ✓ расслабления;
- ✓ постепенного вовлечения в деятельность, вызывающую тревогу;
- ✓ нахождения доказательств, ставящих под сомнение обоснованность мыслей.

Конечным результатом является изменение детьми непродуктивного и искаженного мышления, а также малоэффективных действий, что, в свою очередь, изменит их чувства.

ЭКСПОЗИЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ ИЛИ СТУПЕНЧАТЫЙ ПОДХОД

Экспозиционная терапия (ЭТ) — одна из наиболее важных техник КПТ, используемых при работе с детьми. Это разно-

видность подхода, требующего «взглянуть в лицо своим страхам», но она не имеет ничего общего со сталкиванием в реку, чтобы научить плавать. Ее суть состоит в том, чтобы разбить ситуацию, вызывающую тревогу, на маленькие шаги и оказать поддержку тревожным детям в преодолении тревожности на каждом этапе вовлечения в ситуацию.

Она также известна как ступенчатый подход и может включать в себя от десяти до двадцати шагов-ступеней, направляющих тревожного ребенка к определенному действию.

Так, если у ребенка вызывают тревогу собаки, первым шагом можно просто написать слово «собака» или рассмотреть изображение собаки. На каждой новой ступени задачи становятся более сложными (и вызывающими более сильную тревогу), пока не будет достигнута конечная цель — погладить дружелюбно настроенную собаку или поиграть с ней.

Ниже приведен пример ступенчатого подхода, также называемого «лестницей страха», для ребенка, у которого появляется сильное чувство тревоги, если он находится рядом с собакой:

1. Написать слово «собака».
2. Поиграть с игрушечной собакой.
3. Прочитать историю о собаках.
4. Рассмотреть фотографии собак.
5. Посмотреть видео с забавными, глупыми или нейтральными собаками.
6. Посмотреть фильм, в котором есть собаки.
7. Посмотреть на собаку через окно.
8. Понаблюдать, как несколько собак играют в местном парке.
9. Понаблюдать за собакой, играющей в своем дворе на другой стороне улицы.
10. Понаблюдать за (обязательно дружелюбной и заведомо безобидной) собакой, которую выгуливают на поводке на другой стороне улицы.

11. Постоять в трех метрах от собаки на поводке.
12. Постоять в двух метрах от собаки на поводке.
13. Постоять в одном метре от собаки на поводке.
14. Встать рядом с собакой на поводке, не касаясь ее.
15. Погладить щенка, которого держит другой человек.
16. Подержать щенка.
17. Погладить маленькую собачку на поводке.
18. Погладить маленькую собачку без поводка.
19. Погладить большую собаку на поводке.
20. Погладить большую собаку без поводка³.

С каждым успешным шагом тревожные дети учатся не применять инстинктивно избегающее поведение. Они также замечают, что способны терпеть тревогу, и она неизбежно начинает стихать, чем больше они практикуются. Тревога уступает место смелости, необходимой, чтобы храбро выполнить следующий шаг в списке трудных задач. Все действия совершаются в безопасной обстановке, и тревожные дети чувствуют поддержку при выполнении трудных заданий. Они все время движутся по направлению к значимой для них цели.

Для детей, у которых выявлено обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), экспозиционная терапия может насчитывать до пятидесяти шагов-ступеней потому, что ребенку нужно не только выдержать вовлечение в тревожную ситуацию (например, прикоснуться к дверной ручке), но также и вытерпеть дополнительный дискомфорт оттого, что необходимо избегать навязчивых действий (к примеру, мытья рук).

К числу шагов при лечении этих навязчивых состояний и действий могут относиться небольшое и краткое соприкосновение с «микробами» с последующим сокращением времени и количества мыла для мытья рук или числа повторов.

КАК НАСЧЕТ ЛЕКАРСТВ?

К вопросу применения медикаментозных средств для лечения детей при любых заболеваниях (психических или физических) родителям нужно подходить очень осторожно. Лекарственные средства, снижающие тревожность, может выписать только врач. Решение назначить ребенку или подростку медикаментозное лечение зависит от нескольких факторов. И хотя в некоторых исследованиях показана эффективность лекарств при лечении тревожности⁴, остается еще немало вопросов. Неясно, с какого возраста безопасно начинать лечение. Также не до конца выяснены побочные эффекты медикаментов и способы их устранения, наиболее эффективная длительность курса лечения, проблемы возникновения зависимости и то, как на детей повлияет прекращение лекарственной терапии тревожности⁵.

Джон Франклин, преподающий курс коучинга и позитивной психологии в Университете Макгвайера, высказывая свое мнение о медикаментозном лечении тревожности в программе «*SBS Insights*», отметил, что необходимо рассматривать влияние тревожности на личность в целом. Его комментарии относились в основном к медикаментозному лечению взрослых, но они полезны и для родителей тревожных детей. Он повторил, что тревожность — не просто психологический и когнитивный процесс. Она также вызывает физиологические изменения. По его мнению, лечение с помощью лекарств может быть полезно в двух ситуациях.

Во-первых, во многих случаях тревожность является следствием того, что у человека сверхактивная, очень возбудимая нервная система... которую иногда полезно немного успокоить. Лекарства могут в этом помочь.

Он назвал и вторую ситуацию, которая встречается чаще: человек настолько возбужден, что не способен ясно мыслить.

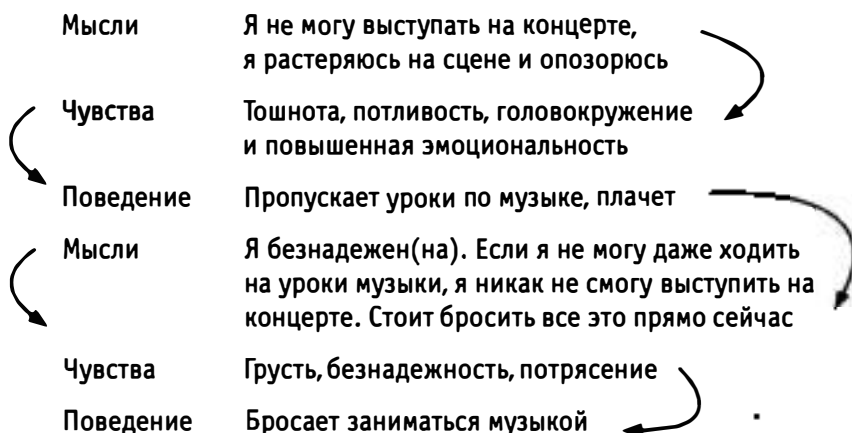
«Человек не может мыслить четко, не может понять ситуацию и предпринять полезные действия по ее исправлению. В этом случае очень полезно снизить уровень возбуждения до состояния, при котором человек сможет переосмыслить свою жизнь, принять эффективные решения и сделать соответствующие шаги».

Он добавил, что в целом медикаментозные средства следует стараться принимать минимально эффективными дозами в течение как можно более короткого периода. Этот совет применим ко всем пациентам, принимающим лекарства, снижающие тревожность, независимо от возраста.

КОГДА РЕШЕНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ

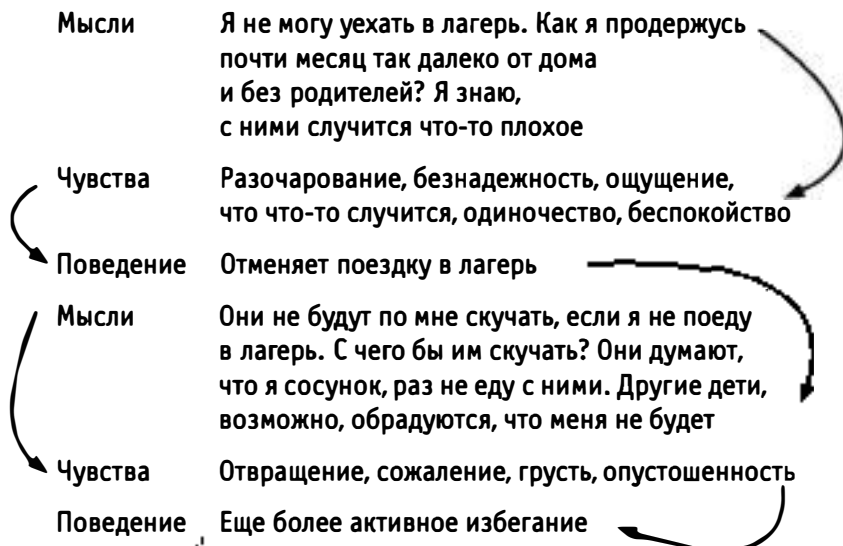
Тревога — ужасное чувство. Следовательно, тревожные дети из всех сил стараются любым способом его избежать. Теперь, когда мы рассказали вам о треугольнике «мысли — чувства — поведение», легко увидеть, как решение может стать проблемой.

Например:



Из этого примера видно, как негативная ситуация развивается по спирали, как поведение, в свою очередь, влияет на мысли и как вариант, кажущийся решением, становится проблемой.

Вот еще один пример:



Когда решение превращается в проблему, жизнь только усложняется. Прервать этот замкнутый круг тревожным людям помогает психологическая терапия принятия и обязательств.

ТЕРАПИЯ ПРИНЯТИЯ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Профессор Стивен Хэйес из Университета Невады первым применил терапию принятия и ответственности (АСТ). Он отмечает, что КПТ также основана на эмпирических данных. «Если вы проходите экспозиционную терапию (ЭТ) у компетентного специалиста и она дает результат — пожалуйста,

продолжайте», — говорит он. Что касается АСТ, профессор Хэйес подчеркивает, что она тоже является «разновидностью когнитивно-поведенческой терапии. Традиционная когнитивно-поведенческая терапия придерживается точки зрения, что нужно изменить свои мысли, чтобы вслед за ними изменились эмоции и поведение. АСТ просит вас изменить отношение к своим мыслям, поменять отношение к своим эмоциям и начать жить здесь и сейчас».

Цели АСТ и КПТ отличаются. Задачей КПТ является научить детей:

1. Распознавать тревожные мысли. Например: «Моя веснушка — это рак кожи».
2. Находить доказательства, ставящие под сомнение достоверность таких мыслей. Например: «Эта веснушка у меня много лет, и она не меняется»; «Я в порядке и хорошо себя чувствую»; «Она не воспалена»; «Если бы была проблема, веснушка выглядела бы иначе»; «Врач сказал мне, что все хорошо».
3. Заменять тревожные мысли более реалистичными, внушающими надежду или подбадривающими. Например: «Не о чем беспокоиться, Я здоров(а), а это просто веснушка».

Задача терапии принятия и ответственности — изменить отношение к мыслям и чувствам, чтобы они воспринимались не как симптомы, а всего лишь как неприятные события, которые возникают и проходят. В основе терапии лежит концепция, что следует развить умение принимать нежеланные мысли, тревоги, физические ощущения и эмоции, а затем действовать, не смотря на них, стремиться к действительно значимой для вас цели⁶.

Доктор Расс Хэррис, автор ставшей мировым бестселлером книги «Ловушка счастья. Перестаем переживать — начинаем жить», пишет о принятии мыслей и чувств, а также о совер-

шении действий в соответствии с ценностями человека. Он говорит, что, несмотря на неприятные и болезненные мысли и чувства, наши руки и ноги продолжают двигаться, а значит, мы можем жить дальше. Не нужно ждать, пока пройдет тревога или мы почувствуем себя великолепно, чтобы заняться важными делами. Цель АСТ не в том, чтобы избавиться от тревоги, а в том, чтобы прожить разностороннюю, полноценную, яркую и значимую жизнь, не смотря на нее. Реальность в том, что тревога остается с нами, но она не должна мешать нам делать то, что важно или приближает нас к желаемым целям. Мы можем уменьшить силу тревоги и не придавать ей значения.

ПРИНЦИПЫ АСТ

Существует шесть принципов АСТ, которые обеспечивают психологическую гибкость — способность осознанно возвращать внимание к настоящему моменту и действовать исходя из своих ценностей. Принципы АСТ встречались на протяжении всей книги. Их цель — способствовать развитию ваших умений, чтобы вы затем могли поддержать своего тревожного ребенка.

Основными принципами терапии принятия и ответственности являются:

- 1) принятие;
- 2) разделение;
- 3) присутствие;
- 4) позиция наблюдателя (наблюдение за мыслями и чувствами);
- 5) ценности (выбираемые самим человеком);
- 6) выполненное действие (основанное на ценностях).

АСТ — это гибкое психологическое вмешательство, так как начинать развитие навыков можно с любого из шести основных принципов.

БОРЬБА РЕАЛЬНА

Бороться с тревожностью приходится постоянно. Вызываемые ею ощущения побуждают людей стремиться как можно быстрее избавиться от неприятных мыслей и чувств. Однако чем сильнее они стараются их избегать, тем больше горя это приносит. То же касается и тревожных детей.

АСТ помогает детям научиться замечать свои мысли, но относиться к ним по-новому: отмечать наличие, но не позволять на себя влиять. Все мысли и чувства приходят и уходят. Важны не они, а умение действовать и продолжать двигаться к значимым целям. Поход с друзьями в кино, занятия спортом, игра в школьной музыкальной группе, поездка в лагерь, ночевка дома у друга, посещение школы, написание контрольной работы и посещение спортивных тренировок — вот примеры действий, приближающих к тому, что действительно важно, несмотря на проявление тревожности.

Основные цели терапии принятия и ответственности:

- 1) научиться принимать нежелательные мысли и чувства, появление и исчезновение которых нельзя контролировать;
- 2) стремление жить полноценной жизнью и направленные на это действия⁷.

АСТ помогает детям развить навыки принятия собственных мыслей и чувств, принятия себя и других с сочувствием, определения того, что для них важно (что они ценят) и совершение действий, помогающих двигаться к цели⁸.

Психологи во всем мире осваивают терапию принятия и ответственности, чтобы расширить арсенал терапевтических методик для работы с пациентами. Чтобы изучить данную методику, не обязательно быть психологом. Вы тоже можете освоить ее, сформировать собственное понимание этой модели, чтобы помочь ребенку справиться с тревожностью.

ГЛАВА 23

КАК МОЖЕТ ПОМОЧЬ ШКОЛА

Учащимся, склонным к тревожности, бывает непросто находиться в школе. Отсутствие привычного воспитателя или учителя, при переходе в среднюю школу, занятия в больших классах, участие в соревнованиях или прослушивании на роль в школьной пьесе — это все разновидности повседневных действий, из-за которых у тревожного ребенка может повыситься пульс, мысли начнут лихорадочно перескакивать, заболит живот, начнется тошнота. Школа — главный источник тревоги для многих учеников.

Тревожность ребенка, если ею не управлять, почти всегда мешает учебе. Учащимся трудно сосредоточиться, если они тревожатся или обеспокоены предстоящим событием. Недостаточная концентрация может сопровождаться страхом — потерпеть неудачу, оказаться отверженным, стать объектом насмешек. Это неприятное ощущение — заставляет учеников выбирать формы работы, при которых им гарантирован успех или, что еще хуже, избегать видов деятельности, вызывающих у них тревогу. Страх может заставить ученика многократно планировать, репетировать и практиковать действия, чтобы обеспечить себе успех, а это очень сильно выматывает. Тревожный ученик может добиться неплохих результатов в общении, учебе или других сферах школьной жизни, но за этот успех придется заплатить счастьем, хорошим самочувствием и психическим здоровьем сейчас или в будущем. Тревожность, если ее не контролировать, в итоге приносит ученикам неприятности.

КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ МОЖЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ ШКОЛА

Насколько мы знаем, педагоги обеспокоены разрастающейся среди учеников тревожностью. Многие учителя ясно видят, как она негативно влияет на учебу и поведение учеников, но не уверены, какова ее природа и как можно помочь. Мы не критикуем, ведь неспособность педагога в полной мере понять природу тревожности — это лишь отражение замешательства, в котором пребывает все общество, если речь заходит об этом недуге. К счастью, учителя могут многое сделать, чтобы, прежде всего, минимизировать тревожность и, что важнее, помочь детям регулировать возникающую тревогу и справляться с ней.

ПОНЯТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ И ПРИНЯТЬ КАК НОРМУ

Термин «тревожность» имеет эмоциональную окраску. Многие люди морщатся, услышав это слово. На самом деле тревоги не стоит бояться и не нужно ее демонизировать. Это часть общей гаммы чувств, испытываемой каждым, однако у одних детей эта эмоция проявляется гораздо интенсивнее, чем у других. Как мы говорили, в современном мире гораздо больше факторов (распространение цифровых технологий, сидячий образ жизни и несбалансированный режим сна), способных вызвать у ребенка тревогу, чем когда-либо в прошлом.

За последние десять лет многие профессиональные австралийские спортсмены признали, что тревожность влияет на их психическое здоровье и самочувствие. Влияние ее было настолько сильным, что некоторым из них приходилось делать перерыв в спортивной карьере для восстановления психического здоровья. Признание тревожности обществом и другими звездами профессионального спорта помогло показать, что в ней нет ничего экстраординарного, тем самым подчеркнув, что перед ней все равны и, что самое главное, здесь нечего стыдиться.

Педагог может помочь, показав, что тревожиться нормально, если будет периодически говорить об этом в классе. Беседуя о тревожности как о чем-то будничном, учитель дает понять учащимся, что ее не нужно скрывать, что с этой особенностью сталкивается множество людей и ею можно эффективно управлять.

Процесс нормализации становится эффективнее, когда учитель помогает учащимся лучше понять их собственную тревожность. Знание того, какие виды деятельности вызывают у учеников беспокойство, помогает учителю относиться с сочувствием и пониманием в случаях, когда ученик тревожится из-за действия, которое остальные выполняют легко и с удовольствием. Размышление о собственных навыках совладания и управления также эффективно, если классный руководитель хочет помочь тревожному ребенку.

Педагог может не заметить тревожность, если обращает внимание в первую очередь на поведение ученика. Она обычно проявляется в форме избегания или перфекционизма, и такое поведение знакомо большинству учителей. Иногда тревожность проявляется в виде злости и раздражения, а это совсем другие эмоции. Если учитель ищет признаки тревожности, ему проще заметить, какая эмоция движет поведением, и распознать ее, даже если она скрывается за показной злостью и конфликтностью.

АДАПТИРУЙТЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ПОДХОД К УПРАВЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОСТЬЮ

Подобно тому как люди принимают таблетки, чтобы снять симптомы, но не лечат саму болезнь, дети используют избегание как ключевую стратегию для облегчения тревоги. Симптомы могут ослабеть или исчезнуть, но состояние останется и проявится следующий раз в схожей ситуации. Мы побуждаем педагогов помогать учащимся принимать

тревожность как распространенную реакцию на потенциально сложную ситуацию.

Однако вместо того, чтобы позволять ученикам избавляться от дискомфорта с помощью избегания, следует постепенно вовлекать их в ситуации или мероприятия, вызывающие у них тревогу. Для этого нужно время, восприимчивость и терпение, которых часто не хватает преподавателям при интенсивном учебном процессе. Готовность педагога работать с тревожными учащимися индивидуально, постепенно вовлекая их в вызывающие тревогу ситуации, в конце концов поможет.

ОБОСНОВЫВАЙТЕ, А НЕ УСПОКАИВАЙТЕ

Тревожные ученики часто ждут, что педагог успокоит их, когда они почувствуют беспокойство. Потребность в подбадривании проявляется по-разному, в том числе когда дети постоянно спрашивают мнение педагога, ждут, что педагог примет решение за них или все время напрашиваются на похвалу. Можно немного успокоить ребенка, если ему (ей) тревожно, но чрезмерное подбадривание может привести к тому, что ученик будет обращаться к педагогам или другим взрослым, когда потребуется управлять чувством тревоги или предотвратить его появление, и станет зависимым от их помощи.

Хоть тревожные дети и хотят, чтобы их успокоили, лучше объяснить им причины их тревоги. Мы рекомендуем педагогам использовать «Ааа»-выражения, чтобы обосновать эмоции, испытываемые тревожным ребенком. Эти выражения показывают, что вы слушаете и пытаетесь понять. Вот несколько примеров:

«Ааа, ты чувствуешь тревогу из-за поездки в школьный лагерь...»

«Ааа, тебе снова кажется, что ты „все испортишь“ ...»

«Ааа, ты разочарован, что у тебя не получилось...»

ПОМОГИТЕ УЧАЩИМСЯ ПОСТЕПЕННО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТРЕВОГИ

Вместо того чтобы позволять ученикам избегать сложных ситуаций, мы побуждаем педагогов искать способы давать учащимся небольшие задания с нарастающей трудностью, выполнение которых постепенно подводит к достижению действительно значимой для них цели в школе.

ИСТОРИЯ СОФИ

Девятилетняя Софи боялась групповых заданий. Когда детей делили на группы по четыре человека для совместной работы, Софи всегда отказывалась участвовать. Учительница Софи, Миссис Тернер, не зная, как следует реагировать, позволяла девочке не присоединяться к другим ученикам и работать одной. После четырех разных заданий с групповой работой, во время которых Софи выполняла задание одна, Миссис Тернер решила, что от избегания толку нет. Нужно было менять тактику. Учительница применила ступенчатый подход, известный также как экспозиционная терапия (ЭТ), чтобы постепенно познакомить Софи с работой в группах. Миссис Тернер и Софи поставили перед собой конечную цель — сделать так, чтобы Софи могла комфортно работать с любой группой в классе. Но сначала ей нужно было осилить маленькие шаги-ступени, ведущие к успешной групповой работе.

Сначала Софи выполняла задания вместе со своей подругой Эли. Ей хорошо работалось с Эли, и девочка чувствовала себя комфортно в ее компании. Когда Миссис Тернер убедилась, что Софи может успешно работать в паре, они поднялись на следующую ступеньку «лестницы страха» и выбрали Софи

другого партнера для выполнения групповых заданий. Вскоре Софи стало комфортно работать и в новой паре. Тогда Миссис Тернер попросила Софи поработать в группе из четырех человек, в которую войдут Эли и двое других детей, с которыми она уже выполняла задания раньше. Кроме того, Софи дали простое задание — быть контролером, то есть следить, чтобы группа все делала правильно. Для Софи это был еще один шаг к успешной групповой работе. Миссис Тернер увидела, что Софи было комфортно, поэтому в следующий раз ей не стали давать конкретное задание, а попросили выполнять всю работу вместе с другими. Когда Софи привыкла работать в этой команде, она смогла участвовать в выполнении заданий и следовать инструкциям лидера группы. Такая ситуация продолжалась в течение семи групповых занятий. Софи оставался всего один шаг до поставленной конечной цели. Последним шагом должно было стать взаимодействие Софи как минимум с тремя другими учениками, с которыми она не работала раньше. Девочка легко справилась с этой последней задачей. За несколько месяцев Софи с помощью техники экспозиционной терапии перешла от застенчивости и избегания к благополучной работе с другими учениками.

РАССКАЖИТЕ УЧАЩИМСЯ, ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ

В главе 3 мы объясняли, насколько детям важно понимать, какое влияние тревожность оказывает на их разум и тело. Подобное знание лишает ее загадочности, помогает детям распознавать тревожные состояния и управлять ими. Например, ребенок, в полной мере понимающий, что осознанность оказывает успокаивающее воздействие на миндалевидное тело, с большей вероятностью воспользуется этим эффективным инструментом, чем тот, кто не видит связи между ними. Мы также предложили сценарии, которые могут помочь родителям объяснить ребенку, как работает тревожный мозг и как тревожность влияет на детскую физиологию.

Педагоги, обладающие большим опытом и ресурсами, могут дополнить эти сценарии практикумами по психологической самопомощи. Прочитав это, многие учителя подумают: «Нам что, больше нечему их учить? Программа и так сложная, и времени не хватает». Мы не хотим усложнить работу педагогам. Однако, рассказав детям о том, как работает тревожный мозг, они дадут ученикам опору, и это поможет им управлять тревожностью самостоятельно. Понятное объяснение — еще один бесценный ресурс в управлении детской тревожностью. Неважно, рассказывается ли эта информация в рамках изучения анатомии и физиологии или во время классного часа, знание детей о том, как их мозг и тело реагируют на стресс, поможет им добиться успеха за пределами школы и в любой другой рабочей обстановке.

СДЕЛАЙТЕ КЛАССЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНЫМИ

Каждый учитель знает, что для оптимальной эффективности обучения дети должны чувствовать себя в классе в безопасности, но речь идет не только о физической защищенности. Чтобы преуспеть в школе, учащимся нужно чувствовать себя психологически комфортно.

НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ, ТЕСТ!

Мистер Икс неожиданно объявил своему девятому классу, что через два дня они будут писать внеплановый тест. Объявление вызвало у учеников смешанную реакцию. Несколько школьников, любящих писать тесты, мысленно обрадовались и подумали: «Давайте начнем!» Большинство учащихся были обеспокоены непонятно откуда взявшимся тестом, но, понимая, что такова школьная жизнь, подумали: «У меня есть два дня на подготовку. Надеюсь, этого хватит». Некоторые ученики запаниковали. Трое сидели и просто смотрели в одну

точку, а один начал спорить с учителем, что на подготовку отведено недостаточно времени. Эта группа думала: «О, нет! Я не справлюсь». Последняя реакция типична для многих тревожных учеников, мозг которых сделает все, что угодно, лишь бы они чувствовали себя в безопасности. Неожиданное объявление о тесте застало их врасплох, и это негативно сказалось на их психологической потребности контролировать ситуацию. Почувствовав, что потеряли контроль, они ощутили себя в опасности, и их миндалины, активизировавшись, притупила работу префронтальной коры. И первой реакцией стала «бей, беги или замри».

Мистер Икс не желал, чтобы ученики чувствовали себя в опасности, он просто хотел, чтобы они справлялись с учебными трудностями. Однако его объявление о тесте без предварительного предупреждения и предоставление недостаточного количества времени на подготовку шли вразрез с потребностью всех учеников чувствовать себя в безопасности психологически. Тревожный мозг не способен отличить реальную физическую угрозу от психологической. Физиологические ощущения в обоих случаях одинаковые, так что эти ученики отреагировали на информацию о будущем тесте так же, как если бы им угрожала физическая травма.

— — —

Психологически безопасные классы обладают общими чертами, о которых мы поговорим ниже.

АВТОРИТЕТНОЕ ЛИДЕРСТВО

Склонным к тревожности детям подходят классы, в которых преподают учителя, применяющие авторитетный стиль управления. Авторитетные лидеры, впервые выделенные научным журналистом Дэниелом Гоулманом в его теории эмоционального интеллекта, способны работать с каждым в отдельности и при этом поддерживать ощущение порядка

или авторитет. Они отличаются от авторитарных лидеров тем, что меньше озабочены подчинением себе окружающих и строгим следованием правилам, но уделяют больше внимания индивидуальным различиям и при этом способны поддерживать порядок вокруг себя. Способность педагога поддерживать порядок в классе крайне важна, если мы хотим, чтобы тревожные дети чувствовали себя в школе комфортно.

СТРУКТУРА, РЕГУЛЯРНОСТЬ И РАСПОРЯДОК

Склонные к тревожности ученики добиваются успеха благодаря структуре, режиму и распорядку. Первая мысль, возникающая у большинства из них после пробуждения: «Каким будет мой день?» Они обязательно проверят день на предсказуемость. Если сюрпризов не ожидается, они чувствуют себя комфортно. Если есть некая неопределенность или сомнения, например неясно, кто заедет за ними после школы, дети чувствуют напряжение или тревогу. Если у детей запланирована экскурсия, к которой они недостаточно готовы, из-за такой смены распорядка они обязательно будут чувствовать нервность и напряжение. Тревожные дети, как и группы, функционируют лучше, если могут успешно предсказать, что ждет их впереди, и подготовиться. Они любят, когда класс хорошо организован, педагог правильно им руководит и все структурировано таким образом, что дети могут предсказать, какие виды деятельности и уроки будут происходить в тот или иной момент.

ОБСУЖДЕНИЕ НОВЫХ СИТУАЦИЙ

По мере того как люди узнают больше об аутизме и начинают лучше понимать этот феномен, многие учителя обнаруживают, что в классах немало детей с таким диагнозом. Скорее всего, им хорошо известно, что любое изменение расписания или распорядка дня вызывает у учащихся с расстройствами

аутического спектра очень сильную тревогу. Как мы подчеркивали выше, обсуждение новых ситуаций или пошаговое проговаривание их с детьми — замечательный способ подготовить ребенка с аутизмом к потенциально стрессовому событию. Эту стратегию также можно применять, чтобы подготовить всех учеников к новым или непривычным сценариям действий. Например, перед поездкой на экскурсию педагог может обговорить с учащимися возможный план на день, включив в него столько подробностей, сколько он считает целесообразным, что позволяет им мысленно распланировать день. Это можно сделать с помощью наглядных пособий или демонстрационного экрана, так как визуализация способствует лучшему запоминанию и пониманию.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПЛАНЫ САМООРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Учащихся с серьезными тревожными расстройствами следует постепенно вовлекать в различные аспекты жизни школы. Эту стратегию можно применять в любых ситуациях, где учащиеся проявляют тревогу. Ученика, отказывающегося выходить на сцену в школьном спектакле, можно привлечь как рабочего сцены, а затем расширить степень его вовлеченности, попросив выйти на сцену в массовке. Можно составить подобный индивидуальный план управления тревожностью, чтобы помочь ученику, беспокоящемуся из-за поездки в школьный лагерь. Стоит начать с поездки в лагерь на полдня, затем на весь день и т. д. Либо один из родителей может остаться около лагеря на ночь. Тогда тревожный ребенок сможет развивать в себе самостоятельность, зная, что при необходимости можно связаться с родителем и он придет. Важно привлекать учащихся к составлению индивидуального плана управления тревожностью, так как им необходимо чувствовать контроль над происходящим. Как только они почувствуют, что вовлечение происходит против

их воли или его степень превышает их возможности, самый лучший план неизбежно будет обречен на провал.

ВКЛЮЧИТЕ ИНСТРУМЕНТЫ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТЬЮ В ЖИЗНЬ ШКОЛЫ И КЛАССА

Учителя, как и родители, могут предоставить детям, за которых ответственны, инструменты, необходимые для самостоятельного управления тревожностью, чтобы учащимся не приходилось полагаться на других для успокоения. В части 4 мы подробно описали пять ключевых инструментов саморегуляции, которые могут применять родители. Их можно также включить в жизнь школы и класса. Вот как это сделать.

Проверка

«Как ты относишься к школьному балу?» Ответы на этот вопрос могут быть самые разные, от «нервничаю», «счастлив», «паникую» или «взволнован» до «прекрасно», «великолепно» или «беспокоюсь». Все варианты верны, они просто указывают на разные уровни эмоциональной осознанности. Ответ «не знаю» нежелателен потому, что он свидетельствует о недостаточной эмоциональной осознанности. Если учащиеся хотят адекватно управлять своей тревожностью, им необходимо учиться осознавать свои эмоциональные состояния. У некоторых детей это получается вполне естественно, а другие искренне стараются, но им с трудом удается определить множество разнообразных чувств, возникающих в каждый конкретный момент. Поэтому мы рекомендуем научить всех школьников определять свои эмоции. Наш любимый метод — проверка — описан в главе 9, и педагоги могут легко включить его в жизнь класса. Кроме того, это полезный инструмент, применяя который учителя могут помочь учащимся создать нужный настрой, способствующий эффективному выполнению различных учебных задач. Например, ученику будет проще справиться с письменным

аналитическим заданием, если он будет настроен размышлять. Проверка эмоций — первый шаг к эффективному обучению.

Физическая активность

Физическая активность — один из лучших способов снять напряжение и стресс, вызванные тревогой. Хорошо расслабляют физические упражнения, в которых задействованы конечности (руки и ноги). Обычных подвижных занятий на игровой площадке, таких как бег, игра в догонялки, лазание, как правило, достаточно, чтобы снять нервное напряжение и стимулировать приток гормонов счастья — эндорфинов. Однако не все дети бегают на переменах, многие предпочитают сидеть на месте и играть в спокойные игры. Бытует представление, что учащиеся средних классов гораздо менее подвижны, чем младшие школьники, поэтому учителям потребуется заранее продумать, как повысить двигательную активность учеников.

Существует множество способов повышения двигательной активности учащихся в школе: короткая зарядка во время уроков; различные формы двигательной активности, вовлекающие всю школу или отдельные классы, к примеру, игры перед началом занятий, движения под музыку или танцы; путь в школу пешком или езда на велосипеде.

Осознанность и дыхание

Школы требуют от учащихся постоянно планировать следующий день, следующую неделю, следующую четверть. Дети чувствуют тревогу сейчас, но чаще всего она вызвана будущими событиями. Домашнее задание на завтра, поход в бассейн на следующей неделе и поездка в лагерь в следующей четверти могут вызывать очень сильную тревогу, и некоторые учащиеся без остановки беспокоятся, размышляют и волнуются из-за событий, которые даже еще не произошли.

Ежедневные занятия осознанностью — отличный способ вернуть внимание учащихся к настоящему моменту. Мы рекомендуем педагогам применять этот метод при работе с учащимися не только когда те находятся в состоянии стресса, но и сделать эту технику частью повседневной жизни школы и класса. Осознанность можно сочетать с двигательной активностью и почти всегда с глубоким дыханием. Трех- или пятиминутное упражнение в осознанности перед началом уроков может стать отличным способом настроить учеников на учебу, а также научить их полезному методу для успокоения. Включая в структуру урока простые дыхательные упражнения, педагог демонстрирует учащимся несложные техники релаксации, которые они смогут применить в любое время.

Разделение

Самый подходящий вопрос, который педагог может задать ученику, беспокоящемуся из-за грядущего события: «Это беспокойство или тревожные мысли помогают тебе?» Ответ, конечно же, будет отрицательным, что приводит к следующему вопросу: «Что полезного можно сделать?» Очень важно, чтобы учителя побуждали учеников отстраниться и проанализировать, о чем они думают. Это даст ученикам возможность взглянуть на свои мысли, а не из них. В семье это делают родители, но педагоги работают в образовательной среде, в которой можно побуждать учеников замечать и анализировать свои мысли.

В главе 13 описана техника дистанцирования, в ходе которой дети выявляют свои негативные мыслительные шаблоны, такие как «Я плохо напишу эту контрольную» и добавляют фразу, к примеру: «Я замечаю, что думаю, будто я плохо напишу эту контрольную». Это пример техники разделения, которой можно обучить учащихся почти всех возрастов. После того как ученики определяют, что их мысли неконструк-

тивные, следует побудить их к действиям, которые приведут к значимой цели.

ПЛАН ОЦЕНКИ САМОЧУВСТВИЯ «СВЕТОФОР»

Простой и эффективный инструмент, который педагоги могут применять для повышения степени осознанности учащимися своего самочувствия, — это план оценки самочувствия «Светофор». Система цветов светофора — почти универсально понятный подход к оценке. Имея индивидуальный план оценки самочувствия «Светофор», ученики смогут вписывать в каждый раздел подробную информацию о своих ощущениях и о том, что они делают, когда чувствуют себя хорошо, когда у них начинаются трудности и когда им действительно тяжело и нужна помощь.

Использование плана самооценки самочувствия «Светофор»:

1. Заведите с учащимися разговор о чувствах. Все ощущения естественны, они возникают и исчезают. Некоторые из них приятные, а другие — нет. Не бывает «неправильных» чувств, и для человека естественно каждый день испытывать целую гамму ощущений. Познакомьте учеников с треугольником «мысли — чувства — поведение» из главы 22, чтобы они начали понимать, как одно влияет на другое. В подтверждение своих слов можно привести примеры из той же главы. Можно расширить задание и попросить класс (поделившись на пары или небольшие группы) провести мозговой штурм и вспомнить как можно больше чувств, которые затем перечислить или написать на доске и сравнить с результатами других групп.
2. Попросите учеников вместе обсудить, какие мысли и чувства у них возникают, когда им хорошо. И как они себя ведут. Предложите подумать, какой у них сон, какое настроение, сколько времени они уделяют физической активности, насколько общительны, как они развлека-

ются, как себя чувствуют во время уроков и при выполнении домашнего задания. С кем любят проводить время, насколько активно участвуют во внеклассных мероприятиях, как себя чувствуют, о чем думают и беседуют сами с собой, как относятся к своему здоровью и сколько времени проводят за цифровыми устройствами. Запишите всю эту информацию маркером на доске под заголовком «Чувствую себя хорошо». Если возможно, напишите заголовок зеленым цветом. Тревожным школьникам может быть сложно участвовать в дискуссии. По необходимости корректируйте задание так, чтобы вашим ученикам было комфортно его выполнять.

3. Раздайте всем учащимся план оценки самочувствия и попросите заполнить зеленый раздел «Чувствую себя хорошо», используя примеры, написанные на доске, а также собственные, характерные лично для них. Дайте каждому ученику достаточно времени, чтобы дописать свои пункты. Затем ученики могут подробно расписать, что и кто помогает им поддерживать хорошее самочувствие и оставаться в зеленой зоне плана оценки самочувствия.
4. Повторите шаг 2 для следующего (желтого) раздела «Начинаются трудности» и запишите ответы класса на доске под соответствующим заголовком, написанным (желательно) оранжевым цветом.
5. Попросите учащихся заполнить желтый раздел собственного плана. В этот раздел они также могут включить действия, которые предпринимают, чтобы вернуться из желтой зоны в зеленую. Можно написать имена людей, к которым они обращаются за поддержкой, когда понимают, что начинают испытывать трудности. В списке могут быть родители, другие члены семьи, определенный учитель или даже врач. Побуждайте их писать как можно более подробно.

Мой план хорошего самочувствия

	Чувствую себя хорошо/отлично	Зеленый: Я знаю, что мое самочувствие хорошее, когда...
	Признаки	
	Что поддерживает меня?	
	Начинаются трудности	Желтый: Я знаю, что начинаю испытывать труд- ности, когда...
	Признаки	
	Что поддерживает меня?	
	Красные флаги	Красный: Я знаю, что мне тяжело и мне нужна помощь, когда...
	Признаки	
	Что поддерживает меня?	

Рис. 3. План оценки самочувствия «Светофор»

6. Таким же образом заполните раздел «Красные флаги» в плане оценки самочувствия. Это возможность обсудить с классом симптомы ухудшения самочувствия, в том числе уменьшение социальных контактов, плохое настроение большую часть времени, повышенную тревожность, трудности при засыпании и беспокойный сон, тягу к нездоровой пище и проведение большого количества времени за цифровыми устройствами. Дети часто могут ощущать

раздражение, грусть, напряжение или агрессию. Большую часть времени они могут чувствовать себя виноватыми, жалкими, раздосадованными, несчастными или разочарованными. У них может начаться расстройство желудка, ухудшиться физическое самочувствие или появиться ощущение, беспомощности. Дети могут беспокоиться из-за школы, дружбы, семьи или своего будущего. Они могут избегать видов деятельности, которые им обычно нравятся, или быть не в состоянии сосредоточиться. На каждом этапе подбирайте подходящие для их возраста примеры. Это поможет сделать обсуждение понятным для учащихся вашего класса.

7. Предоставьте ученикам возможность регулярно размышлять над своим планом и выбирать, какой цвет лучше передает их самочувствие в данный момент. Старайтесь, чтобы дети претворяли план в реальность, выполняя перечисленные в нем действия, которые помогут им при необходимости двигаться к зеленой зоне.

УЧИТЕЛЯ ДОЛЖНЫ САМИ ВЫПОЛНЯТЬ ТО, ЧЕМУ УЧАТ

В последние годы во многих отчетах подчеркивается, что преподавание сопряжено с высоким уровнем стресса. В отчете 2017 года, освещающем воздействие стресса на австралийских педагогов, показано, что один из 83 учителей находится в долгосрочном отпуске в связи со стрессом или ухудшением психического здоровья¹. Наблюдается ежегодный прирост на 5 %. В другом отчете указано, что 20 % учителей задумывались о смене работы в первые пять лет преподавания из-за высокого уровня стресса и выгорания. Такая же картина и в других частях света. Так, 93 % учителей начальных классов штата Миссури, США жалуются на высокий уровень стресса². Без сомнения, работа в школе очень напряженная. Учителя славятся тем, что ставят благополучие своих учеников на первое место и пренебрегают своим, очень много работают

и берутся за задания, к которым, по собственным ощущениям, не готовы или прилагают непомерные усилия для их выполнения. Если предлагать комплексное решение для снижения эпидемии тревожности в школах, необходимо, прежде всего, чтобы учителя внимательно относились к собственному психическому здоровью и благополучию. Когда учитель все время находится в состоянии стресса, ему трудно оказать учащимся необходимую помощь. Безусловно, проблеме снижения уровня стресса педагогов необходимо решать комплексно, в том числе ограничивая нагрузку, обеспечивая более строгую дисциплину в классе и предоставляя достаточно времени для освоения новых навыков. Однако уже сегодня педагоги могут многое сделать для управления собственным самочувствием.

Пять инструментов управления тревожностью, описанных в Части 4 (проверка, глубокое дыхание, осознанность, физическая активность и разделение), — замечательная основа, которую могут использовать педагоги для улучшения ситуации. Мы рекомендуем учителям включить эти инструменты в свой личный арсенал средств для улучшения самочувствия, чтобы их использование стало привычным и можно было обращаться к этим техникам при возникновении чувства тревоги. Результаты наших исследований и личный опыт показали, что эти методики оказывают положительное воздействие на работоспособность и благополучие человека, и мы уверены, что они помогут учителям проявлять больше сочувствия и с пониманием относиться к разнообразным потребностям учащихся. Кроме того, трудно учить детей личным навыкам, которыми сам не владеешь. Педагог, понимающий, как действует осознанность, лучше сможет научить этому класс. Преподаватель, убедившийся на личном опыте, что глубокое дыхание помогает очень быстро расслабиться, также знает, что оно способно быстро изменить настроение учеников в классе. Учитель, испытывавший на себе, насколько хорошо физическая активность снимает

напряжение, скорее всего, будет искать возможность вовлечь детей в двигательную деятельность в школе. Когда педагоги сами практикуют то, чему учат, их эмоциональная вовлеченность и целеустремленность хорошо видны, и это помогает учащимся лучше освоить эти важные техники управления тревожностью.

ЭПИЛОГ

Тревожность личностна. Когда близкий вам человек испытывает тревогу, вы переживаете целую гамму неприятных и часто сложных эмоций, включая беспокойство, смятение, опасение и тоску. Мы надеемся, что, прочитав эту книгу, вы теперь почувствуете облегчение, уверенность в своих силах и успокоение. Облегчение оттого, что тревожность, испытываемая вашим ребенком или детьми, — распространенное и хорошо изученное явление. Уверенность в своих силах оттого, что более глубокое понимание тревожности, набор практических техник и здоровый образ жизни позволят тревожному ребенку жить полноценной и счастливой жизнью. И самое главное, успокоение оттого, что вы не одиноки в попытке помочь ребенку перейти от тревожности к жизнестойкости. Надеемся, что, как и мы, вы будете воодушевлены тем, что являетесь частью движения, помогающего изменить отношение общества к тревожности. Чтобы вопросы и разговоры об этой особенности считались нормой, а саму тревожность больше не воспринимали как беду или тему, которой следует избегать, или обсуждать только за закрытыми дверями. Мы также надеемся, что вы рады быть среди тех, кто кардинально меняет подходы к работе с тревожностью у детей и молодежи.

Принять и действовать

Тревожность может быть постоянным спутником многих детей, но она определенно не их лучший друг. Часто это

демон, с которым у них идет долгая и трудная борьба, когда простые действия, такие как поездка в школьный лагерь, вызывают ужас. Либо они полностью игнорируют тревожность и избегают событий и ситуаций, приносящих дискомфорт. Фраза «Ни в коем случае. Я не буду участвовать» становится их первым ответом, и так они ограничивают свой потенциал и лишают себя счастья.

Мы выступаем в защиту подхода, когда дети принимают свою тревожность, а не игнорируют ее в надежде, что она сама пройдет. Как правило, тревожность не проходит сама собой. Если ею не управлять, симптомы на некоторое время могут исчезнуть, но затем они обычно проявляются вновь в подростковом или взрослом возрасте. Мы хотим, чтобы дети встретились лицом к лицу со своими страхами и продолжили делать то, что для них важно, несмотря на тревожность. Ребенок, который хотел бы выступать на сцене, но не ходит на прослушивания для школьных пьес из-за своей особенности, упускает очень многое.

Будет лучше, если он (она) примет, что выступления на сцене вызывают тревогу, но все равно будет участвовать, используя некоторые из описанных в этой книге инструментов, которые помогут ему (ей) управлять своим эмоциональным состоянием. Очень хорошо, если рядом окажется готовый поддержать родитель, учитель или тренер, способный распознать замешательство, вызываемое тревожностью, и постоянно подбадривающий ребенка принимать участие и не отказываться от разных видов деятельности, а также побуждающий ребенка управлять чувством тревоги в моменты его приступов и спадов. Поначалу такой подход принятия и обязательного выполнения может не принести ребенку облегчения, но со временем, когда дети научатся отправлять тревожность в глубину сознания и заниматься делами, которые для них важны, значимы и приятны, тревожность постепенно начнет стихать.

ПРИМЕНЯЕМ ИЗУЧЕННОЕ НА ПРАКТИКЕ

Когда хочется помочь ребенку, бывает непросто определить, с чего начать. Мы рекомендуем не менять кардинально привычные способы помощи в управлении тревожностью. Подобно поспешным новогодним обещаниям, о которых к февралю уже забывают, радикальные перемены в поведении редко длятся долго. Поэтапный подход, при котором совершаются маленькие постепенные изменения и улучшения будут более эффективными, и перемены продержатся дольше.

РАЗГОВАРИВАЙТЕ ОБ ЭТОМ

Обсудите то, что узнали из этой книги, с партнером, коллегой или другом. Так вы сможете выбрать из идей и стратегий те, которые относятся к вашей ситуации. Проговаривание поможет прояснить и упорядочить мысли, выводя на передний план наиболее важные для вас идеи. Обсуждая с другими людьми содержание книги, вы, может быть, даже сумеете заполучить себе доверенного соратника, который поддержит изменения, вводимые вами в жизнь семьи, класса или группы для оказания поддержки тревожному ребенку или детям.

НЕ ТРЕБУЙТЕ НЕВЫПОЛНИМЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Разделите процесс овладения необходимыми навыками и инструментами на небольшие этапы. Для начала попробуйте реагировать обдуманно, а не автоматически в случаях, когда ребенок «раздувает из мухи слона» или чересчур драматизирует ситуацию или событие. Не волнуйтесь, если поначалу вы не будете знать, что сказать ребенку, уверенному, что мир рушится. Сосредоточьтесь на том, чтобы оставаться спокойными с помощью дыхания, и обратите внимание, что

в этот момент огонь тревожности угаснет. Концентрация на собственных действиях — отличный первый шаг, когда нужно добиться изменений поведения других людей.

ПРИВЛЕКИТЕ ДЕТЕЙ

Начните открыто беседовать с детьми о тревожности на доступном для их возраста языке. Помогите им понять психологическую основу этого ощущения, чтобы они научились лучше управлять собственными эмоциями. Обсуждайте события и ситуации, обычно вызывающие тревожность, чтобы они могли сознательно (а не неосознанно) подготовиться к ответным действиям, адекватным или иногда чрезмерным. Поделитесь с детьми собственными страхами, печалью и тревогами и обсудите механизмы владения ситуацией, которые эффективны для вас. Здоровые семьи и группы эффективно функционируют потому, что считают: не бывает неприятностей настолько ужасных, что о них нельзя говорить. Открытость не усиливает тревожность ребенка. Она помогает создать культуру принятия, нормализации и эмпатии.

КУЙТЕ ЖЕЛЕЗО, ПОКА ОНО ХОЛОДНОЕ

Чтобы познакомить ребенка с успокаивающим инструментом, таким как глубокое дыхание, не следует дожидаться, пока у него начнется приступ паники. Вместо этого придумайте веселые способы тренировки глубокого дыхания с детьми, когда те спокойны и контролируют свои эмоции. Тот же принцип применим к другим инструментам, описанным в книге, особенно к осознанности и разделению, которые труднее применить, находясь в состоянии стресса. Инструменты, способные спасти детей в состоянии тревоги, следует регулярно практиковать в спокойных ситуациях, чтобы при необходимости их можно было применить.

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ

Эта книга — лишь начало пути к более полному пониманию детской тревожности. Как и вы, мы хотим, чтобы дети были успешны и счастливы, чтобы любимые занятия занимали центральное место в жизни, а тревожность оставалась на заднем плане. Мы приглашаем вас продолжить путешествие, начатое с этой книгой. Наше исследование того, как помочь детям превратить тревожность в жизнестойкость, продолжается, и мы с радостью поделимся своими открытиями с вами. Нам также хотелось бы узнать, с какими проблемами сталкиваетесь вы и, что важно, насколько успешно вам удастся применять подход, инструменты и факторы образа жизни, в защиту которых мы выступаем в этой книге. Ниже указана контактная информация, с помощью которой можно следить за нашими поисками практических способов, помогающих тревожным детям прожить полноценную жизнь.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Оставайтесь на связи с Майклом и Джоди

Как связаться с Майклом онлайн

Вебсайт: www.parentingideas.com.au

Facebook: Parenting Ideas

Twitter: @michaelgrose

Блог: www.parentingideas.com.au/blog

Школы: www.parentingideas.com.au/schools

Как связаться с Джоди онлайн

Вебсайт: www.drjodirichardson.com.au

Facebook: Dr Jodi Richardson — Happier on Purpose

Instagram: @drjodirichardson

Twitter: @DrJodiR

Блог: drjodirichardson.com.au/blog

ПРИМЕЧАНИЯ

Глава 1

1. Gregory, A. M., Caspi, A., Moffitt, T. E., Koenen, K., Eley, T. C. & Poulton, R. Juvenile mental health histories of adults with anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 164(2), 2007, pp. 301–8.
2. Крис МакКарри изложил свою точку зрения в 2017 году во время интервью для нашего онлайн-курса “Parenting Anxious Kids” (www.parentingideas.com.au/product/parenting-anxious-kids-online-course).
3. Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A. & Rohde, L. A. Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), 2015, pp. 345–65.
4. “Young Minds Matter”, обследование состояния психического здоровья за 2015 год.
5. Австралийский институт здравоохранения и социальной защиты, “Australia’s Health 2018: In brief”, 2018 год.
6. Twenge, J. M., Gentile, B., DeWall, C. N., Ma, D., Lacefield, K., Schurtz, D. Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938–2007. *Clinical Psychology Review*, 30, 2010.
7. Twenge, J. M., The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 2000, pp. 1007–21.
8. Xin, Z., Zhang, L. & Liu, D. Birth cohort changes of Chinese adolescents, anxiety: A cross-temporal meta-analysis, 1992–2005, *Personality and Individual Differences*, 48(2), 2010, pp. 208–12; Национальное общество защиты детей от жестокого

- обращения, Anxiety a rising concern in young people contacting Childline. 2016 год.
9. Hiscock, H., Neely, R. J., Lei, S. & Freed, G. Paediatric mental and physical health presentations to emergency departments, Victoria, 2008–15. *Medical Journal of Australia*, 208(8), 2018, pp. 343–8.
 10. Ialongo, N., Edelsohn, G., Werthamer-Larsson, L., Crockett, L. & Kellam, S. The significance of self-reported anxious symptoms in first-grade children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 22(4), 1994, pp. 441–55.
 11. Bhatia, M. S. & Goyal, A. Anxiety disorders in children and adolescents: Need for early detection. *Journal of Postgraduate Medicine*, 64(2), 2018, pp. 75–6.
 12. Kessler R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. & Walters, E. E. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 2005, p. 593.
 13. Leutwyler, B. Metacognitive learning strategies: Differential development patterns in high school. *Metacognition and Learning*, 4(2), 2009, pp. 111–23.
 14. Flavell, J. H., Green, F. L. & Flavell, E. R. Development of children's awareness of their own thoughts. *Journal of Cognition and Development*, 1(1), 2000, pp. 97–112.
 15. Herrington, C. G. Children's metacognitive development and learning cognitive behavior therapy. PhD dissertation, Vanderbilt University, Tennessee, 2014.
 16. Flavell, J. H., Green, F. L. & Flavell, E. R. The mind has a mind of its own: Developing knowledge about mental uncontrollability. *Cognitive Development*, 13(1), 1998, pp. 127–38.
 17. Там же.
 18. Waters, S. F., West, T. V. & Mendes, W. B. Stress contagion: Physiological covariation between mothers and infants. *Psychological Science*, 25(4), 2014, pp. 934–42.
 19. Oberle, E. & Schonert-Reichl, K. A. Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, 2016, pp. 30–7.
 20. Price, J. S. Evolutionary aspects of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 5(3), 2003, pp. 223–36.

21. Peterson, C. What is positive psychology, and what is it not? *Psychology Today* (Australia), 2008.
22. Rapee, R. M. Anxiety disorders in children and adolescents: Nature, development, treatment and prevention. 2012.

Глава 2

1. Gottschalk, M. G. & Domschke, K. Genetics of generalized anxiety disorder and related traits. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 2017, pp. 159–68.
2. Holt, M. K. & Espelage, D. L. Perceived social support among bullies, victims, and bully-victims. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), 2007, pp. 984–94.
3. Platt, R., Williams, S. R. & Ginsburg, G. S. Stressful life events and child anxiety: Examining parent and child mediators. *Child Psychiatry and Human Development*, 47(1), 2016, pp. 23–34.
4. Fremont, W. P., Pataki, C. & Beresin, E. V. The impact of terrorism on children and adolescents: Terror in the skies, terror on television. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 14(3), 2005, pp. viii, 429–51.
5. Kar, N. & Bastia, B. K. Post-traumatic stress disorder, depression and generalised anxiety disorder in adolescents after a natural disaster: A study of comorbidity. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2(17), 2006.
6. Твенге Дж. М. «Поколение I», М.: «РИПОЛ классик», 2019. 464 с.
7. Australian Communications and Media Authority. Communications report 2011–12 series, Report 3 — Smartphones and tablets take-up and use in Australia. 2013, p. 2.
8. Twenge, J. M., Martin, G. N. & Campbell, W. K. Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 2018, pp. 765–80; Zhao, J., Zhang, Y., Jiang, F., Ip, P., Ho, F. K. W., Zhang, Y. & Huang, H. Excessive screen time and psychosocial wellbeing: The mediating role of body mass index, sleep duration, and parent-child interaction. *The Journal of Pediatrics*, 202, 2018, pp. 157–62.

9. Robinson, T. N., Banda, J. A., Hale, L., Lu, A. S., Fleming-Milici, F., Calvert, S. L. & Wartella, E. Screen media exposure and obesity in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), 2017, pp. 97–101.
10. Oh, J. H., Yoo, H., Park, H. K. & Do, Y. R. Analysis of circadian properties and healthy levels of blue light from smartphones at night. *Scientific Reports*, 5(1), 2015, p. 11325.
11. Wahlstrom, K. Sleepy teenage brains need school to start later in the morning. *The Conversation*, 13 сентября 2017.
12. De Berardis, D., Marini, S., Fornaro, M., Srinivasan, V., Iasevoli, F., Tomasetti, C., Valchera, A., Perna, G., Quera-Salva, M. A., Martinotti, G. & di Giannantonio, M. The melatonergic system in mood and anxiety disorders and the role of agomelatine: Implications for clinical practice. *International Journal of Molecular Sciences*, 14(6), 2013, pp. 12458–83; Malhotra, S., Sawhney, G. & Pandhi, P. The therapeutic potential of melatonin: A review of the science. *MedGenMed: Medscape General Medicine*, 6(2), 2004, p. 46; Ochoa-Sanchez, R., Rainer, Q., Comai, S., Spadoni, G., Bedini, A., Rivara, S., Frascini, F., Mor, M., Tarzia, G. & Gobbi, G. Anxiolytic effects of the melatonin MT2 receptor partial agonist UCM765: Comparison with melatonin and diazepam. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 39(2), 2012, pp. 318–25.
13. Lambert, G. W., Reid, C., Kaye, D. M., Jennings, G. L., & Esler, M. D. Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain. *The Lancet*, 360(9348), 2002, pp. 1840–2.
14. Mead, M. N. Benefits of sunlight: A bright spot for human health. *Environmental Health Perspectives*, 116(4), 2008, pp. 160–7.
15. Wurtman, J. J. Dropping serotonin levels: Why you crave carbs late in the day. *Huffington Post*, 16 February 2011.
16. Zohar, J. & Westenberg, H. G. Anxiety disorders: A review of tricyclic antidepressants and selective serotonin reuptake inhibitors. *Acta Psychiatrica Scandinavica. Supplementum*, 403, 2000, pp. 39–49.
17. Yoo, S.-S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A. & Walker, M. P. The human emotional brain without sleep — a prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology*, 17(20), 2007, pp. 877–8.

18. Haynes, T. & Clements, R. Dopamine, smartphones & you: A battle for your time. *Science in the News* blog, Harvard University Graduate School of Arts and Sciences, 1 мая 2018.
19. Twenge, J. M. Have Smartphones Destroyed a Generation? *The Atlantic*, Сентябрь 2017.
20. Исследование организации «Common Sense Media»: The Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2015.
21. Fahy, A. E., Stansfeld, S. A., Smuk, M., Smith, N. R., Cummins, S. & Clark, C. Longitudinal associations between cyberbullying involvement and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), 2016, pp. 502–9.
22. Веб-сайт «Beyond Blue». Bullying and cyberbullying.
23. Самый крупный в мире веб-ресурс поддержки жертв буллинга находится по адресу: www.ditchthelabel.org.
24. Spence, n.d.; moodgym cognitive behavioural therapy training program, n.d.; Grose & Richardson.
25. Rothman, L. The computer in society: Sorry, this 50-year-old prediction is wrong. *Time*, 2 April 2015.
26. OECD, *How's Life? 2017: Measuring well-being*, OECD Publishing, 2017.
27. Dinh, H., Strazdins, L. & Welsh, J. Hour-glass ceilings: Work-hour thresholds, gendered health inequities. *Social Science & Medicine*, 176, 2017, pp. 42–51.
28. Strazdins, L., O'Brien, L. V., Lucas, N. & Rodgers, B. Combining work and family: Rewards or risks for children's mental health? *Social Science & Medicine*, 87, 2013, pp. 99–107.
29. McLoyd, V. C. The impact of economic hardship on Black families and children: Psychological distress, parenting, and socioemotional development. *Child Development*, 61(2), 1990, pp. 311–46.
30. Gray, P. The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *American Journal of Play*, 3(4), 2011, pp. 443–63.

Глава 3

1. Shin, L. M. & Liberzon, I. The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology: Official publication*

- of the American College of Neuropsychopharmacology, 35(1), 2010, pp. 169–91.
2. Qin, S., Young, C. B., Duan, X., Chen, T., Supekar, K. & Menon, V. Amygdala subregional structure and intrinsic functional connectivity predicts individual differences in anxiety during early childhood. *Biological Psychiatry*, 75(11), 2014, pp. 892–900.
 3. Bishop, S., Duncan, J., Brett, M. & Lawrence, A. D. Prefrontal cortical function and anxiety: Controlling attention to threat-related stimuli. *Nature Neuroscience*, 7(2), 2004, pp. 184–8; Park, J., Wood, J., Bondi, C., Del Arco, A. & Moghaddam, B. Anxiety evokes hypofrontality and disrupts rule-relevant encoding by dorsomedial prefrontal cortex neurons. *Journal of Neuroscience: The official journal of the Society for Neuroscience*, 36(11), 2016, pp. 3322–35.
 4. Leung, M.-K., Lau, W. K. W., Chan, C. C. H., Wong, S. S. Y., Fung, A. L. C. & Lee, T. M. C. Meditation-induced neuroplastic changes in amygdala activity during negative affective processing. *Social Neuroscience*, 13(3), 2018, pp. 277–88; Taren, A. A., Creswell, J. D. & Gianaros, P. J. Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate volumes in community adults. *PLoS ONE*, 8(5), 2013, e64574.
 5. Веб-сайт «Harvard Health Publishing». Understanding the stress response', Март 2011.

Глава 4

1. Merikangas, K. R., He, J.-P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K. & Swendsen, J. 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 and Adolescent Psychiatry*, 49(10), 2010, pp. 980–9.
2. Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S. Üstün, T. B. Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 2007, pp. 359–64.
3. Siddaway, A. P., Taylor, P. J. & Wood, A. M. Reconceptualizing anxiety as a continuum that ranges from high calmness to high anxiety: The joint importance of reducing distress and increasing well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(2), 2018, pp. e1–e11.

4. Miller, L. *The silent epidemic: Anxiety disorders in school children*, 2012.
5. Beesdo, K., Knappe, S. & Pine, D. S. Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), 2009, pp. 483–524; Young, K., Fear and anxiety — An age by age guide to common fears, the reasons for each and how to manage them. *Hey Sigmund*, n.d.
6. Beesdo, Knappe & Pine, 2009.
7. Веб-сайт «Beyond Blue». A parents' guide to anxiety and depression in young people, n.d.
8. Веб-сайт «Beyond Blue». Anxiety in Children', n.d.; Anxiety Canada. Managing an anxious child — where to start, 2017; Rapee, 2012.
9. Веб-сайт «Beyond Blue». Anxiety in Children, n.d.
10. Rapee, 2012.
11. Crome, E., Grove, R., Baillie, A. J., Sunderland, M., Teesson, M. & Slade, T. DSM-IV and DSM-5 social anxiety disorder in the Australian community. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(3), 2015, pp. 227–35.
12. American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition* (APA: Arlington, VA), 2013.
13. Canadian Mental Health Association Anxiety Disorders in Children and Youth. *Visions*, 14(Spring), 2002.
14. Boileau, B., A review of obsessive-compulsive disorder in children and adolescents. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(4), 2011, pp. 401–11.
15. Geller, D. A., Obsessive-compulsive and spectrum disorders in children and adolescents. *Psychiatric Clinics of North America*, 29(2), 2006, pp. 353–70.

Глава 6

1. McCurry, C. *Working with Parents of Anxious Children: Therapeutic strategies for encouraging communication, coping, and change* (W. W. Norton & Company: New York), 2015.

Глава 7

1. Witt, S. *Raising Resilient Kids* (Collective Wisdom Publications: Melbourne) 2018, p. 5.

Глава 9

1. Информация об инструменте «проверка» из программы «RULER» М. Брэкетта, без даты.

Глава 10

1. Goldman, B. Study shows how slow breathing induces tranquility. Stanford Medicine News Center, 30 марта 2017.

Глава 14

1. Cooper, L. Australia, we have a sleep deprivation problem. *Huffington Post*, 7 February 2017.

Глава 16

1. Brown, B. Why goofing off is really good for you. *Huffington Post*, 3 February 2014.
2. Александер Д. Д. и Сандал И. Д. Датские дети. Воспитание в стиле хюгге. М.: Синдбад, 2020.
3. Sutton-Smith, B. We study play because life is hard. *Psychology Today* (Australia), 2015.
4. Lazarus, R. S., Dodd, H. F., Majdandžić, M., de Vente, W., Morris, T., Byrow, Y., Bögels, S. M. & Hudson, J. L. The relationship between challenging parenting behaviour and childhood anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 190, 2016, pp. 784–91.

Глава 17

1. Kennedy, R. Children spend half the time playing outside in comparison to their parents. *Child in the City*, 15 January 2018.

2. Веб-сайт: www.parentingideas.com.au/schools/insight/role-parents-screen-time/ (получить доступ к статьям могут только зарегистрированные пользователи)
3. Twohig-Bennett, C. & Jones, A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 2018, pp. 628–37.

Глава 18

1. Хэррис, Р. Ловушка счастья. Перестаем переживать — начинаем жить. М.: Эксмо, 2018.
2. Некоторые уже включены в содержание нашего онлайн-курса «Parenting Anxious Kids», который можно посмотреть на www.parentingideas.com.au/product/parenting-anxious-kidsonline-course.

Глава 19

1. Австралийское бюро статистики. General Social Survey: Summary Results, Australia, 2014, 2015.

Глава 20

1. Benard, B. *Resiliency: What we have learned* (WestEd: San Francisco), 2004, p. 10.

Глава 21

1. Министерство здравоохранения и по делам престарелых Австралии. Better access to mental health care: Fact sheet for patients. без даты.
2. Ungar, M. P. D. Finding a great therapist for your child. *Psychology Today*, 5 November 2010.

Глава 22

1. James, A. C., James, G., Cowdrey, F. A., Soler, A. & Choke, A. Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2), 2015.

2. Бек, Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2018. 416 с.
3. Примеры «лестниц страха», адаптированные с веб-сайта «Anxiety Canada», без даты.
4. Ipser, J. C., Stein, D. J., Hawkrigde, S. & Hoppe, L. Pharmacotherapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (3), 2009.
5. Creswell, C., Waite, P. & Cooper, P. J. Assessment and management of anxiety disorders in children and adolescents. *Archives of Disease in Childhood*, 99(7), 2014, pp. 674–8.
6. Eifert, G. H. & Forsyth, J. P. *Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies* (New Harbinger Publications: Oakland, CA), 2005.
7. Там же.
8. Там же.

Глава 23

1. Asthana, A. & Boycott-Owen, M. Epidemic of stress, blamed for 3,750 teachers on long-term sick leave. *The Guardian*, 11 January 2018.
2. Walker, T. How many teachers are highly stressed? Maybe more than people think. *neaToday*, 11 мая 2018.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Alexander, J. J. & Sandahl, I. (2016). *The Danish Way of Parenting: What the happiest people in the world know about raising confident, capable kids*. TarcherPerigee, New York. (Александр Д. Д. и Санда И. Д. Датские дети. Воспитание в стиле хюгге. М.: Синдбад, 2020.)
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition*, APA, Arlington, VA.
- Anxiety Canada (2017). Managing an anxious child — where to start. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.anxietycanada.com/articles/managing-an-anxious-child-where-to-start/.
- (n.d.). Examples of fear ladders. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.anxietycanada.com/sites/default/files/Examples_of_Fear_Ladders.pdf
- Asthana, A. & Boycott-Owen, M. (2018). “Epidemic of stress” blamed for 3,750 teachers on long-term sick leave. *The Guardian*. Запрошено 6 марта 2019 с сайта www.theguardian.com/education/2018/jan/11/epidemic-ofstress-blamed-for-3750-teachers-on-longterm-sick-leave
- Australian Bureau of Statistics (2015). General Social Survey: Summary Results, Australia, 2014. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf/Latestproducts/4159.0Main%20Features152014
- Australian Communications and Media Authority (2013). Communications report 2011–12 series, Report 3 — Smartphones and tablets: Take-up and use in Australia, see also www.acma.gov.au/theACMA/Library/researchacma/Research-reports/smartphone-use-soars
- Australian Government Department of Health (n.d.). Better access to mental health care: Fact sheet for patients. Запрошено 7 марта

- 2019 с сайта www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/content/mental-ba-fact-pat
- Australian Institute of Health and Welfare (2018). Australia's Health 2018: In brief. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.aihw.gov.au/getmedia/fe037cf1-0cd0-4663-a8c0-67cd09b1f30c/aihw-aus-222.pdf.aspx
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and beyond, 2nd Edition*. Guilford Press, New York.
- Beesdo, K., Knappe, S. & Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, 32(3), pp. 483–524. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. WestEd, San Francisco.
- Beyond Blue (n.d.). A parent's guide to anxiety and depression in young people. Запрошено 7 марта 2019 с сайта resources.beyondblue.org.au/prism/file?token=BL/1061
- (n.d.). Bullying and cyberbullying. Запрошено 13 сентября 2018 с сайта www.youthbeyondblue.com/understand-what's-going-on/bullyingand-cyberbullying
- (n.d.). Anxiety in children. Запрошено 2 октября 2018, с сайта healthyfamilies.beyondblue.org.au/age-6-12/mental-health-conditionsin-children/anxiety
- Bhatia, M. S. & Goyal, A. (2018). Anxiety disorders in children and adolescents: Need for early detection. *Journal of Postgraduate Medicine*, 64(2), pp. 75–6. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.4103/jpgm.JPGM_65_18
- Bishop, S., Duncan, J., Brett, M. & Lawrence, A. D. (2004). Prefrontal cortical function and anxiety: Controlling attention to threat-related stimuli. *Nature Neuroscience*, 7(2), pp. 184–8. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1038/nn1173
- Boileau, B. (2011). A review of obsessive-compulsive disorder in children and adolescents. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 13(4), pp. 401–11. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22275846
- Brackett, M. (n.d.). Ruler Program, Yale Center for Emotional Intelligence. Запрошено 7 марта 2019 с сайта ei.yale.edu/ruler

- Brown, A. M., Deacon, B. J., Abramowitz, J. S., Dammann, J. & Whiteside, S. P. (2007). 'Parents' perceptions of pharmacological and cognitive-behavioral treatments for childhood anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 45(4), pp. 819–28. Retrieved 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.brat.2006.04.010
- Brown, B. (2014). Why goofing off is really good for you. *Huffington Post*. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.huffingtonpost.com/2014/02/03/brene-brown-importance-of-play_n_4675625.html
- Canadian Mental Health Association (2002). Anxiety Disorders in Children and Youth. *Visions*, 14(Spring). Запрошено 7 марта 2019 с сайта cmha.bc.ca/wp-content/uploads/2016/07/visions_anxietyCY.pdf
- Common Sense Media (2015). The Common Sense census: Media use by tweens and teens. Запрошено 7 марта с сайта www.common sense media.org/sites/default/files/uploads/research/census_researchreport.pdf
- Cooper, L. (2017). Australia, we have a sleep deprivation problem. *Huffington Post*. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.huffingtonpost.com.au/2017/02/07/australia-we-have-a-sleep-deprivation-problem_a_21708513/
- Creswell, C., Waite, P. & Cooper, P. J. (2014). Assessment and management of anxiety disorders in children and adolescents. *Archives of Disease in Childhood*, 99(7), pp. 674–8. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1136/archdischild-2013-303768
- Crome, E., Grove, R., Baillie, A. J., Sunderland, M., Teesson, M. & Slade, T. (2015). DSM-IV and DSM-5 social anxiety disorder in the Australian community. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(3), pp. 227–35. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1177/0004867414546699
- De Berardis, D., Marini, S., Fornaro, M., Srinivasan, V., Iasevoli, F., Tomasetti, C., Valchera, A., Perna, G., Quera-Salva, M. A., Martinotti, G., di Giannantonio, M. (2013). The melatonergic system in mood and anxiety disorders and the role of agomelatine: Implications for clinical practice. *International Journal of Molecular Sciences*, 14(6), pp. 12458–83. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.3390/ijms140612458
- Dinh, H., Strazdins, L. & Welsh, J. (2017). Hour-glass ceilings: Workhour thresholds, gendered health inequities. *Social Science & Medicine*, 176,

- pp. 42–51. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/J.SOCSCIMED.2017.01.024
- Ditch the Label (2017). The Annual Bullying survey 2017. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.ditchthelabel.org/wp-content/uploads/2017/07/The-Annual-Bullying-Survey-2017-1.pdf
- Eifert, G. H. & Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance & Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger Publications, Oakland.
- Fahy, A. E., Stansfeld, S. A., Smuk, M., Smith, N. R., Cummins, S. & Clark, C. (2016). Longitudinal associations between cyberbullying involvement and adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), pp. 502–9. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.006
- Flavell, J. H., Green, F. L. & Flavell, E. R. (1998). The mind has a mind of its own: Developing knowledge about mental uncontrollability. *Cognitive Development*, 13(1), pp. 127–38. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/S0885-2014(98)90024-7
- (2000). Development of children's awareness of their own thoughts. *Journal of Cognition and Development*, 1(1), pp. 97–112. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1207/S15327647JCD0101N_10
- Fremont, W. P., Pataki, C., & Beresin, E. V. (2005). The impact of terrorism on children and adolescents: Terror in the skies, terror on television. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 14(3), pp. viii, 429–51. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.chc.2005.02.001
- Geller, D. A. (2006). Obsessive-compulsive and spectrum disorders in children and adolescents, *Psychiatric Clinics of North America*, 29(2), pp. 353–70. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.psc.2006.02.012
- Goldman, B. (2017). Study shows how slow breathing induces tranquility. Stanford Medicine News Center. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.med.stanford.edu/news/all-news/2017/03/study-discovers-how-slow-breathinginduces-tranquility.html
- Gottschalk, M. G. & Domschke, K. (2017). Genetics of generalized anxiety disorder and related traits. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), pp. 159–68. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28867940

- Gray, P. (2011). The decline of play and the rise of psychopathology in children and adolescents. *Americal Journal of Play*, 3(4), pp. 443–63. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.researchgate.net/publication/265449180_The_Decline_of_Play_and_the_Rise_of_Psychopathology_in_Children_and_Adolescents
- Gregory, A. M., Caspi, A., Moffitt, T. E., Koenen, K., Eley, T. C. & Poulton, R. (2007). Juvenile mental health histories of adults with anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 164(2), pp. 301–8. Запрошено 7 марта 2019 с сайта ajp.psychiatryonline.org/doi/pdfplus/10.1176/ajp.2007.164.2.301
- Grose, M. & Richardson, J. (n.d.). Parenting anxious kids online course. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.parentingideas.com.au/product/parenting-anxious-kids-online-course/
- Harris, R. (2007). *The Happiness Trap: Stop struggling, start living*. Exisle Publishing, Wollombi, NSW.
- Harvard Health Publishing (2011). Understanding the stress response. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response» (Хэпприс, Р. Ловушка счастья. Перестаем переживать — начинаем жить. М. Эксмо, 2018.)
- Haynes, T. & Clements, R. (2018). Dopamine, smartphones & you: A battle for your time. *Science in the News* blog, Harvard University Graduate School of Arts and Sciences. Запрошено 6 марта 2019 с сайта sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/
- Herrington, C. G. (2014). Children's metacognitive development and learning cognitive behavior therapy. PhD dissertation, Vanderbilt University, Tennessee. Запрошено 7 марта 2019 с сайта etd.library.vanderbilt.edu/available/etd-07252014-181342/unrestricted/herrington.pdf
- Hiscock, H., Neely, R. J., Lei, S. & Freed, G. (2018). Paediatric mental and physical health presentations to emergency departments, Victoria, 2008–15. *Medical Journal of Australia*, 208(8), pp. 343–8. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.5694/mja17.00434
- Holt, M. K. & Espalage, D. L. (2007). Perceived social support among bullies, victims, and bully-victims. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(8), pp. 984–94. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.5694/mja17.00434

- Ialongo, N., Edelsohn, G., Werthamer-Larsson, L., Crockett, L. & Kellam, S. (1994). The significance of self-reported anxious symptoms in first-grade children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 22(4), pp. 441–55. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7963077
- Ipsen, J. C., Stein, D. J., Hawkrigde, S. & Hoppe, L. (2009). Pharmacotherapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (3). Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1002/14651858.CD005170.pub2
- James, A. C., James, G., Cowdrey, F. A., Soler, A., & Choke, A. (2015). Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews* (2). Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1002/14651858.CD004690.pub4
- Kar, N. & Bastia, B. K. (2006). Post-traumatic stress disorder, depression and generalised anxiety disorder in adolescents after a natural disaster: A study of comorbidity. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2(17). Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1186/1745-0179-2-17
- Kennedy, R. (2018). Children spend half the time playing outside in comparison to their parents. *Child in the City*. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.childinthecity.org/2018/01/15/children-spend-half-the-timeplaying-outside-in-comparison-to-their-parents/
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S. & Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), pp. 359–64. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), p. 593. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593
- Lambert, G. W., Reid, C., Kaye, D. M., Jennings, G. L. & Esler, M. D. (2002). Effect of sunlight and season on serotonin turnover in the brain. *The Lancet*, 360(9348), pp. 1840–2. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12480364
- Lazarus, R. S., Dodd, H. F., Majdandžirc, M., de Vente, W., Morris, T., Byrow, Y., Bugels, S. M. & Hudson, J. L. (2016). The relationship

- between challenging parenting behaviour and childhood anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 190, pp. 784–91. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/J.JAD.2015.11.032
- Leung, M.-K., Lau, W. K. W., Chan, C. C. H., Wong, S. S. Y., Fung, A. L. C. & Lee, T. M. C. (2018). Meditation-induced neuroplastic changes in amygdala activity during negative affective processing. *Social Neuroscience*, 13(3), pp. 277–288. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1080/17470919.2017.1311939
- Leutwyler, B. (2009). Metacognitive learning strategies: Differential development patterns in high school. *Metacognition and Learning*, 4(2), pp. 111–23. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1007/s11409-009-9037-5
- Malhotra, S., Sawhney, G. & Pandhi, P. (2004). The therapeutic potential of melatonin: A review of the science. *MedGenMed: Medscape General Medicine*, 6(2), p. 46. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15266271
- McCurry, C. (2015). *Working with Parents of Anxious Children: Therapeutic strategies for encouraging communication, coping, and change*. W. W. Norton & Company, New York
- McLoyd, V. C. (1990). The impact of economic hardship on Black families and children: Psychological distress, parenting, and socioemotional development, *Child Development*, 61(2), pp. 311–46. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2188806
- Mead, M. N. (2008). Benefits of sunlight: A bright spot for human health. *Environmental Health Perspectives*, 116(4), pp. 160–7. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1289/ehp.116-a160
- Merikangas, K. R., He, J.-P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., Benjet, C., Georgiades, K. & Swendsen, J. (2010). '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 and Adolescent Psychiatry*, 49(10), pp. 980–9. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.jaac.2010.05.017
- Miller, L. (2012). *The silent epidemic: Anxiety disorders in school children*. Запрошено 6 марта 2019 с сайта news.ubc.ca/2012/04/16/earlyscreening-for-anxiety-disorders-in-children-helps-prevent-mental-healthconcerns-ubc-study. Ресурс больше не доступен

- National Society for the Prevention of Cruelty to Children (2016). Anxiety a rising concern in young people contacting Childline. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.nspcc.org.uk/what-we-do/news-opinion/anxiety-risingconcern-young-people-contacting-childline/
- Oberle, E. & Schonert-Reichl, K. A. (2016). Stress contagion in the classroom? The link between classroom teacher burnout and morning cortisol in elementary school students. *Social Science & Medicine*, 159, pp. 30–37. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/J.SOCSCIMED.2016.04.031
- Ochoa-Sanchez, R., Rainer, Q., Comai, S., Spadoni, G., Bedini, A., Rivara, S., Frascini, F., Mor, M., Tarzia, G. & Gobbi, G. (2012). Anxiolytic effects of the melatonin MT2 receptor partial agonist UCM765: Comparison with melatonin and diazepam. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 39(2), pp. 318–25. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.pnpbp.2012.07.003
- OECD (2017). *How's Life? 2017: Measuring Well-being*, OECD Publishing. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1787/how_life-2017-en
- Oh, J. H., Yoo, H., Park, H. K., & Do, Y. R. (2015). Analysis of circadian properties and healthy levels of blue light from smartphones at night. *Scientific Reports*, 5(1), p. 11325. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1038/srep11325
- Park, J., Wood, J., Bondi, C., Del Arco, A. & Moghaddam, B. (2016). Anxiety evokes hypofrontality and disrupts rule-relevant encoding by dorsomedial prefrontal cortex neurons. *Journal of Neuroscience: The official journal of the Society for Neuroscience*, 36(11), pp. 3322–35. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4250-15.2016
- Peterson, C. (2008). What is positive psychology, and what is it not? *Psychology Today* (Australia). Запрошено 6 марта 2019 с сайта www.psychologytoday.com/au/blog/the-good-life/200805/what-is-positive-psychology-andwhat-is-it-not
- Platt, R., Williams, S. R., & Ginsburg, G. S. (2016). Stressful life events and child anxiety: Examining parent and child mediators. *Child Psychiatry and Human Development*, 47(1), pp. 23–34. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1007/s10578-015-0540-4

- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A. & Rohde, L. A. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(3), pp. 345–65. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1111/jcpp.12381
- Price, J. S. (2003). Evolutionary aspects of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 5(3), pp. 223–36. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22033473
- Qin, S., Young, C. B., Duan, X., Chen, T., Supekar, K. & Menon, V. (2014). Amygdala subregional structure and intrinsic functional connectivity predicts individual differences in anxiety during early childhood. *Biological Psychiatry*, 75(11), pp. 892–900. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.biopsych.2013.10.006
- Rapee, R. M. (2012). Anxiety disorders in children and adolescents: Nature, development, treatment and prevention, in Rey, J. M. (ed.). *IACAPAP e-Textbook of Child and Adolescent Mental Health*. International Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions, Geneva, pp. 1–19. Запрошено 7 марта 2019 с сайта iacapap.org/wp-content/uploads/F.1-ANXIETY-DISORDERS-072012.pdf
- Robinson, T. N., Banda, J. A., Hale, L., Lu, A. S., Fleming-Milici, F., Calvert, S. L. & Wartella, E. (2017). Screen media exposure and obesity in children and adolescents. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), pp. 97–101. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1542/peds.2016-1758K
- Rothman, L. (2015). The computer in society: Sorry, this 50-Year-old prediction is wrong. *Time*. Запрошено 7 марта 2019 с сайта time.com/3754781/1965-predictions-computers/
- Shin, L. M., & Liberzon, I. (2010). The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology: Official publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 35(1), pp. 169–91. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1038/npp.2009.83
- Siddaway, A. P., Taylor, P. J., & Wood, A. M. (2018). Reconceptualizing anxiety as a continuum that ranges from high calmness to high anxiety: The joint importance of reducing distress and increasing well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(2), pp. e1–e11. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1037/pspp0000128

- Spence, S. (n.d.). BRAVE-Online: Helping young people overcome anxiety. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.brave-online.com
- Strazdins, L., O'Brien, L. V., Lucas, N., & Rodgers, B. (2013). Combining work and family: Rewards or risks for children's mental health? *Social Science & Medicine*, 87, pp. 99–107. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.03.030
- Sutton-Smith, B. (2015). We study play because life is hard. *Psychology Today* (Australia). Запрошено 6 марта 2019 с сайта www.psychologytoday.com/au/blog/having-fun/201509/we-study-play-because-life-is-hard
- Taren, A. A., Creswell, J. D., & Gianaros, P. J. (2013). Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate volumes in community adults. *PLoS ONE*, 8(5), e64574. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1371/journal.pone.0064574
- Twenge, J. M. (2000). The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), pp. 1007–21. Запрошено 7 марта 2019 с сайта citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.360.8349&rep=rep1&type=pdf
- (2017). *iGen*. Atria Books, New York
- (2017). Have smartphones destroyed a generation? *The Atlantic*. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/hasthe-smartphone-destroyed-a-generation/534198/
- Twenge, J. M., Gentile, B., Dewall, C. N., Ma, D., Lacefield, K. Schurtz, D. R. (2010). Birth cohort increases in psychopathology among young Americans, 1938–2007: A cross-temporal meta-analysis of the MMPI. *Clinical Psychology Review*, 30(2), pp. 145–54. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.cpr.2009.10.005
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), pp. 765–80. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1037/emo0000403
- Twohig-Bennett, C. & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, pp. 628–37. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030

- Ungar, M. P. D. (2010). Finding a great therapist for your child. *Psychology Today*. Запрошено 6 марта 2019 с сайта www.psychologytoday.com/us/blog/nurturing-resilience/201011/finding-great-therapist-your-child
- Wahlstrom, K. (2017). Sleepy teenage brains need school to start later in the morning. *The Conversation*. Запрошено 7 марта 2019 с сайта theconversation.com/sleepy-teenage-brains-need-school-to-start-later-in-the-morning-82484
- Walker, T. (2018). How many teachers are highly stressed? Maybe more than people think. *neaToday*. Запрошено 6 марта 2019 с сайта www.neatoday.org/2018/05/11/study-high-teacher-stress-levels
- Waters, S. F., West, T. V., & Mendes, W. B. (2014). Stress contagion: Physiological covariation between mothers and infants. *Psychological Science*, 25(4), pp. 934–42. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1177/0956797613518352
- Witt, S. (2018). *Raising Resilient Kids*. Collective Wisdom Publications, Melbourne.
- Wurtman, J. J. (2011). Dropping serotonin levels: Why you crave carbs late in the day. *Huffington Post*. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.huffingtonpost.com/judith-j-wurtman-phd/dropping-serotonin-levels-_b_819855.html
- Xin, Z., Zhang, L. & Liu, D. (2010). Birth cohort changes of Chinese adolescents' anxiety: A cross-temporal meta-analysis, 1992–2005. *Personality and Individual Differences*, 48(2), pp. 208–12. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/J.PAID.2009.10.010
- Yoo, S.-S., Gujar, N., Hu, P., Jolesz, F. A., & Walker, M. P. (2007). The human emotional brain without sleep — a prefrontal amygdala disconnect. *Current Biology*, 17(20), pp. 877–8. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0960982207017836
- Young, K. (n.d.). Fear and anxiety — An age by age guide to common fears, the reasons for each and how to manage them. *Hey Sigmund*. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.heyigmund.com/age-by-age-guide-to-fears
- Young Minds Matter Mental Health Survey (2015). Запрошено 18 June 2018 с сайта youngmindsmatter.telethonkids.org.au
- Zhao, J., Zhang, Y., Jiang, F., Ip, P., Ho, F. K. W., Zhang, Y. & Huang, H. (2018). Excessive screen time and psychosocial well-being: The

mediating role of body mass index, sleep duration, and parent-child interaction. *The Journal of Pediatrics*, pp. 157–62. Запрошено 7 марта 2019 с сайта doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.029

Zohar, J. & Westenberg, H. G. (2000). Anxiety disorders: A review of tricyclic antidepressants and selective serotonin reuptake inhibitors. *Acta Psychiatrica Scandinavica. Supplementum*, 403, pp. 39–49. Запрошено 7 марта 2019 с сайта www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11019934

БЛАГОДАРНОСТИ

Книгу «Тревожные дети» мы должны были писать вдвоем. Каждый из нас испытывал тревожность. Мы оба воспитываем тревожных детей, а наши родители в свое время понятия не имели, что такое тревожность и как с ней справляться. Мы искренне надеемся, что эта книга поможет тревожным детям во всем мире научиться управлять тревогой и успешно развиваться, несмотря на тревожность, которая останется с ними, но где-то далеко на заднем плане.

Начало этой книге было положено, когда мы вместе создали онлайн-курс «*Parenting Anxious Kids*». Готовя курс, мы в полной мере осознали, насколько велика проблема детской тревожности сегодня, а также поняли, что родители и учителя могут сделать очень многое, чтобы помочь детям лучше справляться с тревожностью. Мы очень благодарны замечательной Софи Амброуз из издательства «*Penguin Random House*» за то, что она разделяет нашу точку зрения, что можно существенно улучшить жизнь тревожных детей, и за то, что она с самого начала полностью поддерживала идею написания книги.

Мы благодарны австралийским и зарубежным экспертам, которые великодушно уделяли нам свое время и делились профессиональным мнением в интервью для курса и книги. В каждом разговоре мы узнавали важную информацию, необходимую родителям тревожных детей, и укреплялись во мнении, что этим знанием необходимо поделиться, сделав

его понятным другим. Мы хотели бы поблагодарить детского и подросткового психолога Криса Маккарри. Мы восхищаемся самоотдачей, с которой вы проводите терапию принятия и обязательств с тревожными детьми, чтобы помочь им жить полноценной жизнью, и мы благодарны за то, что вы нашли время щедро поделиться с нами своим опытом и инструментами управления тревожностью. Мы благодарны доценту Крейгу Хэсседу, который подробно продемонстрировал нам, как осознанность влияет на психическое и физическое здоровье детей. Нам повезло пообщаться с профессором Леной Санчи, которая показала нам, какую значимую роль играют педиатры в жизни тревожных детей и их родителей. Мы благодарим всех экспертов, которые поделились с нами мудростью и опытом в процессе исследования.

Мы особенно благодарны Рассу Хэррису. Ваш стиль применения терапии принятия и обязательств с заботой, юмором и четкими объяснениями стал образцом, на который мы ориентировались при написании книги. Мы благодарны за влияние, которое вы оказали на нашу работу, и за ваши практические предложения после прочтения рукописи.

Замечательной команде издательства «*Penguin Random House*»: мы благодарим вас, а в особенности Роуз Пирс и Мэган Амор, за редактирование, корректуру, верстку и всю невероятно тяжелую работу, которую необходимо выполнить, чтобы выпустить книгу в свет.

Спасибо замечательной команде курса «*Parenting Ideas*» за вашу поддержку, профессионализм и понимание подлинной ценности этой книги с самого начала.

Наконец, что не менее важно, сердечное спасибо нашим семьям, которые не только мирились с нашим частым отсутствием из-за работы над книгой, но и помогали, когда это было нужно, и полностью разделяли с нами превратности пути писателя-эксперта и лектора.

Серия «Мама без драмы»

Майкл Гроуз, Джоди Ричардсон

**ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ:
как превратить беспокойство
в жизнестойкость**

Генеральный директор *Мария Смирнова*

Главный редактор *Вера Малышкина*

Художественный редактор *Светлана Заматевская*

Ведущий редактор *Вера Малышкина*

Издательство «Портал»

Телефон редакции: (812) 401-61-69

Адрес для писем: 197022, Санкт-Петербург, а/я 20

Подписано в печать 02.09.20. Формат издания 60*90/16.

Печ. л. 21,0. Печать офсетная. Тираж 5000 экз.

Дата изготовления 02.10.20. Заказ № 2009880.

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в ООО «Ярославский полиграфический комбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97

arvato
BERTELSMANN


Срок годности не ограничен

Произведено в Российской Федерации

По всем вопросам, связанным с приобретением книг
издательства, обращаться в ТФ «Лабиринт»:

тел.: (495) 780-00-98

www.labirint.org

Заказ книг в интернет-магазине:

www.labirint.ru

12+

ЗНАК ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОДУКЦИИ



МАЙКЛ ГРОУЗ — один из ведущих австралийских авторов бестселлеров о воспитании и обучении детей, лектор, создатель интернет-портала для педагогов и родителей.



ДОКТОР ДЖОДИ РИЧАРДСОН — эксперт по здоровому образу жизни, лектор, педагог. Ее специализация — оказание помощи родителям и учителям в воспитании счастливых и психологически здоровых детей.

«Тревожные дети и их родители часто считают, что с ними что-то не в порядке, что у них есть какие-то нарушения. Мы говорим прямо здесь и сейчас, что это не так. Их не нужно исправлять, их нужно понимать, любить, сопереживать им, поддерживать и иногда предоставлять возможность получить профессиональную помощь, чтобы они могли научиться управлять своей тревожностью.

МЫ НАЧНЕМ ЭТОТ ПУТЬ С ВАМИ. МЫ ПРЕОДОЛЕЕМ ЕГО ВМЕСТЕ.

Шаг за шагом вы будете узнавать все больше, и почувствуете, как с каждой новой главой растет ваша вера в то, что можно найти продуктивный и эффективный способ поддержать своего ребенка, помочь ему жить насыщенной и полной жизнью».

Авторы предлагают родителям и педагогам новый взгляд на воспитание тревожных детей, делясь с ними работающими инструментами, стратегиями и советами, позволяющими превратить психологическую особенность в возможность для развития. Простым языком они рассказывают о причинах, симптомах и биологических основах тревожности, чтобы каждый взрослый и ребенок смогли понять, почему возникает тревожность и как с ней справиться.

Книга будет полезна родителям и специалистам.

ISBN 978-5-00741-31-2



9 785907 241312

www.portalbooks.ru

Все книги издательства «Портал»
на www.labirint.ru

телефон +7 (495) 745-95-25
Бесплатный телефон для регионов РФ:
8-800-500-9525

ПО РТАЛ®

12+ Знак информационной продукции