КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

40+ Забавные упражнения и задания, которые помогут детям преодолеть тревогу и страх дома, в школе и взрослом мире

Хизер Дэвидсон

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

CBT

WORKBOOK for KIDS

40+ Fun Exercises and Activities to Help Children Overcome Anxiety & Face Their Fears at Home, at School, and Out in the World

by Heather Davidson, Psy.D, BCN

ALTHEA
PRESS

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

40+ Забавные упражнения и задания, которые помогут детям преодолеть тревогу и страх дома, в школе и взрослом мире

Хизер Дэвидсон

ДИАЛЕКТИКА

Москва • Санкт-Петербург
2021

ББК 88.492
Д94
УДК 615.851

ООО "Диалектика"
Зав. редакцией *В.Р. Гинзбург*
Перевод с английского и редакция *А.Н. Шляховой*
По общим вопросам обращайтесь в издательство "Диалектика" по адресу:
info.dialektika@gmail.com, http://www.dialektika.com

Дэвидсон, Хизер.
Д94 Когнитивно-поведенческая терапия для детей: рабочая тетрадь. : Пер. с англ. — СПб. : ООО "Диалектика", 2021. — 160 с. : ил. — Парал. тит. англ.
ISBN 978-5-907203-93-8 (рус.)

ББК 88.492

Все названия программных продуктов являются зарегистрированными торговыми марками соответствующих фирм.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Althea Press.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *CBT Workbook for Kids: 40+ Fun Exercises and Activities to Help Children Overcome Anxiety & Face Their Fears at Home, at School, and Out in the World* (ISBN 978-1-64152-349-3), published by Althea Press © 2019 by Althea Press, Emeryville, California.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher. Requests to the Publisher for permission should be addressed to the Permissions Department, Althea Press, 6005 Shellmound Street, Suite 175, Emeryville, CA 94608.

Научно-популярное издание
Хизер Дэвидсон
Когнитивно-поведенческая терапия для детей
Рабочая тетрадь

Подписано в печать 30.10.2020. Формат 70x100/16
Гарнитура Times
Усл. печ. л. 12,9. Уч.-изд. л. 13,4
Тираж 500 экз. Заказ № 7136.

Отпечатано в АО "Первая Образцовая типография"
Филиал "Чеховский Печатный Двор"
142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8 (499) 270-73-59
ООО "Диалектика", 195027, Санкт-Петербург, Магнитогорская ул., д. 30, лит. А, пом. 848

ISBN 978-5-907203-93-8 (рус.)
ISBN 978-1-64152-349-3 (англ.)

© ООО "Диалектика", 2021
© 2019 by Althea Press, Emeryville, California

Оглавление

Об авторе 11
Благодарности 12
Письмо родителям 13
Письмо детям 15

Глава 1. Что же такое тревога? 18

Глава 2. Что делать, когда у вас тревога? 32

Глава 3. Вы дома 44

Глава 4. Вы в школе 72

Глава 5. Вы во взрослом мире 100

Только для родителей 134

Содержание

Об авторе 11
Благодарности 12
Письмо детям 15
От издательства 16

Глава 1. Что же такое тревога?

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

Глава 2. Что делать, когда у вас тревога?

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

Глава 3. Вы дома

Как вы чувствуете себя дома? 45

Выйти на улицу или остаться дома 46

Насколько сильна моя "мышца неизвестности"? 48

Переходы 50

Когда вам тревожно дома? 51

Триггеры 52

Слишком много — это сколько? 54

Что тревога говорит вам? 56

Проверка гипотезы 58

Возможно или вероятно 60

СТОП-план: дома 61

Давайте попробуем что-то новое 62

Альтернативное поведение 64

Оценка нашего поведения 65

Составление плана 66

Встреча с тем, что вас пугает дома 68

План смелых поступков 70

Глава 4. Вы в школе

Как вы чувствуете себя в школе? 74

Такие же дети, как и я 76

Чувства в школе 78

Когда вам тревожно в школе? 81

Школьные страхи 84

Мой фонарик 85

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

Глава 5. Вы во взрослом мире

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

План смелых поступков: места 126
План смелых поступков: люди 128
План смелых поступков: объекты 130

Вы сделали это! 132

Только для родителей

Подпитываете ли вы тревоги своего ребенка? 135
Нужна ли вашему ребенку дополнительная помощь? 138

Перестаньте ограждать ребенка от тревог 139
Привычное родительское поведение 142

План действий для родителей 144

Как справиться с собственной тревогой 147
Управляемая медитация 150
Когнитивная задача: дневник мыслей 151
Когнитивные искажения 152

Об авторе

Д-р Хизер Дэвидсон — лицензированный детский психолог и сертифицированный нейротерапевт. В настоящий момент руководит социальной службой помощи детям и подросткам, а также клинической подготовкой практикующих психологов на Манхэттене. Ей приносит огромное удовольствие психологическая работа с детьми.

Д-р Дэвидсон получила диплом бакалавра психологии в Университете Западной Виргинии, а диплом магистра и докторское звание — в Чикагской школе профессиональной психологии. Она прошла сертификацию по оценке суицидального риска в Колумбийском университете, а также по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и по рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) в Институте Альберта Эллиса.

До практики в Нью-Йорке д-р Дэвидсон работала в различных психиатрических больницах и клиниках. Какое-то время провела в Перу, оказывая психологическую помощь в детском доме, где создавала и воплощала в жизнь психиатрические программы адаптации.

Д-р Дэвидсон — активно практикующий нейротерапевт. Она одна из самых молодых участников нескольких ежегодных международных конференций. Регулярно читает доклады в Колумбийском университете.

Благодарности

Моя искренняя благодарность всем, кто сыграл свою роль в создании этой книги. В первую очередь моей маме, которая поддерживает меня во всех личных, научных и профессиональных начинаниях. Без нее я бы не стала тем, кем я есть сейчас. Во-вторых, моему мужу Робу, который многим пожертвовал ради меня и оказывал мне полную и безоговорочную поддержку. В-третьих, моему издателю Callisto Media и редактору Камилле Хейз за предоставленную возможность описать свой опыт и поделиться им с читателями. Наконец, я хочу выразить признательность всем детям и семьям, с которыми я работала в прошлом и собираюсь работать в будущем. Благодаря вам во мне горит страсть!

Письмо родителям

Вы считаете своего ребенка тревожным? Если вы все еще раздумываете, насколько "нормальна" его тревога, или точно знаете, что это серьезная проблема; если тревожность вашего ребенка проявилась совсем недавно или он уже давно страдает от нее — эта книга для вас. Она написана так, чтобы помочь вам и вашему ребенку наконец совладать с тревогой и научиться контролировать свою жизнь. Стратегии, описанные в книге, работают при любом уровне тревожности ребенка. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) — это научно доказанный способ помочь детям справиться с симптомами тревоги. Методы КПТ работают с мыслями и восприятием (когнитивная часть), а также с реакциями и поступками (поведенческая часть). Они направлены на изменение привычного тревожного мышления ребенка и закрепление новых поведенческих стратегий, которые помогают детям вести полноценную жизнь и делать то, что им нравится, несмотря на ощущение тревоги.

Книга охватывает широкий диапазон проявлений тревоги: общая тревожность, паника, специфические фобии и даже навязчивые мысли. Она научит ребенка не избегать того, что вызывает у него тревогу, и жить более счастливой жизнью. И хотя книга адресована детям, именно *вы* критически важны для успешного преодоления их страхов. В зависимости от возраста ребенка, вам может понадобиться принять активное участие в выполнении описанных здесь упражнений первые несколько раз.

Прежде чем показать книгу ребенку, прочитайте, пожалуйста, раздел "Только для родителей", чтобы осознать свою роль помощника в преодолении тревоги. Возможно, вам придется что-то изменить в своем собственном поведении, чтобы суметь оказать ребенку максимальную помощь.

Если вопрос с тревогой уже стоит остро, например ребенок отказывается ходить в школу, можете сразу переходить к соответствующему разделу. В противном случае лучше выполнять упражнения по порядку. Все семьи разные, поэтому придерживайтесь темпа, который оптимален для вас и вашего ребенка. Но все же подчеркну: чтобы извлечь максимум пользы, стоит выполнить все упражнения.

Помните, что эффективность этих стратегий подтверждена научно — если вы будете их придерживаться, результаты не заставят себя ждать. Воспитывать ребенка, страдающего от тревоги, нелегко, но ваша самоотверженность и описанные здесь техники послужат ключом к успеху. Все в ваших руках!

Письмо детям

Это книга для вас! Вы когда-нибудь чувствовали приступы тревоги? Они могут вызывать проблемы дома и в школе, а в итоге все то, что должно быть веселым, например ночевки у друзей или походы в кино, становится пугающим и совсем НЕ веселым. Хуже всего то, что вам сложно объяснить свое состояние и причины, по которым вы не хотите делать то, что раньше всегда были готовы сделать. Правда в том, что все мы время от времени испытываем тревогу, и в этом нет ничего неправильного. Иногда тревога приводит к тому, что мы теряем контроль над собой, но благодаря данной книге вы узнаете, как победить тревогу, чтобы она перестала вами командовать.

От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно получить и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com
WWW: http://www.dialektika.com

ГЛАВА 1

Что же такое тревога?

Что вы чувствуете, испытывая тревогу?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я испытываю тревогу, когда...

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

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

Я **сильно** тревожусь, когда _____

_____

_____

Я **умеренно** тревожусь, когда_____

_____

_____

Я **слабо** тревожусь, когда_____

_____

_____

Когда я испытываю тревогу, я...

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

Чувствую...	**Думаю...**
учащенное сердцебиение	об этом снова и снова
потеют ладони	о ХУДШЕМ, что может случиться
наворачиваются слезы	не пойми о чем
болит голова	о плохом
болит живот	обо всем сразу
сводит мышцы	я злюсь
начинает трясти	мне грустно
учащенное дыхание	мне нужна помощь
головокружение	я не справляюсь
звенит в ушах	со мной что-то не так
льется пот	я не оправдываю ожидания
дрожь в теле	мне нужно спрятаться
тошнит	я не могу собраться с мыслями

Беспокойства большие и маленькие

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

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

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

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

Не позволяйте тревоге командовать вами

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

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

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

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

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

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

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

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

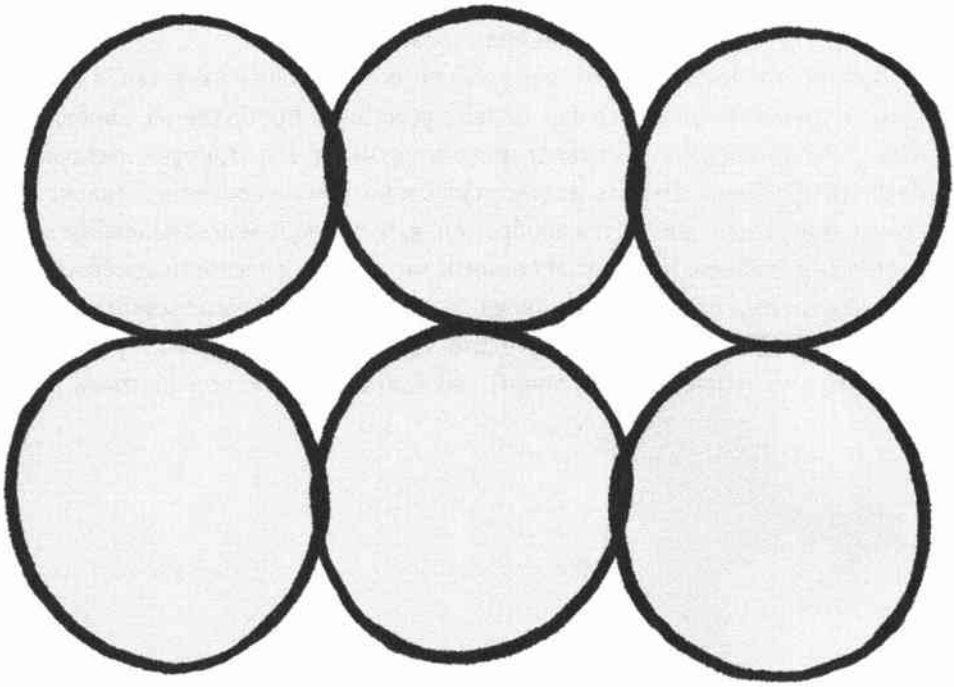
В следующем упражнении обведите все, что вызывает у вас тревогу, а затем мы вместе постараемся понять, как взять ситуацию под контроль.

Что мне кажется небезопасным из-за тревоги

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

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

Теперь впишите в круги то, чего боитесь больше всего.



Дышим животом

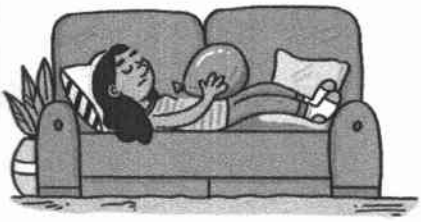
Знаете ли вы, что глубокие вдохи и выдохи животом успокаивают? Во время глубокого вдоха живот наполняется воздухом и раздувается, а во время выдоха — сдувается, высвобождая воздух. Глубокое дыхание животом поможет показать тревоге, кто здесь главный. Научиться этому помогут следующие пошаговые инструкции.

Шаг 1

Лягте на диван, кровать или даже на пол.

Шаг 2

Положите мягкую игрушку, воздушный шарик или руки на живот.



Шаг 3

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

Шаг 4

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

Шаг 5

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

Кроссворд для поиска слов

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

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

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

Радужное дыхание

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

Красный: пожарные машины, яблоки, сердечки, клубника, розы
Оранжевый: львы, тыквы, баскетбольные мячи, золотые рыбки
Желтый: лучи солнца, резиновые уточки, бананы, подсолнухи
Зеленый: лягушки, деревья, трава, динозавры, инопланетяне
Голубой: голубика, воздушные шарики, синяя птица, смурфики
Фиолетовый: виноград, сирень, бабочки, фруктовый лед

ГЛАВА 2

Что делать, когда у вас тревога?

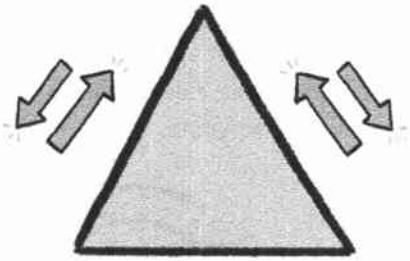
Треугольники и прочие фигуры

Итак, мы определились с тем, что же такое тревога. Первый шаг на пути к ее преодолению сделан. Теперь, когда вы понимаете, что такое тревога, осталось выяснить, что с ней делать. Прежде всего, следует разобраться, как она возникает и как дает о себе знать, включая такие ее проявления, как потеющие ладони и пугающие мысли. Лучший способ понять процесс формирования тревоги... (барабанная дробь) — это посмотреть на треугольник!

Не удивляйтесь! Треугольник — лучший способ представить взаимосвязь всех наших чувств, включая тревогу.

МЫСЛИ

То, о чем мы ДУМАЕМ, влияет на то, что мы чувствуем



ЧУВСТВА

То, что мы ЧУВСТВУЕМ, влияет на то, что мы думаем и делаем

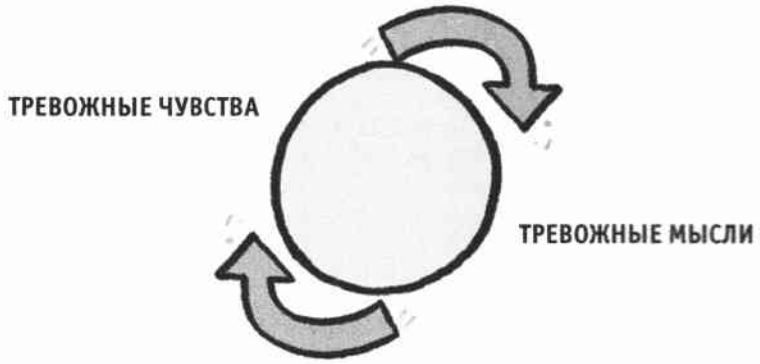
ДЕЙСТВИЯ

То, что мы ДЕЛАЕМ, влияет на то, что мы думаем и чувствуем

Давайте разберем структуру треугольника. Наверху находятся *мысли* — все то, о чем вы думаете на протяжении дня. Например: папа сообщил вам, что завтра придет новая няня. Вы думаете: "Не хочу новую няню!" Такие мысли могут вызвать определенные *чувства*, включая страх и недовольство. Вы можете бояться встречи с незнакомой няней или огорчаться из-за того, что родители все решили за вас. В свою очередь эти неприятные чувства могут спровоцировать определенные *действия*. Вы можете накричать на родителей или убежать в свою комнату, хлопнув дверью. Иногда мы планируем действия, чтобы выразить свои чувства, но порой действуем импульсивно, не отдавая себе в этом отчета, пока действие не будет совершено.

Видите, как все вершины треугольника — мысли, чувства и действия — взаимосвязаны? Вот еще один пример: допустим, вы получили плохую оценку за контрольную, к которой усердно готовились. В грустном настроении вы думаете: "Мне никогда не стать отличником". Эти печальные мысли могут повлиять на ваши *чувства* и *поведение* (действия). С такими мыслями вы испытываете разочарование в себе и своих способностях. Вы даже можете перестать уделять должное внимание урокам и домашним заданиям, потому что они кажутся вам бессмысленными, ведь отличником все равно не стать. Мы снова видим, как мысли, чувства и действия взаимосвязаны. Каждая вершина треугольника имеет значение.

Треугольник — не единственная важная фигура. Ниже изображен замкнутый круг тревожных мыслей и чувств.



Этот круг как повторяющийся плохой сон. Давайте рассмотрим тот же пример, что и с треугольником: вы получили плохую оценку за контрольную, к которой усердно готовились. У вас такие же мысли: "Мне никогда не стать отличником". Как только вы начинаете так думать, вы испытываете страх, замешательство, злость или беспокойство, и у вас появляется следующая тревожная мысль: "Я глупый". В результате ваш страх, расстройство или беспокойство усиливаются, и у вас появляются новые тревожные мысли. Видите, как тревожные мысли и чувства подпитывают друг друга, формируя ужасный замкнутый круг отрицательных мыслей?

Взгляните еще раз на треугольник и круг. Вы заметили стрелочки, которые показывают направление изменений? Эти стрелочки очень важны. Они помогут вам понять, что делать с тревогой. Стрелочки связывают мысли и эмоции, эмоции и действия (поведение), действия и мысли. Видите, как все связано!

Большинство людей считают, что причина всегда одна: их отрицательные эмоции обусловлены ситуацией, в которой они очутились. Но это ошибка, которую дети и взрослые совершают каждый день! Причина ваших эмоций — не *ситуация*, а то, что вы *думаете* о ней. Звучит запутанно? Попробуем разобрать пример.

Костя получил плохую оценку за контрольную, к которой старательно готовился. Он очень беспокоится о том, что контрольная повлияет на итоговую оценку за четверть. Он расстроен и уже начинает тревожиться. Его тревога вызвана оценкой за контрольную? Нет! В действительности Костя беспокоится и расстраивается из-за своих *мыслей*. Если он думает "Мне никогда не стать отличником" или "Я глупый", то вполне ожидаемо его захлестнет шквал отрицательных эмоций. Но если он будет думать "Все в порядке, нужно учиться усерднее, чтобы в следующий раз получить оценку получше", то не станет так сильно переживать и беспокоиться, а лишь немного расстроится. Видите, как в одной и той же ситуации — плохая оценка за контрольную — разные *мысли* вызывают разные *чувства* у Кости?

Треугольники, круги и стрелочки

Выберите любую тревожащую вас ситуацию из списка в главе 1 и нарисуйте, как выглядят ваши собственные треугольник, круг и стрелочки. Так вы лучше поймете, откуда берутся ваши тревоги.

Треугольник

Круг

Стрелочки

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Три вершины действий

Треугольник, о котором шла речь выше, чрезвычайно важен, поскольку показывает *три вершины действий*. Сейчас все объясню! Можно нарисовать треугольник остроугольным или тупоугольным, большим или маленьким, но у него всегда будут три вершины. В этом мы с вами похожи на треугольники. Помните, мы говорили о том, что мысли влияют на чувства, которые, в свою очередь, влияют на действия? Возможно, вы немного запутались. Давайте разложим все по полочкам.

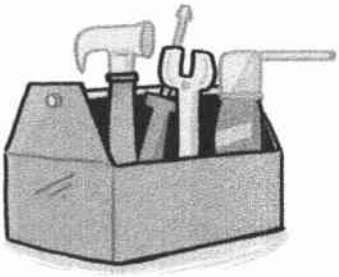
Мысли — это то, что происходит у вас в голове. Мы редко задумываемся о наших мыслях. Когда с нами случается что-то плохое, мы думаем, что это истинная причина наших отрицательных эмоций и поступков, о которых приходится сожалеть. Но если посмотреть на треугольник, то можно увидеть, что именно *мысли* обладают наибольшей властью. Мы способны повлиять на свои чувства и действия, просто изменив то, как мы *думаем* в неприятных или пугающих ситуациях.

Чувства — это наши телесные ощущения, такие как грусть, счастье, злость, зависть, стыд, смущение, тревога и пр. Иногда мы испытываем одно очень сильное чувство, а иногда чувства бывают смешанными. Легко запутаться! Также может показаться, что мы теряем контроль над своими чувствами, и все становится только хуже. Но не спешите с выводами! Ведь не ситуация, в которой мы оказались, а наши мысли о ней определяют чувства, а значит, у нас всегда больше контроля над чувствами, чем может показаться на первый взгляд.

Действия — это то, что вы делаете, например плачете, кричите, бегаете, прыгаете, прячетесь и т.п. Мы можем совершать много разных действий одновременно. Некоторые из них осознанны, а некоторые как будто происходят помимо нашей воли. Я знаю, что не хотела накричать на подругу, когда она сказала что-то неприятное, и не хотела прятаться под кровать, когда нужно было идти в школу. Наши действия непосредственно связаны с мыслями и чувствами, но мы только что узнали, что у нас есть способы их контролировать. Ура!

Хорошо, теперь, когда мы разобрались с треугольником, значит ли это, что мы способны менять способ мышления по щелчку пальцев? Вовсе нет! Привычное мышление менять нелегко, но если все делать постепенно, то вы обязательно справитесь. Приступим!

Ваши новые инструменты



Вы уже многое знаете о тревоге, а теперь пора узнать, как от нее избавиться! Нам понадобятся новые "инструменты", которые помогут поставить тревогу на место. Эти инструменты — ваши навыки и те действия, которые вы сможете предпринять, если тревога начнет брать над вами верх. Они помогут уменьшить тревогу, снизив ее проявления. Такие инструменты можно использовать дома, в школе и во взрослом мире.

Иногда вам понадобятся разные инструменты, в зависимости от того, где и с кем вы находитесь, что делаете и т.п. Попытка решить, когда и какой инструмент применить, может ввести в ступор, поэтому мы исследуем разные сферы жизни, чтобы вы научились делать оптимальный выбор быстро и эффективно.

Встреча со страхом

Если вы боитесь жуков, стоит ли избегать их любой ценой? Конечно нет! Звучит странно, но позвольте объяснить. Чем больше вы пытаетесь избегать пугающих вещей, тем реже с ними сталкиваетесь и тем страшнее они кажутся. Всего лишь небольшая боязнь жуков может перерасти в ужас от одной мысли выйти на улицу и увидеть жука, которого так долго избегали. Именно поэтому сталкиваться с пугающими вещами и совершать смелые поступки — хорошая идея.

Но вряд ли вы захотите найти самого большого и мерзкого жука и положить его себе прямо на лицо! Начинать нужно с малого, например с просмотра фотографий жуков. Или можно подержать в руках маленького безобидного жучка. Видите, как маленькие шаги постепенно ведут вас к тому, что вы начинаете отважно смотреть в лицо своим страхам?

В следующем упражнении я хочу, чтобы вы вместе с мамой или папой (или обоими родителями!) выбрали что-то *наименее* страшное из списка тревог, приведенного в главе 1, и бросили вызов своему страху.

Заполните таблицу, чтобы отследить свои ощущения при встрече со страхами.

Мои смелые поступки

Как я себя чувствовал до смелого поступка	Как я себя чувствовал во время смелого поступка	Как я себя чувствую после смелого поступка

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ГЛАВА 3

Вы дома

Как вы чувствуете себя дома?

Дом — это место, где мы привыкли чувствовать себя в безопасности. Место, куда приходишь после напряженного дня и сразу испытываешь облегчение. Чувство безопасности само по себе прекрасно, но в состоянии тревоги особенно трудно заставить себя покинуть родные стены. Если вам грустно или тяжело на душе, вы злитесь или обеспокоены чем-то, а дома уютно и спокойно, то вполне естественно, что вам не захочется никуда идти. Даже в кинотеатре или в гостях у друзей сложно чувствовать себя в безопасности, когда вы встревожены. В результате все время возникает желание остаться дома.

В предыдущей главе мы говорили о смелых поступках. Здесь все то же самое: не покидая дом, вы избегаете неприятных чувств, которые вас поджидают снаружи. Но если все время избегать неприятных чувств, то от этого они становятся еще неприятнее и страшнее. Вот почему важно считать дом своим оплотом, а не убежищем от всех проблем.

Вспомните наши геометрические фигуры, в особенности круг. Чем дольше избегать отрицательных эмоций, тем сильнее тревога от одной только *мысли* о них. Чем больше вы тревожитесь из-за своих отрицательных эмоций, тем больше они на вас влияют, и тогда... все повторяется снова и снова! От замкнутого круга тревожных мыслей может закружиться голова.

Так в каких же случаях желание остаться дома вполне уместно, а когда следует набраться смелости и рискнуть выйти за дверь?

Выйти на улицу или остаться дома

Мы поговорим об избегании проблем и о том, как это связано с тревогой. Вспомните все, о чем вы тревожились за последние несколько недель. Готова поспорить, что каждый раз вы думали примерно одно и то же: "Что сейчас случится?" или "Что будет дальше?" Это вполне естественные вопросы. Все мы немного нервничаем, когда не знаем, что нас ждет.

Подумайте вот о чем: вы ведь волнуетесь, впервые отправляясь в гости к друзьям? Вам нравится весело проводить с ними время, и вы с нетерпением ожидаете яркой вечеринки. При этом вас не покидает чувство тревоги. Почему так? Потому что даже в предвкушении чего-то приятного мы начинаем тревожиться из-за *неизвестности*. Вы не знаете, как все пройдет. Хорошо ли там кормят? Доброжелательны ли родители? Будет ли другу или подруге весело с вами? В итоге вы снова попадаете в замкнутый круг переживаний. Если позволить тревоге командовать вами, то вскоре вы перестанете ходить в гости к друзьям. А это именно то, что нужно тревоге: чтобы вы избегали всего неизвестного, потому что так она становится сильнее.

Что же делать? Вы хотите веселиться, но не желаете испытывать это мерзкое чувство тревоги, связанное с чем-то неведомым. Давайте представим способность встречаться с неизвестностью как мышцу, которую необходимо тренировать. Когда вы тренируете мышцы рук и ног, занимаясь баскетболом или бегом, они становятся больше и сильнее, правильно? Способность идти

навстречу неизвестности тренируется точно так же. Мы назовем эту способность "мышцей неизвестности". Чем меньше вы задействуете данную мышцу, избегая всего неизвестного, тем она становится слабее, и наоборот: чем больше вы ее используете, тем сильнее она становится.

Иногда, чтобы задействовать мышцу неизвестности, достаточно сменить обстановку. Подобно страху, возникающему, когда вы впервые идете на вечеринку к другу, бывает страшно и тревожно покидать привычное место. Вы начинаете задаваться всякими вопросами: "Как долго это продлится?", "Кто поможет мне, если я потеряюсь?" или "Что, если мне там не понравится?" Все они мешают собраться с мыслями и отправиться навстречу чему-то новому. Зато это отличный способ тренировки мышцы неизвестности: определите, куда вам страшнее всего идти, и отправляйтесь именно туда.

Значит ли это, что нужно постоянно сталкиваться со своими страхами, совершая смелые поступки и делая упражнения для мышцы неизвестности? Нет, конечно. Это был бы явный перебор. Давайте сначала выясним, как часто и в каких ситуациях вы испытываете тревогу, а затем — как лучше всего с ней совладать.

Насколько сильна моя "мышца неизвестности"?

Ответьте на вопросы, выбирая "правду" или "ложь", а затем подсчитайте баллы, чтобы определить силу вашей мышцы неизвестности.

1. Я не люблю выходить из дома.

ПРАВДА **ЛОЖЬ**

2. Я люблю узнавать что-то новое, но не всегда это делаю, потому что боюсь.

ПРАВДА **ЛОЖЬ**

3. Я не берусь за сложные задачи, потому что переживаю, что у меня не выйдет.

ПРАВДА **ЛОЖЬ**

4. Я нервничаю и переживаю, что обо мне плохо подумают, поэтому часто избегаю встреч с друзьями.

ПРАВДА **ЛОЖЬ**

5. Я чувствую себя в безопасности только рядом с родителями.

ПРАВДА **ЛОЖЬ**

Если вы ответили "правда" больше трех раз, пришло время поработать над мышцей неизвестности.

Если вы ответили "правда" от одного до трех раз, поздравляю! Вы уже на пути к сильной мышце неизвестности, но вам есть еще над чем поработать.

Если вы ответили "правда" 0 раз, поздравляю! Ваша мышца неизвестности сильна и готова противостоять противному ощущению тревоги.

Переходы

Всякий раз, когда вы переключаетесь с одного вида занятий на другой или меняете обстановку, вы совершаете переход. Ниже представлены типичные переходы, которые все мы время от времени совершаем. Обведите самые сложные для вас, а затем дорисуйте или допишите на свободном месте внизу те тревожные для вас переходы, которых тут не хватает.

Пробуждение

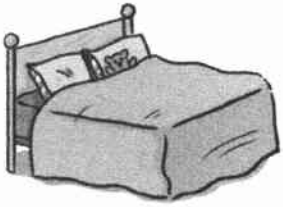
Утренние сборы

Из дома в школу

Новый урок в школе

Возвращение в класс после переменки

От игр к домашним заданиям или обязанностям



Отход ко сну

Прочие сложные переходы:

Когда вам тревожно дома?

Теперь, когда вы узнали о переходах и мышце неизвестности, пришло время поговорить о *триггерах*. Возможно, вы слышали это слово от родителей или учителей и даже знаете, что оно означает. В любом случае я хочу объяснить значение слова "триггер" в контексте тревоги.

Приведу пример. Однажды я сильно разругалась с родителями, при этом я была одета в ярко-оранжевую футболку. Когда позже я увидела эту футболку среди грязного белья, я вспомнила ссору и снова расстроилась. Оранжевая футболка стала триггером ситуации, потому что она связана со ссорой.

Вот еще один пример. Давайте представим, что меня пугает возможность заболеть, и когда мама однажды возвращается домой с кашлем, я начинаю сильно беспокоиться. В тот же день я нагрубила маме, потому что ее кашель усилил мои переживания из-за возможной болезни. Кашель в этом примере — триггер.

Итак, триггером может стать все что угодно, но почему это так важно? Если вы знаете о своих триггерах, вы можете подготовиться к их воздействию и быстро определить, как утихомирить тревогу.

Триггеры бывают большими и маленькими. Иногда один триггер вызывает много разных эмоций, а порой много разных триггеров вызывают одну и ту же эмоцию. Не беспокойтесь! Мы со всем этим разберемся. Вначале нужно как можно глубже разобраться со своей тревогой. Первый шаг — оценить степень тревожности в ответ на разные триггеры. Одни триггеры провоцируют сильную тревогу, в то время как другие — слабую и едва заметную. Следующие упражнения помогут вам определить свои триггеры и степень тревоги, которую они вызывают.

Триггеры

Данное упражнение разбито на две части. В первой части вам нужно вспомнить как можно больше триггеров. Во второй части необходимо отследить возникновение триггеров на протяжении недели. Так вы сможете быть уверенными в правильности понимания своих триггеров и того, как они воздействуют на вас.

Часть 1

Заполните пропуски, чтобы выявить некоторые из своих триггеров.

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____.
(поведение и/или вторая эмоция)

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____.
(поведение и/или вторая эмоция)

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____.
(поведение и/или вторая эмоция)

Часть 2

В этой части упражнения необходимо отследить, какие ситуации или события послужили триггерами определенных эмоций (чувств) или поведения. Для каждого дня недели в таблице предусмотрены ячейки триггеров, эмоций и поведения. Например, в строке "Понедельник" в колонке "Триггер" запишите триггеры, которые проявятся в этот день. В той же строке опишите эмоции, которые вызвал триггер, и свои действия под влиянием этих эмоций. Поступайте так каждый день на протяжении недели.

	Триггер	Эмоция	Поведение
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

Слишком много – это сколько?

Теперь давайте определим в цифрах, насколько большой или маленькой может быть ваша тревога. Чем выше значение, тем сильнее тревога. Чем меньше значение, тем незначительнее тревога. Числа в первой колонке расположены по убыванию. Во второй колонке запишите ситуации, поступки и триггеры, соответствующие этому уровню тревоги. То, что вызывает самую сильную тревогу, запишите в строке под номером 10. В строке под номером 1 запишите то, что вызывает у вас лишь легкое беспокойство.

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Что тревога говорит вам?

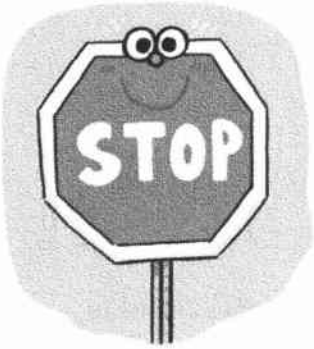
Тревоге есть что сказать. Иногда кажется, что она полностью вас контролирует, поскольку постоянно дает посылы избегать определенных людей или мест либо вынуждает делать то, что вам не хотелось бы делать. Мы уже говорили о том, что причина тревоги — не сама ситуация, а ваши *мысли* о ней. Давайте вспомним треугольник — как взаимодействуют мысли, чувства и действия — и рассмотрим ситуацию Марины.

Марина потеряла любимого плюшевого медвежонка. Его нигде нет уже три дня, а раньше она везде брала его с собой. Марина очень расстроилась из-за того, что может никогда его не найти. Она также боится показаться растеряхой в глазах мамы.

Почему Марина испытывает тревогу? Большинство ответит, что из-за потерянного медвежонка, но на самом деле — из-за своих *мыслей* о потерянном медвежонке. Если Марина думает, что мама считает ее безответственной из-за потерянной игрушки, естественно она будет тревожиться и расстраиваться. Но как изменятся ее эмоции, если она начнет думать, что еще сможет найти потерянного медвежонка, а когда найдет его, то ни за что не потеряет снова? Вряд ли она будет испытывать тревогу с таким настроем. Небольшое расстройство или легкое беспокойство вполне естественны, но всепоглощающей тревоги уже не будет.

Как превратить тревожные мысли в более конструктивные?

Попробуйте воплотить СТОП-план. Это означает:



Ситуации и триггеры

Терзания и размышления

Отличающийся образ мышления

Пошаговый план перемен

СТОП-план поможет изменить тревожные мысли, а не делать автоматически то, что они вам навязывают. Позже вы сможете выработать собственный образ мышления, с которым будете испытывать меньше тревоги и лучше контролировать свою жизнь.

С: Определите точно, в какой **ситуации** вы оказались и какие **триггеры** вызывают негативные эмоции.

Т: Определите все негативные **размышления** о ситуации, о других людях и о себе, а также те эмоциональные **терзания**, которые возникают у вас в связи с этим.

О: Это самый важный этап, потому что здесь вы учитесь **отличающемуся образу мышления**. Иными словами, вы учитесь превращать негативные мысли в позитивные.

П: Это этап **планирования**, когда вы определяете, какие действия и поступки вызывают у вас отрицательные эмоции и какие из ваших новых инструментов помогают этому противостоять.

Давайте узнаем побольше об этапе, связанном с поведением, после чего у вас будет возможность опробовать собственный СТОП-план в действии.

Проверка гипотезы

Гипотеза — это пугающий термин, с которым вы, возможно, еще не сталкивались. Что он означает? Гипотеза — это предположительное объяснение того, почему что-то случается или как все происходит на самом деле. Проверяя гипотезу, вы пытаетесь выяснить, насколько правдоподобно такое объяснение.

Проверка гипотезы — своего рода эксперимент, позволяющий понять, соответствует ли объяснение истинному положению дел. Например, я верю, что если буду дышать животом, то буду чувствовать себя спокойнее. Чтобы проверить эту гипотезу, необходимо попробовать дышать животом всякий раз, когда я испытываю беспокойство.

Давайте разобьем проверку гипотезы на отдельные этапы.

1. **Постановка вопроса.**
2. **Сбор всей доступной информации.**
3. **Выдвижение гипотезы (предположительный ответ на вопрос).**
4. **Проверка гипотезы.**
5. **Получение ответа на основе результатов проверки. (Был ли правильно поставлен вопрос и сформулирован ответ?)**

Вот пример того, как проверка гипотезы может помочь тем, кто испытывает тревогу.

1. **Вопрос:** перестанут ли со мной дружить, если я получу плохую оценку?
2. **Информация:**
   - друзья никогда не говорили, что перестанут со мной дружить из-за плохих оценок;
   - друзья тоже получали плохие оценки;
   - мои друзья обычно доброжелательны ко мне;
   - из-за плохих оценок я разочаровываюсь в себе.

3. **Гипотеза:** вероятно, со мной не перестанут дружить из-за плохой оценки.
4. **Проверка:** рассказать друзьям, когда получу плохую оценку.
5. **Результат:** друзья поддержали меня и сказали, что, конечно, будут и дальше со мной дружить.

Теперь вы знаете, что проверка гипотезы помогает понять, какой вопрос следует задать и как найти на него ответ. Это позволяет ограничивать влияние тревоги на вас. Так почему бы не попробовать?

1. **Вопрос:** _____

_____

_____

2. **Информация:** _____

_____

_____

3. **Гипотеза:** _____

_____

_____

4. **Проверка:** _____

_____

_____

5. **Результат:** _____

_____

_____

Возможно или вероятно

Теперь разберемся, в чем разница между *возможно* и *вероятно*. Эти слова довольно похожи, и между ними немало общего, но есть и существенное отличие.

Возможно. Что-то, что *может быть* сделано или *может* случиться. Например, я *могу* пройти 15 километров до магазина, потому что физически в состоянии это сделать.

Вероятно. Что-то, что *скорее всего* будет сделано или случится. Шанс произойти здесь выше, чем не произойти. Я *могу* пройти 15 километров до магазина, но вряд ли это сделаю. Более *вероятно*, что мама или папа отвезут меня на машине.

Эти два слова так важны, потому что тревога часто заставляет нас думать, будто возможное на самом деле вероятно, хотя это вовсе не так! Стоит потренироваться определять возможные и вероятные ситуации, чтобы начать контролировать тревогу.

Прочитайте описание ситуаций слева и отметьте **возможные**, **вероятные** и **маловероятные** из них.

	Возможно	Вероятно	Мало-вероятно
Друзья разозлятся на вас из-за плохой оценки			
Вы заболеете от одной только мысли о болезни			
Вы попросите родителей помочь			
Вы сделаете ошибку			
У вас будет болеть живот от всего, что вы съедите			
Кто-нибудь вас осудит			

СТОП-план: дома

В вашем наборе инструментов уже много всего накопилось, и вы научились разным эффективным способам совладания с тревогой. Теперь, когда вы знаете о том, что такое проверка гипотезы и СТОП-план, давайте составим такой план для вас.

Сначала потренируемся на примере.

- **Ситуации и триггеры.** Меня пригласили на празднование дня рождения, где я никого не знаю.
- **Терзания и размышления.** Я *чувствую* страх, тревогу и возбуждение. Я *думаю*, что могу никому не понравиться. *Возможно*, мне нечего делать на праздновании дня рождения там, где всем весело.
- **Отличающийся способ мышления.** Нет никакой *вероятной* причины, чтобы меня все невзлюбили. Я не узнаю, смогу ли подружиться с другими детьми, если не пойду на праздник. Это может стать моим *смелым поступком*. К тому же мама говорит, что со мной весело.
- **Пошаговый план перемен.** Я пойду на день рождения и воспользуюсь навыками совладания с тревогой, которые помогут мне сохранять спокойствие. Я также попрошу маму о поддержке.

Теперь заполните собственный план.

С	
Т	
О	
П	

Давайте попробуем что-то новое

До этого мы говорили о *чувствах* и *мыслях*, но у треугольника все еще остается одна незадействованная вершина. Какова роль вашего *поведения* или поступков? Вы уже знаете, что мысли, чувства и поступки влияют друг на друга. Давайте теперь сконцентрируемся на поведении, чтобы понять, как оно способно повлиять на чувство тревоги.

Но сначала я хочу поговорить о выборе. Часто может показаться, что вы не выбираете, что чувствовать, как себя вести и что думать. Это особенно справедливо, когда вы встревожены или расстроены: вам кажется, что вы ничего не в состоянии поделать со своими мыслями и поступками. Но хочу вас обрадовать: вы *всегда* можете выбирать, что будете делать. В реальности у вас намного больше контроля над своими мыслями и действиями, чем кажется. Рассмотрим пример.

Ваня тревожится о приближающемся дне рождении и все время думает о нем. Он переживает, что друзья не придут к нему в гости и что мама и папа забудут о его дне рождения, и он останется без подарков. Мама говорит, что ему не о чем беспокоиться, но Ваня ей не верит. Он сообщает маме, что не хочет никого приглашать. Потом он побывал на нескольких днях рождения у друзей, и там было очень весело. И не имело значения, собралось там 5 или 50 гостей. Ваня понял, что не может заранее определить, сколько друзей придет к нему в гости, но он решил посмотреть в глаза своему страху и попросил маму разослать приглашения. В день своего рождения он очень нервничает,

но, как только начинают приходить гости, он так радуется, что даже забывает считать, сколько их пришло!

Обратили внимание, как Ваня *решил* поступить по-другому? Он не стал избегать того, что вызывало у него тревогу, и не отказался праздновать день рождения. В результате он почувствовал себя намного лучше. Как и Ваня, вы всегда можете выбирать, как поступить. Даже если вы не контролируете происходящее, свои поступки вы способны контролировать всегда. Очень важно понять это.

Иногда не так просто помнить о том, что у вас есть выбор. Чем сложнее ситуация, тем меньше вы думаете о выборе. Вам нужно понять, как напомнить себе о выборе. Давайте определим, каким может быть отличающееся, или *альтернативное*, поведение, заменяющее то, что провоцирует в вас тревогу. Альтернативное поведение поначалу будет казаться трудным, но в действительности оно просто непривычное. Следующие упражнения помогут вам составить собственный СТОП-план.

Альтернативное поведение

Вы знаете, что такое альтернативное поведение (то, что можно сделать вместо привычного поведения), но вы не всегда знаете, какое поведение негативно и как заменить его позитивным поведением. Вот несколько примеров негативного поведения, которое помогает укорениться тревоге.

1. **Избегание.**
2. **Бросание предметов.**
3. **Крик.**
4. **Ссора.**
5. **Игнорирование.**

Вспомните свое негативное поведение дома и выпишите примеры.

1. ----------
2. ----------
3. ----------
4. ----------
5. ----------

Теперь рассмотрим примеры позитивного поведения.

1. **Выговориться.**
2. **Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.**
3. **Столкнуться лицом к лицу со своими страхами и совершить смелый поступок.**
4. **Попросить о помощи.**
5. **Использовать навыки совладания.**

Вспомните свое позитивное поведение дома и выпишите примеры.

1. ----------
2. ----------
3. ----------
4. ----------
5. ----------

Оценка нашего поведения

Прежде чем составлять план позитивных альтернативных действий, нужно предусмотреть возможные сложности и настроиться на успех. Один из способов сделать это — оценить позитивные действия. Зачем нужна оценка? Потому что, запланировав сложное альтернативное поведение в действительно трудных ситуациях, вы не будете верить в успех. Лучше спланировать более простые формы альтернативного поведения в сложных ситуациях, чтобы не растеряться.

Запишите варианты альтернативного поведения, которые вы уже определили, в соответствующие колонки таблицы. Например, если вам легко разговаривать с мамой, запишите "выговориться" в левую колонку. Если смелые поступки даются вам тяжело, запишите их в правую колонку.

Простое альтернативное поведение	Умеренное альтернативное поведение	Сложное альтернативное поведение

Составление плана

Пришло время составить план, с которым вы будете знать точный порядок действий, если вновь начнете скатываться к негативным формам поведения. Это напоминает упражнение с триггерами, только вместо триггеров вы будете определять возможное (и вероятное!) для вас позитивное альтернативное поведение.

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____. Я планирую прекратить это негативное
(негативное поведение)

поведение, заменив его_____.
(позитивное поведение)

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____. Я планирую прекратить это негативное
(негативное поведение)

поведение, заменив его_____.
(позитивное поведение)

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____. Я планирую прекратить это негативное
(негативное поведение)

поведение, заменив его_____.
(позитивное поведение)

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Встреча с тем, что вас пугает дома

Мы уже обсуждали необходимость принимать то, что вас пугает, и совершать смелые поступки. Помните пример с жуком? Ведь если вы очень боитесь жуков, то не нужно их избегать, чтобы победить страх, не так ли? Вы выбрали что-то, что вас пугает, и совершили смелый поступок. И хотя это было нелегко, вы сделали это! Наградой станет чувство удовлетворения от того, что вы справились.

Иногда нам нужно учиться *принимать* жизненные трудности вместо того, чтобы избегать их или беспокоиться о них. Принятие трудностей — непростое решение. К счастью, для этого придумано множество полезных стратегий. Их ценность в том, что они помогут вам справиться с отрицательными мыслями и чувствами.

Беспокойство, одержимость или избегание не позволяют вам двигаться дальше. Принятие трудностей поможет продолжить движение вперед. Но как научиться принятию проблем? Вот несколько способов.

- **Позвольте чувствам быть.** Если, к примеру, вы испытываете тревогу, значит, так тому и быть. Отдавайте себе отчет в этом и осознавайте свои чувства. "Продышите" их. Не стоит пытаться изменить свои чувства или прекратить их испытывать. Иногда нужно почувствовать себя плохо перед тем, как почувствовать себя лучше. Не судите себя за то, что испытываете, и помните: чувства не длятся вечно.
- **Сфокусируйтесь на своих сильных сторонах.** Вместо того чтобы думать о том, как стать лучше, сфокусируйтесь на том, в чем вы уже хороши.

- **Разрешите себе иметь слабости.** Точно так же, как вы фокусируетесь на своих сильных сторонах, вам нужно разрешить себе иметь слабинки. Недостатки есть у всех. Иногда именно они делают нас сильными, счастливыми и здоровыми!
- **Не пытайтесь быть идеальными.** Вы наверняка слышали это раньше: *никто не совершенен*. И это действительно так: невозможно достичь идеала. Жизнь нас все время учит, но научиться чему-то, не совершая ошибок, невозможно.
- **Позвольте трудностям случаться и не пытайтесь убежать от них.** Иногда мы теряем то, что любим, ссоримся с родителями, испытываем тревогу, ошибаемся и вынуждены справляться с последствиями своих ошибок. Вместо того чтобы постоянно пытаться предотвратить, избежать, проигнорировать, научитесь принимать. Когда вы концентрируетесь на том, что *можете* контролировать, а не на том, что *не можете* контролировать, вы ставите тревогу на место, показывая ей, кто здесь хозяин.
- **Помните о том, что вы всегда можете контролировать свои мысли, даже когда не властны над ситуацией.** Не забывайте, что не ситуация вызывает определенные чувства, а ваши мысли о ней. И если вы не можете изменить ситуацию, вы всегда способны изменить свое отношение к ней.

Теперь, когда вы вооружились навыками принятия проблем, попробуем составить план.

Шаг 1. Определите, чего вы боитесь.

Шаг 2. Запланируйте смелый поступок.

Шаг 3. Подумайте, как вам успокоиться, если станет слишком страшно.

На следующих страницах запишите индивидуальный план ваших смелых поступков.

План смелых поступков

Вам обязательно понадобится помощь взрослого, чтобы составить и воплотить в жизнь план смелых поступков. Начните с чего-то совершенно безобидного (1) и продолжайте, пока не доберетесь до самого страшного (10).

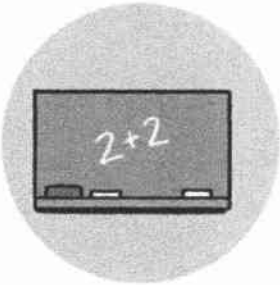
	СТРАХ Что вас пугает?	**СМЕЛЫЙ ПОСТУПОК** Как вы преодолеете страх?	**КОГДА** Когда вы совершите смелый поступок?	**КАК СПРАВЛЮСЬ** Какие навыки помогут сохранить спокойствие?
1				
2				
3				
4				
5				

	СТРАХ	СМЕЛЫЙ ПОСТУПОК	КОГДА	КАК СПРАВЛЮСЬ
6				
7				
8				
9				
10				

ГЛАВА 4

Вы в школе

Как вы чувствуете себя в школе?



В школе мы учимся и взрослеем. Здесь мы видимся с друзьями, приобретаем опыт и узнаем много всего интересного. Однако новый опыт может стать еще одним поводом для беспокойства, причем иногда очень сильного. Новые, незнакомые ситуации, что-то, с чем приходится сталкиваться ежедневно, предстоящие события — есть от чего беспокоиться. В результате возникает ощущение, будто школа — источник проблем. Но вы уже знаете, что у вас намного больше контроля над ситуацией, чем кажется. Проблема не в школе, а в самой тревоге, которая коварно пытается вас контролировать и заставляет чувствовать себя плохо там, где может быть очень весело.

В школе найдется много поводов для тревоги. Один из них — общение с друзьями, одноклассниками, учителями и другими людьми. Вот история Тимура.

Тимур учится во втором классе и каждый день упрашивает маму оставить его дома. Он переживает из-за того, что у него нет друзей, и поэтому не хочет идти в школу. На каждой перемене он бежит в туалет или в медпункт и начинает плакать, если учитель объявляет групповой проект. Он боится, что другие дети узнают об отсутствии у него друзей и начнут его дразнить. Ему кажется, что с ним что-то не так и потому никто не зовет его играть.

Бедный Тимур! Он продолжает избегать общения и групповых проектов вместо того, чтобы столкнуться лицом к лицу со своим страхом. Из-за этого другим детям сложно пригласить его играть, ведь его никогда не найти на перемене и его не бывает поблизости при выборе участников группового проекта.

Возможно, если Тимур научиться справляться со своими чувствами, просить о помощи и совершать смелые поступки или просто подумает о своих сильных сторонах, то ему станет намного лучше. Поскольку вы уже достаточно много знаете, смогли бы вы подсказать Тимуру, как ему справиться с тревогой?

Такие же дети, как и я

Вот несколько историй, которые помогут вам понять, что у многих детей школа вызывает страх и беспокойство. Прочитав эти истории, вам будет легче понять собственные тревоги.

Лиза

Лиза учится в пятом классе и очень переживает из-за контрольных. Она часами делает уроки, но все равно беспокоится, что не выучила все необходимое. Иногда от перенапряжения во время контрольной она не может ничего вспомнить, хотя еще вчера прекрасно знала все ответы на вопросы. Какие мысли могут быть у Лизы?

Илья

Илья учится в третьем классе и боится в школе кушать и ходить в туалет. Он переживает, что если съест что-то нехорошее, то у него может случиться расстройство желудка, и если кто-то застанет его в туалете, то может плохо о нем подумать. Весь школьный день он пытается сдержаться! И весь день он ничего не ест и не пьет. Как вы думаете, может ли то, что Илья ничего не ест и не ходит в туалет, усилить его тревогу? Каковы его мысли?

Кирилл

Кирилл учится во втором классе и боится оставаться без родителей. Он переживает, что если не будет проводить с ними все время, то произойдет что-то плохое. Каждое утро он говорит, что болен, и делает все возможное, чтобы не пойти в школу и остаться дома. Догадаетесь, как поведение Кирилла усиливает тревогу?

Чувства в школе

В школе вы испытываете самые разные чувства, поэтому точно сказать, что вы ощущаете, не всегда просто. Иногда вы чувствуете себя "плохо", но не в состоянии объяснить, почему. Вы знаете, что чувства влияют на мысли, которые, в свою очередь, влияют на поведение. Ниже перечислены чувства, присущие всем. Вспомните, когда вы последний раз испытывали то или иное чувство в школе, и опишите свои ощущения.

Злость

Грусть

Ревность

Страх

Смущение

Гордость

ДЛЯ ЗАМЕТОК

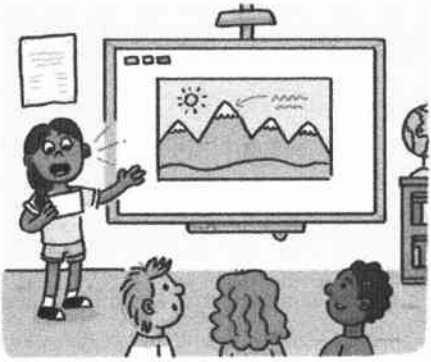
Когда вам тревожно в школе?

Школа — это место встречи с друзьями, но также и место, где вас проверяют и ставят оценки. Здесь учителя следят за тем, что вы делаете, и говорят, правильно это или неправильно, как в случае с контрольными работами и домашними заданиями. Учитель всегда может вызвать вас к доске и задать вопрос. Из-за страха ответить неправильно или сказать что-то не то ваше сердце начинает бешено колотиться, и порой вы даже не слышите, что говорит учитель. В школе бывает непросто, не так ли?

Но не понимать свои тревоги — это как ходить в темной комнате без фонарика. Можно выставить вперед руки, чтобы ни на что не наткнуться, но с фонариком вы точно увидите, куда идти. Ходить в школу, испытывая тревогу и не понимая ее причину, — это все равно что бродить в темноте на ощупь. Скорее всего, тревога только усилится! Вам даже может показаться, что лучше вовсе не ходить в школу.

Помните наш разговор о триггерах? С ними не всегда легко разобраться. Вы знаете, что бывают маленькие и большие триггеры. Что-то одно может стать триггером разных эмоций, и разные триггеры могут вызывать одну и ту же эмоцию. Вначале все казалось слишком запутанным, но потом вы разобрались. Теперь можно применить эти знания к школе.

Связанная со школой тревога может быть вызвана необходимостью покинуть дом и родителей. Или же вашим триггером может стать страх, что над вами будут смеяться. Возможно, вас повергает в ступор большое количество людей в школе. Некоторые ваши страхи могут быть связаны с необходимостью общаться или делать уроки, а некоторые могут быть очень специфичными, как, например, страх увидеть паука на школьной площадке.



Социальные страхи связаны с другими детьми в школе. Страх выступать перед одноклассниками, остаться без команды во время спортивной игры или быть высмеянным — все это социальные тревоги. Другие дети непредсказуемы, и это пугает. Вы никогда точно не знаете, почему они поступают именно так. Например, другой ребенок может сказать вам что-то обидное, потому что напуган или расстроен. Кто-то может накричать на вас, потому что привык кричать дома, или перестать разговаривать и общаться, потому что боится, что о нем плохо подумают.

Страхи **обучения** относятся к экзаменам, контрольным, домашним заданиям и оценкам. Школа нужна, чтобы учиться. Учителя ставят оценки, чтобы понять, насколько вы разобрались в теме. На одних детей оценки влияют хорошо, а у других могут вызывать тревогу. Никто не хочет получить плохую оценку, но и быть идеальным невозможно.

Специфические страхи называются *фобиями*. Обычно люди с фобиями делают все возможное, чтобы избежать того, что их пугает. Если у вас есть специфический страх, который может проявиться в школе, тогда школа становится для вас очень страшным местом! Вот некоторые специфические страхи, или фобии:

ВЫСОТА ПАУКИ ИГОЛКИ МИКРОБЫ ТОЛПА

Теперь, когда вы лучше поняли свои школьные страхи, самое время узнать, как тревога пытается вами командовать. Следующие несколько упражнений помогут вам понять и осветить фонариком свои триггеры вместо того, чтобы двигаться на ощупь.

Школьные страхи

В следующей таблице перечислены наиболее распространенные школьные страхи. Отметьте в колонке рядом с соответствующим названием, как часто вас беспокоит такая ситуация: никогда, иногда или часто. После этого изучите свои ответы. Сможете определить, что вас пугает сильнее всего?

Ситуация	Никогда	Иногда	Часто
Оказаться вдали от родителей			
Быть высмеянным			
Получить плохую оценку			
Оказаться в толпе			
Оказаться рядом с тем, кто может быть заразным, или соприкасаться с микробами			
Беспокоиться о том, что случится на переменке или в школьной столовой			
Проиграть кому-то на уроке физкультуры			
Сказать что-то неправильное			
Быть вызванным к доске			
Заболеть в школе			
Сходить в туалет			

Мой фонарик

Взгляните на два фонарика: один немного меньше другого. Это потому, что один фонарик — для тех тревог, которые вы поместили в колонку "Иногда", а другой — для тревог из колонки "Часто". Подсветите фонариками все свои школьные тревоги, и тогда темных дней станет меньше.

Что тревога говорит вам?

Вы уже знаете, что тревога пытается *многое* вам сказать. Она постоянно говорить вам, куда идти и что делать, из-за чего складывается впечатление, будто она командует вами. В школе это особенно заметно, ведь здесь столько тревожных триггеров! Давайте рассмотрим их поближе.

Юра очень переживает о том, что одноклассники о нем думают. Он боится, что его считают недостаточно умным. Однажды утром, когда он торопился в школу, мама начала его подгонять, чтобы он не опоздал. Это стало триггером, и Юра запаниковал. Он перепугался, что опоздает и все будут осуждающе смотреть на него, когда он войдет в класс.

Триггер Юры — это слова мамы о том, что нужно поспешить, но у него может быть целый набор разнообразных триггеров. Если бы он знал о своих триггерах, то смог бы лучше подготовиться к соответствующим ситуациям.

Рассмотрим еще один пример, чтобы лучше понять, как мысли о школьных страхах могут влиять на ваши эмоции.

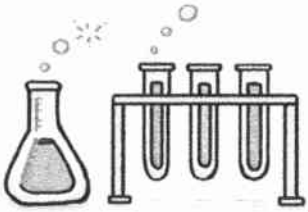
Эмма учится в четвертом классе. Она любит математику и рисование. Друзья считают ее умной и веселой. Однажды Эмма получила плохую оценку за контрольную работу и стала сильно переживать.

Что беспокоит Эмму? Большинство скажут, что плохая оценка, но в действительности это *мысли* о плохой оценке заставляют ее переживать. Если Эмма думает: "Я получила плохую оценку, а значит, не такая уж я умная. Со мной перестанут дружить, если я не буду умной, да и родители разочаруются во мне", тогда, конечно, она будет испытывать тревогу.

Но что, если Эмма думает: "Я получила плохую оценку, но это всего лишь одна контрольная. Я расстроена, но в следующий раз буду больше стараться" или "У всех иногда бывают плохие отметки, так почему родители или друзья должны плохо думать обо мне, если я старалась"? С такими мыслями она вряд ли будет испытывать тревогу. Она может немного расстроиться, но точно не будет встревоженной. Вы заметили, что *ситуация* осталась той же самой? У Эммы по-прежнему плохая оценка, но ее *чувства* меняются в зависимости от того, что она думает об этой ситуации.

Далее мы займемся проверкой гипотез, узнаем больше о возможных и вероятных ситуациях в школе и составим СТОП-план для школьных тревог.

Проверка гипотезы



Приступим к проверке гипотезы, но на этот раз сфокусируемся на тревогах, связанных со школой. Вначале вспомним пошаговый процесс проверки гипотезы.

1. **Постановка вопроса.**
2. **Сбор всей доступной информации.**
3. **Выдвижение гипотезы (предположительный ответ на вопрос).**
4. **Проверка гипотезы.**
5. **Получение ответа на основе результатов проверки. (Был ли правильно поставлен вопрос и сформулирован ответ?)**

Итак, приступим!

1. **Вопрос:**_____

_____

_____

_____

2. **Информация:**_____

_____

_____

_____

3. **Гипотеза:**

4. **Проверка:**

5. **Результат:**

Возможно или вероятно

Вы уже научились отличать возможные ситуации от вероятных дома, но как на счет школы? Давайте выясним, что вас тревожит в школе, а затем оценим, насколько это *возможно* или *вероятно*. Сначала вспомним определения этих терминов.

Возможно. Что-то, что *может быть* сделано или *может* случиться.

Вероятно. Что-то, что *скорее всего* будет сделано или случится. То, что скорее случится, чем нет.

Теперь запишите то, что тревожит вас в школе.

1. ----------
2. ----------
3. ----------
4. ----------
5. ----------

Разбейте свои тревоги по категориям: возможно или вероятно.

Возможно	Вероятно

СТОП-план: в школе

Пришло время составить свой собственный СТОП-план для школьных тревог. Это могут быть оценки, отношения с друзьями или что-то более специфическое. Вспомним, что такое СТОП-план:

Ситуации и триггеры

Терзания и размышления

Отличающийся образ мышления

Пошаговый план перемен

Теперь составьте свой личный СТОП-план для школы.

С	
Т	
О	
П	

Давайте попробуем что-то новое

Вы уже знаете о проблеме выбора и о том, как часто нам кажется, что невозможно выбирать чувства, поступки и мысли — они просто случаются с нами. Но вы понимаете, что это не так и что в действительности всем этим можно управлять. Вот история о том, как поведение Светы повлияло на ее эмоции в школе.

> Света переживает из-за микробов. Она боится простудиться, потому что многие одноклассники уже заболели. Она думает об этом все время и умоляет маму позволить ей остаться дома, но мама заставляет ее идти в школу. Света пытается избегать друзей, ведь они могут быть больны. Но ей становится одиноко, и она понимает, что попытка укрыться от проблем не улучшает ее самочувствие. Она решает столкнуться лицом к лицу со своим страхом и поиграть с друзьями на переменке. Она изо всех сил держит себя в руках, чтобы сохранять спокойствие во время игры. И хотя вначале ей было очень тревожно, со временем она успокоилась и даже развеселилась.

Вы заметили, что Света *приняла решение* поступить по-другому? Иными словами, она решила не уклоняться от своей тревоги и в итоге почувствовала себя намного лучше. Помните, что у вас *всегда* есть выбор, как поступить в той или иной ситуации. Даже если вы не властны над происходящим, вы всегда можете контролировать свои действия.

Вы уже знаете, что такое альтернативное поведение, а теперь давайте спланируем, как вы будете применять его в школе. Как и с альтернативным поведением дома, поначалу оно будет даваться с трудом, потому что это непривычно. В следующих упражнениях вы определите свое негативное поведение в школе и то, какими позитивными формами альтернативного поведения его можно заменить. Далее вы спланируете свое поведение в школе.

Альтернативное поведение

Вы знаете, что такое альтернативное поведение, но не всегда понимаете, какое поведение негативно и как заменить его позитивным поведением. Вот несколько примеров негативного поведения, которое помогает укорениться тревоге.

1. **Избегание (переменок, обедов и пр.).**
2. **Игнорирование друзей.**
3. **Крик.**
4. **Ссора.**
5. **Отказ выполнять домашние задания.**

Вспомните свое негативное поведение в школе и выпишите примеры.

1. ----------
2. ----------
3. ----------
4. ----------
5. ----------

Теперь рассмотрим примеры позитивного поведения.

1. **Рассказать о своих проблемах учителю или другу/подруге.**
2. **Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.**
3. **Столкнуться лицом к лицу со своими страхами и совершить смелый поступок.**
4. **Попросить о помощи.**
5. **Использовать навыки совладания.**

Подумайте о том, какое позитивное поведение характерно для вас в школе, и запишите несколько примеров.

1. ----------
2. ----------
3. ----------
4. ----------
5. ----------

Оценка нашего поведения

Помните, что прежде чем планировать позитивное поведение, необходимо настроиться на успех. Запишите варианты альтернативного поведения, которые вы уже определили, в соответствующие колонки таблицы.

Простое альтернативное поведение	Умеренное альтернативное поведение	Сложное альтернативное поведение

Составление плана

Пришло время составить план, с которым вы будете знать точный порядок действий, если вновь начнете скатываться к негативным формам поведения. Это напоминает упражнение с триггерами из предыдущей главы, только помимо триггеров вы теперь будете определять возможное (и вероятное!) для вас позитивное альтернативное поведение.

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____. Я планирую прекратить это негативное
(негативное поведение)

поведение, заменив его_____.
(позитивное поведение)

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____. Я планирую прекратить это негативное
(негативное поведение)

поведение, заменив его_____.
(позитивное поведение)

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____. Я планирую прекратить это негативное
(негативное поведение)

поведение, заменив его_____.
(позитивное поведение)

Встреча с тем, что вас пугает в школе

Вы уже знаете, что будет дальше: смелые поступки! Но начнем мы со стратегий принятия трудностей, о которых вы узнали в предыдущей главе. На этот раз мы сфокусируемся на принятии того, что вас пугает или доставляет неудобства в школе.

- **Позвольте чувствам быть.** Вполне нормально расстраиваться из-за плохих отметок. Позвольте себе отрицательные эмоции. Они часть процесса обучения и необходимы для того, чтобы потом чувствовать себя лучше. Вполне естественно злиться, когда кто-то не обращает на вас внимания или не приглашает поиграть на переменке. Примите свои чувства без излишней строгости к себе, и вам будет намного легче оставить тревоги позади.
- **Сфокусируйтесь на своих сильных сторонах.** Если вы получили плохую оценку по математике, вспомните, что перед этим вы отлично справились с заданием по литературе. Если вы плохо учитесь, помните, что вы умеете быть настоящим другом. Всегда есть положительные и отрицательные стороны, и знание своих сильных сторон может очень помочь в борьбе с тревогой.
- **Разрешите себе ошибаться.** Вы уже знаете, что *все* совершают ошибки. Особенно важно не забывать об этом в школе, где вам ставят оценки. Помните, что ошибки делают нас сильнее!
- **Не пытайтесь быть идеальным.** Звучит банально, но это так: никто не совершенен. Может показаться, что у других детей нет проблем или что все уже давно решили задачу по

математике, кроме вас, но вам это нашептывает тревога. Не верьте ей! Важно уходить от слишком завышенных ожиданий, так как это настраивает вас на неудачу. *Никто* не совершенен, у *каждого* идет своя внутренняя борьба, даже если со стороны все выглядят невозмутимыми. Кто-то даже страдает от тревожности, как и вы.

- **Позвольте трудностям случаться и не пытайтесь убежать от них.** Рано или поздно вы получите плохую оценку. Или вас не возьмут в команду. Или вы ответите неправильно, когда учитель вызовет вас к доске. Знаю, это звучит ужасно, но важно принимать трудности. Когда-нибудь вы поссоритесь с лучшим другом или подругой. Когда-нибудь вы скажете что-то очень неловкое. Видите, к чему я веду? В школе, как и везде, невозможно избежать всего плохого. Помните, чему вы научились: сфокусируйтесь на том, что *можете* контролировать, а не на том, что *не можете*.
- **Помните о том, что вы всегда можете контролировать свои мысли, даже когда не властны над ситуацией.** Вы могли усердно готовиться к экзамену, но теперь уже не контролируете ничего, что с ним связано. Однако вы все еще можете выбирать, что думать о нем, и это влияет на ваши чувства и поведение. У вас больше власти, чем вы думаете!

Как и в прошлый раз, попросите кого-то из родителей помочь вам. Для начала вспомним необходимые действия.

Шаг 1. Определите, чего вы боитесь в школе.

Шаг 2. Запланируйте смелый поступок.

Шаг 3. Подумайте, как вам успокоиться, если станет слишком страшно.

А теперь пришло время составить собственный план смелых поступков.

План смелых поступков

Вам обязательно понадобится помощь взрослого, чтобы составить и воплотить в жизнь план смелых поступков. Начните с чего-то совершенно безобидного (1) и продолжайте, пока не доберетесь до самого страшного (10).

	СТРАХ Что вас пугает?	**СМЕЛЫЙ ПОСТУПОК** Как вы преодолеете страх?	**КОГДА** Когда вы совершите смелый поступок?	**КАК СПРАВЛЮСЬ** Какие навыки помогут сохранить спокойствие?
1				
2				
3				
4				
5				

	СТРАХ	СМЕЛЫЙ ПОСТУПОК	КОГДА	КАК СПРАВЛЮСЬ
6				
7				
8				
9				
10				

ГЛАВА 5

Вы во взрослом мире

Как вы чувствуете себя в мире взрослых?

Теперь, когда вы хорошо знаете свои тревоги дома и в школе, сфокусируемся на тревогах, которые возникают у вас вне дома. Помните, насколько пугающими бывают переходы? Особенно страшными и тревожными они могут стать, когда нужно куда-то идти. Тем более, когда идти нужно в новое место. Вот история Аллы.

У девятилетней Аллы в эту субботу намечается много дел. Сначала она идет на баскетбольную игру брата, а затем вместе с семьей и друзьями брата — в новый ресторан. Алла не знает, как себя будут вести друзья брата. Раньше они иногда дразнили и даже обижали ее. Она также не знает, чего ждать от ресторана. Что, если у нее разболится живот так далеко от дома? Что, если ей не понравится еда и придется провести там несколько часов голодной? После ресторана Алла собирается в кино с подругой Сашей и ее родителями. Алла не знает, будет ли кино страшным. Она переживает, что если испугается, то Саша не захочет с ней дружить. Или у нее заболит живот после ресторана, и она даже не захочет идти в кино. Разозлится ли на нее подруга?

Посмотрите, сколько у Аллы тревожных мыслей! Не удивительно, что ей кажется, будто она теряет контроль над собой всякий раз, когда куда-то идет. К сожалению, вполне вероятно, что Алле будет невесело в выходной день, хоть это и глупо, ведь она собирается сделать столько интересных дел: пообедать в ресторане, провести время с семьей, сходить в кино с подругой! Если она позволит тревоге взять верх, то может упросить маму оставить ее

дома или притвориться больной, чтобы избежать всего этого. И тогда она пропустит все, что любит. Чем чаще Алла старается оставаться дома, избегая своих тревог, тем сильнее и неуправляемее они становятся. Как прыгающие мячики, о которых мы говорили в первой главе.

Такие тревожные дети, как Алла, беспокоятся не только о переходах. Для тревоги найдется масса других поводов. Первым делом мы выявим ваши собственные триггеры во взрослом мире, а затем поработаем с ними.

Места, где я чувствую себя тревожно

Ниже приведен целый список ситуаций и мест, которые могут вызывать тревогу. Обведите те из них, которые тревожат вас. Ниже запишите отсутствующие в списке ситуации или места, чтобы составить полное представление о собственных уникальных триггерах.

Новый ресторан

В гостях у друга

Людное место

Незнакомое место

В самолете

Посетить несколько мест подряд, не заходя домой

Я испытываю тревогу, когда...

--- ---

--- ---

--- ---

--- ---

--- ---

Слишком много – это сколько?

Теперь давайте определим в цифрах, насколько большой или маленькой может быть ваша тревога. Вы уже делали что-то похожее раньше, но на этот раз вы будете оценивать ситуации, которые определили в предыдущем упражнении. Помните, что чем выше значение, тем сильнее тревога. Чем меньше значение, тем незначительнее тревога. Числа в первой колонке расположены по убыванию. Во второй колонке запишите ситуации, поступки и триггеры, соответствующие этому уровню тревоги.

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

Люди, места и объекты

Иногда место, куда вы еще вчера боялись идти, сегодня уже может казаться не таким страшным. Или, быть может, вас пугает совсем не место, а определенный человек или даже предмет. Чтобы начать контролировать тревогу, нужно в первую очередь исследовать собственные триггеры. Давайте узнаем истории нескольких детей и посмотрим, какие триггеры они у себя обнаружили.

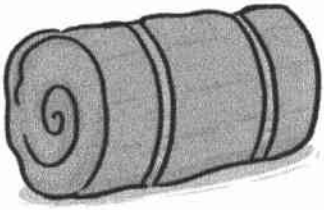
Аня точно знает, что ее триггер — собаки. Она очень их боится. Настолько, что не пойдет в гости к другу или подруге, если там есть собака. Однажды она почти выбежала на дорогу, спасаясь от собаки. Аня очень испугалась сама и напугала родителей. Она чувствует, как сердце начинает учащенно биться от одной только мысли о собаке, иногда она даже потеет при этом. Аня готова начать работать над своей тревогой точно так же, как и вы — над своей.

Тревога Ани — это то, что называется специфической фобией, которая представляет собой еще одну разновидность тревоги. Специфическая фобия не обязательно связана с собаками. Это может быть тревожный страх чего угодно, включая насекомых, змей, лифтов, самолетов и т.п. Все чего-то боятся, но специфическая фобия заставляет избегать пугающего объекта любой ценой.

Глеб не всегда боится кинотеатров — только когда там много людей. Проблема в том, что Глеб не знает заранее, сколько людей придет в кино. Мама пыталась убедить его, что беспокоиться не о чем, но он чувствует себя

ужасно каждый раз, когда заходит в темный зал, где сидит столько людей. Однажды мама отвела его на утренний сеанс, потому что утром в кинотеатре всегда мало людей. Несмотря на то что в зале сидело всего несколько человек, Глеб не мог перестать думать о том, сколько их еще придет. Он не мог смотреть кино и упросил маму уйти.

Бедный Глеб! Тревога однозначно командует им. Некоторые тревоги могут быть очень необычными. В этом случае, чтобы место воспринималось как безопасное, должны соблюдаться определенные условия. Тревога может заставить избегать всех людных мест, включая кинотеатры и залы игровых автоматов, даже если мы очень любим кино и видеоигры.



Александра очень боится ночевать у друзей. Она переживает, что с родителями случится что-то плохое, если оставить их одних. Но она также боится, что сделает или скажет что-то нелепое, и друзья будут над ней смеяться. Ее подруги постоянно ночуют друг у друга, и она чувствует себя белой вороной. Но она не знает, как победить тревогу.

В данном случае тревога Александры имеет социальные корни. Она боится, что друзья начнут ее осуждать. К социальным тревогам относится также страх разговаривать с незнакомыми людьми, задавать вопросы, делать презентации или даже заказывать еду в ресторане.

Теперь пришло время выявить собственные триггеры. Следующие упражнения помогут вам увидеть, что вы упускаете, чего на самом деле боитесь и что может случиться, если вы все равно сделаете то, что вас пугает.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Что я упускаю?

Как вы уже поняли из всех этих историй, каждый раз, поддаваясь тревоге, вы многое упускаете. Аня не ходит в гости к друзьям, если у них есть собака, Глеб не посещает кинотеатры, Александра не ночует у подруг. Что упускаете вы, когда позволяете тревоге командовать вами? Ниже перечислены различные категории: люди, места и объекты. Составьте список того, что упускаете, по категориям.

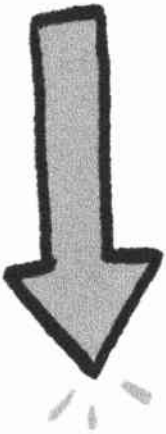
Люди. С кем вы не проводите время или не встречаетесь из-за тревоги?

Места. Где вы не бываете из-за тревоги?

Объекты. Что еще вы упускаете из-за тревоги?

Чего я боюсь?

Иногда тревоги и страхи не так-то просто понять. Помните Александру, которая боится ночевать у подруг? *В действительности* ее пугает вовсе не перспектива переночевать у подруги, не так ли? Она переживает, что скажет или сделает что-то не то в присутствии подруг. В случае с Александрой вам это понятно, но что если ситуация не настолько проста? Как понять, чего вы *на самом деле* боитесь? Вам поможет прием под названием "стрелочка вниз". Нужно задавать себе определенные вопросы, пока вы не поймете, как выглядит ваш подлинный страх и что он может означать. Давайте сделаем это на примере со страхом Александры.



Я боюсь ночевать у подруг.

Что случится, если остаться ночевать у подруги?

Мои друзья могут с меня смеяться.

Если такое происходит, то что это значит?

Что я глупа.

Что из этого следует?

Что они перестанут со мной дружить.

Как это характеризует тебя?

Со мной не интересно дружить.

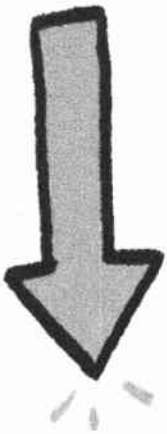
Стрелочка вниз помогает понять, что в действительности Александра боится не ночевать у подруг, а того, что с ней не захотят дружить. Скоро мы поймем, как Александре совладать со своими мыслями, ну а пока почему бы вам не поупражняться самим со стрелочкой вниз?

Какой ситуации вы боитесь?

Если такое происходит, то что это означает?

Что из этого следует?

Как это характеризует вас?



Что случится, если я все равно пойду?

Теперь, зная свои страхи и тревоги, вы начинаете понимать, что произойдет, если перестать их избегать. Это напоминает смелые поступки, только все происходит *не на самом деле*. Вы лишь *мысленно* представляете себе, как все будет происходить, если перестать избегать того, что вас пугает. Нарисуйте в облаках воображения все то, что может случиться (как хорошее, так и плохое), если вы перестанете избегать своих страхов.

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Что тревога говорит вам?

Вы знаете, что тревоге есть что сказать вам дома и тем более в школе. Теперь давайте поймем, что тревога пытается сообщить вам, когда вы куда-то идете. Она не хочет перестать командовать вами ни на секунду! Давайте узнаем, с какими триггерами вы можете столкнуться вне дома и школы. Начнем с примера.

Жанне нравится проводить время с друзьями. Часто на выходных они целый день играют у кого-то дома. Однажды в субботу, собираясь в гости к подруге Лене, она разнервничалась, так как не знала, что ей надеть. Недавно ее подруги смеялись над одноклассницей в свитере-водолазке. Жанна не хочет стать таким же объектом насмешек. Она продолжает примерять разную одежду, пока мама не начинает кричать, что пора выходить. Всю дорогу в машине Жанна нервничает, и когда они подъезжают к дому Лены, Жанне кажется, что с ней вот-вот случится приступ. Когда кто-то из девочек засмеялся, Жанне показалось, что смеются над ней. Она расплакалась и попросилась домой.

Как вы думаете, что послужило триггером для Жанны? Одним из триггеров стало ее желание точно определить, что нравится ее подругам, а что нет. Пытаясь прочитать чужие мысли или всегда соответствовать чужим ожиданиям, она обрекает себя на постоянную тревогу, ведь невозможно знать, что у кого на уме. Еще одним триггером стал смех подруг, причины которого она

не поняла. Если бы Жанна знала, в чем заключаются ее триггеры, возможно, она бы так не разнервничалась.

Рассмотрим еще один пример, чтобы вы видели, как наши мысли в разных ситуациях влияют на чувства.

> Олегу нравится посещать музеи, но недавно он начал бояться мест, где много незнакомцев. В особенности он боится, что микробы с других людей перепрыгнут на него, и он заболеет. Он подумывает сказать родителям, что больше не хочет ходить в музеи.

Теперь, когда вы уже практически стали экспертом по работе с тревогой, вы понимаете, что вовсе не музеи беспокоят Олега, а его мысли о них. Думая: "Если я пойду в музей, то заболею, а если заболею, то будет стыдно", скорее всего, он начнет испытывать сильную тревогу. Но что, если Олег думает: "*Возможно*, я заболею в музее, но *вероятнее всего* нет. И я вполне смогу справиться с простудой, потому что много раз болел в прошлом, хоть это и было невесело"? Вы заметили, как мысли Олега способны полностью изменить его чувства в данной ситуации?

Давайте закрепим полученные навыки. Мы снова займемся проверкой гипотез, узнаем больше о возможных и вероятных ситуациях и составим СТОП-план для взрослого мира.

Проверка гипотезы

Самое время приступить к проверке гипотезы, но на этот раз мы сфокусируемся на тревогах, связанных с пребыванием вне дома и школы. Вначале вспомним пошаговый процесс проверки гипотезы.

1. **Постановка вопроса.**
2. **Сбор всей доступной информации.**
3. **Выдвижение гипотезы (предположительный ответ на вопрос).**
4. **Проверка гипотезы.**
5. **Получение ответа на основе результатов проверки. (Был ли правильно поставлен вопрос и сформулирован ответ?)**

Теперь ваша очередь!

1. **Вопрос:**_____

_____

_____

_____

2. **Информация:**_____

_____

_____

_____

3. **Гипотеза:**

4. **Проверка:**

5. **Результат:**

Возможно или вероятно

Вы уже прекрасно умеете отличать возможные ситуаций от вероятных дома и в школе, а как на счет всего остального? Давайте выясним, что еще вас тревожит, а затем оценим, насколько это возможно или вероятно. Сначала вспомним определения терминов.

Возможно. Что-то, что *может быть* сделано или *может* случиться.

Вероятно. Что-то, что *скорее всего* будет сделано или случится. То, что скорее случится, чем нет.

Теперь запишите то, что может вас встревожить вне дома и школы.

1. ----------
2. ----------
3. ----------
4. ----------
5. ----------

Разбейте свои тревоги по категориям: возможно или вероятно.

Возможно	Вероятно

СТОП-план: во взрослом мире

Пришло время составить свой собственный СТОП-план для тревог, которые могут у вас возникнуть во взрослом мире. Они могут быть связанными с одобрением или неодобрением, общением с другими людьми или чем-то специфическим. Вспомним, что такое СТОП-план:

Ситуации и триггеры

Терзания и размышления

Отличающийся образ мышления

Пошаговый план перемен

Теперь составьте свой личный СТОП-план для взрослого мира.

С	
Т	
О	
П	

Давайте попробуем что-то новое

Вы уже все знаете о проблеме выбора, не так ли? Вы понимаете, что даже если иногда вам кажется, будто невозможно выбирать чувства, поступки или мысли, в действительности это не так. Давайте сфокусируемся на вашем поведении вне дома и школы. Для начала узнаем, как поведение Романа влияет на его самочувствие во время отдыха.

Роман очень любит родителей. Он сильно тревожится, когда приходиться их покидать. Несмотря на то что он любит ходить в ресторан и проводить время с друзьями, он избегает этого, чтобы не оставлять родителей самих. Родители сообщили Роману, что тетя сходит с ним в ресторан и поиграет с ним в боулинг на выходных, пока они устроят себе свидание. Он начал плакать, кричать и умолять родителей не отпускать его.

Вы заметили, что тревога Романа берет над ним верх? Он настолько не хочет оставлять родителей из-за тревоги, что даже готов отказаться от того, что любит. Что он может изменить? Роман может вспомнить, что его мысли влияют на чувства, которые, в свою очередь, влияют на поведение. Он может сказать себе, что пробудет без родителей всего несколько часов; напомнить себе, как сильно ему нравится боулинг, и подышать животом, чтобы успокоиться. Роману, конечно, станет лучше, если он так поступит. Заметили, что сама ситуация не изменилась? Единственное, что изменилось, — это его мысли, поведение и то, как он себя чувствует.

Теперь определимся с возможным альтернативным поведением и тем, как его применять в разных ситуациях.

Альтернативное поведение

Вы знаете, что такое альтернативное поведение, но не всегда понимаете, какое поведение негативно и как заменить его позитивным поведением. Вот несколько примеров негативного поведения, которое помогает укорениться тревоге.

1. **Избегание (ресторанов, боулинга и пр.).**
2. **Игнорирование друзей.**
3. **Крик.**
4. **Ссора.**
5. **Отказ куда-либо идти.**

Вспомните, какие формы негативного поведения у вас бывают, когда вы куда-то идете, и выпишите примеры.

1. ----------
2. ----------
3. ----------
4. ----------
5. ----------

Теперь рассмотрим примеры позитивного поведения.

1. **Поделиться проблемой с мамой или папой.**
2. **Сделать несколько глубоких вдохов и выдохов.**
3. **Столкнуться лицом к лицу со своими страхами и совершить смелый поступок.**
4. **Попросить о помощи.**
5. **Использовать навыки совладания.**

Подумайте о том, какие формы позитивного поведения у вас бывают, когда вы куда-то идете, и запишите несколько примеров.

1. ----------
2. ----------
3. ----------
4. ----------
5. ----------

Оценка нашего поведения

Помните, что прежде чем планировать позитивное поведение, необходимо настроиться на успех. Запишите варианты альтернативного поведения, которые определили для себя, в соответствующие колонки таблицы.

Простое альтернативное поведение	Умеренное альтернативное поведение	Сложное альтернативное поведение

Составление плана

Пришло время составить план, с которым вы будете знать точный порядок действий, если вновь начнете скатываться к негативным формам поведения. Это напоминает упражнение с триггерами, только помимо триггеров вы теперь будете определять возможное (и вероятное!) для вас позитивное альтернативное поведение.

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____. Я планирую прекратить это негативное
(негативное поведение)

поведение, заменив его_____.
(позитивное поведение)

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____. Я планирую прекратить это негативное
(негативное поведение)

поведение, заменив его_____.
(позитивное поведение)

Когда_____происходит,
(ситуация или событие)

я чувствую_____, что может впоследствии привести к
(эмоция)

_____. Я планирую прекратить это негативное
(негативное поведение)

поведение, заменив его_____.
(позитивное поведение)

Встреча с тем, что вас пугает во взрослом мире

Пришло время заняться стратегиями принятия трудностей и подготовиться к смелым поступкам! На этот раз мы сфокусируемся на ситуациях, в которых вы можете оказаться вне дома или школы.

- **Позвольте чувствам быть.** Вполне нормально бояться идти туда, где вы никогда не были. Абсолютно естественно нервничать, когда идешь в новое место и не знаешь, чего ожидать. Осуждая себя за это (например, думая: "Если бы я был/была лучше, я бы сейчас не боялся/боялась"), вы делаете только хуже, ведь сам страх никуда не денется.
- **Сфокусируйтесь на своих сильных сторонах.** Помните, что даже если вас что-то беспокоит во взрослом мире, вы отлично справляетесь со многими другими задачами. Возможно, вы нервничаете, когда нужно идти в новое место, но вы спокойно находитесь рядом с незнакомыми людьми. Возможно, вам не нравятся людные места, но вы с удовольствием проводите время один на один с друзьями вне дома. У вас всегда найдутся сильные стороны, на которых можно сфокусироваться, и они не исчезают только потому, что вам сейчас очень страшно!
- **Разрешите себе иметь слабости.** Вы уже знаете, что как сильные, так и слабые стороны есть у всех! Если вы продолжаете себя осуждать за них, пытаетесь их контролировать или искоренять, то у вас всегда будет повод для тревоги.
- **Не пытайтесь быть идеальным.** Во взрослом мире все остается по-прежнему: никто не совершенен. Пытаться все время сделать невозможное означает постоянно испытывать

разочарование, грусть и тревогу. Откажитесь от попыток достичь идеала!

- **Позвольте трудностям случаться и не пытайтесь убежать от них.** Невозможно избежать неприятных моментов во взрослом мире. Вам может не нравиться быть в толпе, но иногда это неизбежно. Принятие трудностей позволит вам справиться с большим количеством тревог. Это называется "толерантность к фрустрации". (Толерантность — терпимость, фрустрация — сильное расстройство, толерантность к фрустрации — способность действовать в условиях сильного расстройства.)
- **Поймите о том, что вы всегда можете контролировать свои мысли, даже когда не властны над ситуацией.** Возможно, вам придется пойти в новое место или оказаться посреди толпы. Часто вам необходимо знакомиться с новыми людьми или делать то, чего не хочется. Такова жизнь! Иногда она прекрасна, а иногда жестока. Важно помнить, что даже если вы вынуждены делать то, чего очень не хочется, вы всегда можете контролировать свои мысли, которые непосредственно влияют на чувства. У вас больше контроля, чем может показаться.

Теперь давайте подготовимся к смелым поступкам. Помните, что в этом упражнении нужно попросить кого-то из родителей помочь вам. Вот пошаговый процесс воплощения смелых поступков в жизнь:

Шаг 1. Определите, чего вы боитесь.

Шаг 2. Запланируйте смелый поступок.

Шаг 3. Подумайте, как вам успокоиться, если станет слишком страшно.

На следующих страницах детализируйте индивидуальный план своих смелых поступков.

План смелых поступков: места

Вам обязательно понадобится помощь взрослого, чтобы составить и воплотить в жизнь план смелых поступков. В этом плане сфокусируйтесь на местах, которые вас пугают или тревожат. Начните с чего-то совершенно безобидного (1) и продолжайте, пока не доберетесь до самого страшного (10).

	СТРАХ Что вас пугает?	**СМЕЛЫЙ ПОСТУПОК** Как вы преодолеете страх?	**КОГДА** Когда вы совершите смелый поступок?	**КАК СПРАВЛЮСЬ** Какие навыки помогут сохранить спокойствие?
1				
2				
3				
4				
5				

	СТРАХ	СМЕЛЫЙ ПОСТУПОК	КОГДА	КАК СПРАВЛЮСЬ
6				
7				
8				
9				
10				

План смелых поступков: люди

Вам обязательно понадобится помощь взрослого, чтобы составить и воплотить в жизнь план смелых поступков. В данном случае сфокусируйтесь на всем, что имеет отношение к людям, которые вас пугают или тревожат. Это может быть встреча с новым одноклассником, разговор с незнакомцем (например, официантом) или просьба о помощи. Начните с чего-то совершенно безобидного (1) и продолжайте, пока не доберетесь до самого страшного (10).

	СТРАХ Что вас пугает?	**СМЕЛЫЙ ПОСТУПОК** Как вы преодолеете страх?	**КОГДА** Когда вы совершите смелый поступок?	**КАК СПРАВЛЮСЬ** Какие навыки помогут сохранить спокойствие?
1				
2				
3				
4				
5				

	СТРАХ	СМЕЛЫЙ ПОСТУПОК	КОГДА	КАК СПРАВЛЮСЬ
6				
7				
8				
9				
10				

План смелых поступков: объекты

Вам обязательно понадобится помощь взрослого, чтобы составить и воплотить в жизнь план смелых поступков. В данном случае сфокусируйтесь на всем, что вас пугает и тревожит. Это могут быть специфические фобии (например, страх собак или насекомых), конкретные предметы, микробы и все остальное, что не связано с местами и людьми. Начните с чего-то совершенно безобидного (1) и продолжайте, пока не доберетесь до самого страшного (10).

	СТРАХ Что вас пугает?	**СМЕЛЫЙ ПОСТУПОК** Как вы преодолеете страх?	**КОГДА** Когда вы совершите смелый поступок?	**КАК СПРАВЛЮСЬ** Какие навыки помогут сохранить спокойствие?
1				
2				
3				
4				
5				

	СТРАХ	СМЕЛЫЙ ПОСТУПОК	КОГДА	КАК СПРАВЛЮСЬ
6				
7				
8				
9				
10				

Вы сделали это!

Вы усердно трудились и многое узнали о своей тревоге и том, как с ней справиться. Теперь вы намного лучше понимаете причины своих беспокойств: когда, как и почему их испытываете. Также вам стали известны различные приемы, которые помогают почувствовать себя лучше — дома, в школе и во взрослом мире. Вы узнали, как связаны ваши мысли, чувства и поступки и какие рычаги контроля есть в вашем распоряжении. Знаю, это было нелегко — вы встретились со своими настоящими страхами и задействовали новые инструменты совладания, чтобы пройти все испытания.

Вы действительно заслужили самые искренние поздравления. Отпразднуйте это достижение! Если вы выполнили одно, два или все упражнения из книги, то вы смельчак. Главное, помните, что вполне нормально однажды испытать тревогу вновь. Ведь иногда тревога приходит нам на помощь, и мы все равно никогда не сможем полностью избавиться от нее. Двигайтесь постепенно и не забывайте применять инструменты совладания, если тревога когда-нибудь снова даст о себе знать!

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Только для родителей

Подпитываете ли вы тревоги своего ребенка?

Быть родителями — одно из самых восхитительных ощущений в жизни, но этот опыт может оказаться весьма непростым, ведь здесь нет никаких инструкций. Если ваш ребенок страдает от тревоги, то и вы страдаете и переживаете вместе с ним.

Родители всегда желают своему ребенку только наилучшего, но как реагировать на его тревоги? Когда ребенок страдает — напуган или плачет, — скорее всего, вашей первой реакцией будет успокоить и утешить его, но в случае тревожного ребенка полученное им утешение лишь усиливает, а не утихомиривает тревогу. Он привыкнет к такой реакции и будет постоянно требовать утешения, чтобы чувствовать себя в безопасности. Это происходит по нескольким причинам.

- Утешение усиливает иррациональное убеждение ребенка в том, что опасность реальна.
- Утешение способствует тому, что ребенок начинает избегать пугающих его вещей, поскольку укрепляется в мысли, что ему нужна защита.
- Утешение обеспечивает *отрицательное подкрепление*, на какое-то время снижая тревожность ребенка и тем самым повышая вероятность того, что он снова и снова будет искать у вас защиты.
- Утешение может нарушать семейную гармонию и вносить напряжение в отношения между родителями и детьми.

Постоянное успокаивание и оберегание мешают ребенку вырабатывать стрессоустойчивость. Она необходима нам для того, чтобы справляться с неприятными и сложными ситуациями. Чем больше у вас было сложных ситуаций в жизни, тем легче их переносить. Неприятный или даже болезненный опыт — неотъемлемая часть жизни и важный элемент здорового развития ребенка. Это учит его справляться с отрицательными эмоциями. Но если вы пытаетесь уберечь ребенка от всех сложных ситуаций, то он не будет знать, как переживать взлеты и падения. Со временем ему будет все сложнее переносить ситуации, которые провоцируют его тревогу.

Родители непреднамеренно усиливают тревожность детей и другими способами. Как мы видели, один из способов — просто заверять ребенка, что все будет в порядке. Пусть это действительно так, но если вы постоянно утешаете ребенка подобным образом, то он начинает избегать неизвестности и, как следствие, теряет возможность выработать стрессоустойчивость. Уход от стрессовых ситуаций может давать обратный эффект и усиливать тревожность ребенка. Полное ограждение от стрессов прививает ребенку привычку избегать сложностей и, естественно, снижает стрессоустойчивость. Родители, которые дают точные указания, что ребенку делать со своими тревогами, также не добиваются желаемого. Если ребенок посчитает, что родители всегда будут подсказывать ему, как поступать, то это затормозит развитие его умственных способностей, гибкости мышления, уверенности в себе и чувства собственного достоинства.

Найти баланс нелегко, ведь родители не могут полностью игнорировать проблемы ребенка. Как поддержать ребенка, не усиливая непреднамеренно его тревогу? Один из способов — обсудить с ним проблему. Если дать ребенку возможность проговорить собственные мысли и эмоции без ненужного утешения, то это поможет повысить его стрессоустойчивость и уверенность в себе. Другой способ — помочь ребенку определить стратегии совладания, которые он сможет задействовать в стрессовой ситуации. Вам не нужно ограждать ребенка от проблем или давать четкие указания, как поступить. Но вы можете напомнить ему о стратегиях совладания со стрессом, о которых он знает, или спросить, какие из техник лучше всего

подходят ему в той или иной ситуации и как он себя при этом чувствует. Это способствует развитию интеллектуальных способностей ребенка, его самодостаточности и уверенности в себе, что так необходимо для снижения уровня тревожности.

Вы уже сделали огромный шаг на пути к тому, чтобы помочь своему тревожному ребенку, купив эту книгу и прочитав специальный раздел для родителей. Помните, вам тоже может быть страшно погружаться с ребенком в неприятные ситуации, так что поначалу вам будет нелегко. Но все исследования подтверждают, что это лучший способ научить тревожных детей справляться с беспокойством, быть счастливыми и здоровыми.

А теперь давайте детально разберем, что нужно сделать, чтобы перестать подпитывать тревогу ребенка и помочь ему справиться с ней.

Нужна ли вашему ребенку дополнительная помощь?

В какой момент нужно обратиться за профессиональной помощью для тревожного ребенка? И в чем она заключается? Не приведет ли это к тому, что на ребенке окажется "клеймо"?

В вашей голове может роиться миллион подобных вопросов. Вы с ребенком проследовали всем стратегиям из этой книги, выполнили все упражнения и преуспели в применении базовых концепций когнитивно-поведенческой терапии на практике, но все равно чувствуете, что остаетесь во власти его тревоги. Так когда же наступает тот момент, когда нужно обратиться за помощью?

В действительности это зависит от уровня стресса и функциональности ребенка. Он отказывается ходить в школу, его успеваемость страдает, а стрессовых дней у него больше, чем спокойных? Достаточно хотя бы одного такого тревожного признака, чтобы обратиться за помощью к специалисту. Многие родители расценивают это как личную неудачу, но для того чтобы признать необходимость такой помощи, требуется немало сил и мужества. Цель психолога — не "исправить" ребенка, а научить всю семью совместно преодолевать такого рода проблемы. Если вы чувствуете, что вашей семье пойдет на пользу профессиональная поддержка, поищите в Интернете лицензированного психолога или обратитесь за рекомендациями к семейному врачу.

Перестаньте ограждать ребенка от тревог

Может показаться несколько странной идея прекратить оберегать своего ребенка от проблем и вместо этого как можно больше способствовать тому, чтобы он оказывался в ситуациях, провоцирующих его тревогу. У родителей всегда много дел: работа, семья, собственные проблемы. Прямо сейчас проще заверить ребенка в том, что все будет хорошо, и успокоить его. Но такое краткосрочное утешение приводит к долгосрочным проблемам. Лучше всего найти стратегию, которая подходит именно вашей семье. Вам не нужно подгонять ребенка: большие изменения достигаются маленькими, но постоянными шажками. Каждый раз, когда ребенок учится управлять тревогой или сталкивается с пугающей его ситуацией, подкрепляется новое, более адаптивное поведение. А без этого не сохранить достигнутых результатов в работе над тревогой.

Рассмотрим, как это происходит на практике. В качестве примера того, насколько важную роль играет подкрепление, возьмем отход ко сну — привычную проблему для многих семей. Предположим, ребенок плачет и просится лечь спать с вами, потому что боится темноты. Каждый раз, позволяя ему остаться с вами, вы непреднамеренно *подкрепляете* его просьбы, а значит, ребенок с большей вероятностью повторит это в будущем. Вам может казаться, что вы просто поддерживаете напуганного ребенка, но когда одна ночь превращается в пять подряд, вы начинаете понимать, что вместе с ребенком оказались в ловушке.

После пяти бессонных ночей вы хотите, чтобы ребенок наконец вернулся в свою кровать, но его тревога, похоже, только усилилась. Теперь, чтобы заставить ребенка вернуться к себе, вы постоянно заверяете его, что все будет хорошо и ничего с ним не случится. В ответ на постоянно повторяющийся вопрос "А там не страшно?" вы снова и снова успокаиваете его, и это длится с ужина до момента отхода ко сну. Изнурительно, не так ли? Более того, вы продолжаете подпитывать его тревогу, способствуя тому, что психологи называют *поиском безопасности*.

Поиск безопасности — это кластер поведенческих форм совладания со стрессом и снижения тревожности. Одна из разновидностей — поиск родительского утешения в виде постоянного заверения, что все будет хорошо. Еще один пример — ребенок с социальной тревожностью, которому требуется задать кучу вопросов (*А там будет торт? А если пойдет дождь? А когда вы меня заберете?*), прежде чем сесть в машину и поехать на день рождения. Ребенок, который боится микробов или грязи, может носить перчатки в качестве защитного механизма. Ребенок с ОКР (обсессивно-компульсивное расстройство) может компульсивно мыть руки или считать плитки на потолке. Все эти формы поведения позволяют ребенку снизить уровень тревожности в краткосрочной перспективе, но будут портить ему жизнь и усиливать тревогу со временем.

Вы не сможете выиграть каждую битву со страхами своего ребенка. Иногда, сами того не желая, вы подкрепляете проблемное поведение, иногда говорите что-то не то или пытаетесь по-быстрому решить проблему вместо того, чтобы решить ее окончательно. Это вполне естественно. Вам следует направить усилия на пересмотр того, как вы реагируете на тревогу ребенка, чтобы вы смогли помочь ему развить самодостаточность, чувство собственного достоинства, стрессоустойчивость и психологическую гибкость. Для этого следует освоить техники взаимодействия, научиться

обозначать границы личного пространства и согласованно применять правильные стимулы, чтобы постепенно перейти от проблематичного поведения к желаемому.

В следующем разделе вы научитесь понимать, за счет чего усиливается поведение ребенка, направленное на избегание и поиск безопасности, и как можно начать подкреплять положительное поведение, которое поможет ему снизить тревожность.

Привычное родительское поведение

Осознанность — первый шаг на пути перемен. В следующей таблице вы найдете перечень типичных форм родительского поведения, которые подкрепляют избегание проблем и поиск безопасности со стороны ребенка. Обведите характерные для вас формы. В пустые ячейки на следующей странице вы сможете занести другие формы поведения, которые специфичны для вас.

Избегание	Поиск безопасности
Уход от истерик. Вы можете уступать требованиям ребенка, давая ему утешение или позволяя избегать то, что его пугает.	**Планирование с учетом страхов вашего ребенка** вместо того, чтобы помочь ему столкнуться с ними. Возможно, вы отвозите ребенка каждый день в школу, потому что он боится ездить общественным транспортом.
Уход от ссор. Вы можете избегать ссор, уступая требованиям ребенка, утешая его или уходя от самой проблемы.	**Заверения в том,** что все будет хорошо, что ребенку нечего бояться и т.п.
Уход от негативных эмоций. Вместо того чтобы разрешить себе и своему ребенку иногда расстраиваться, злиться или бояться, вы можете избегать таких ситуаций и уступать требованиям ребенка.	**Уступки требованиям ребенка,** будь то желание уйти от чего-либо, потребность в утешении или в чем-то еще.
Уход от создания и применения четкого набора правил и требований. Вы можете избегать правил или наказаний ради "сохранения мира" в семье.	**Потакание поиску безопасности со стороны ребенка.** Это может включать поддержку специфического иррационального поведения, которое помогает временно снизить тревожность. Например, индивидуальная упаковка еды для ребенка, который боится микробов.

Избегание	Поиск безопасности

План действий для родителей

Система баллов для ребенка — это прекрасный способ оценить свои результаты в качестве родителя и подкрепить позитивные формы поведения. Чем более конкретными и четкими будут критерии получения баллов, тем меньше тревоги они будут вызывать у ребенка. За каждый поступок, отвечающий требованиям, ребенок получит определенные баллы, которые сможет обменять в конце недели или месяца. В качестве подкрепления можете выбрать все, что понравится или пойдет на пользу вам и вашему ребенку. Вот несколько примеров:

1) **особенный десерт;**
2) **особенная игрушка;**
3) **день вместе с мамой или папой;**
4) **15 минут дополнительного времени перед телевизором, за компьютером или с планшетом.**

Если вы стараетесь избегать истерик ребенка, позволяя ему спать с вами, не ходить в школу, на дни рождения и пр., то вам следует определить возможные формы альтернативного позитивного поведения (к примеру, разрешить пойти на день рождения или в гости к другу всего на час) и подкреплять их каждый раз. Это поможет вам настроить ребенка на успех, поспособствует развитию у них самооценки и самодостаточности, без которых невозможно по-настоящему снизить уровень тревожности. Выберите от 2 до 4 форм поведения, на которых сделаете акцент, и убедитесь, что хотя бы несколько из них очень легкие для ребенка.

Далее приведена таблица, которая поможет вам составить собственный план действий. Начните с привычных форм родительского поведения, выявленных ранее, и замените их на те, которые будут подкреплять альтернативное позитивное поведение ребенка.

На следующей странице впишите в пустые ячейки соответствующие баллы. Помните, что каждый день, выполняя определенное задание, ребенок получает один балл. В конце каждой недели он сможет обменять свои баллы на поощрение.

	Спать в своей кровати	Выполнить обязанности по дому	Вовремя собраться в школу	Совершить смелый поступок
Понедельник				
Вторник				
Среда				
Четверг				
Пятница				
Суббота				
Воскресенье				

Как справиться с собственной тревогой

Сила родительской эмпатии в том, что вы чувствуете своего ребенка. Если ему тревожно, то и вы начинаете тревожиться. Мы устанавливаем себе завышенную планку, ожидая, что сможем каким-то образом проигнорировать собственные эмоции и проблемы, полностью сконцентрировавшись на ребенке. Проблема таких ожиданий состоит в том, что вы пренебрегаете собственным эмоциональным родительским опытом и недооцениваете тот факт, что ваша собственная тревога, подавленность или усталость сказывается на вашем общении с ребенком.

Тревога напоминает замкнутый круг: она подпитывает саму себя. Когда ребенок испытывает тревогу, которая провоцирует *вашу* тревогу, это создает петлю отрицательной обратной связи. Тревожные родители могут быть более раздражительными или излишне бдительными, и дети сразу же это чувствуют. Тревожность родителей укрепляет в детях мысль, что их собственная тревога правомерна, от чего она становится только сильнее. В результате истинная причина тревоги забывается, а родители и дети подпитывают взаимную тревожность, усиливая чувство безнадежности и изматывая друг друга. Измотанному ребенку сложнее справляться со стрессом, а измотанным родителям сложнее проявлять терпение и находить в себе силы преодолевать трудности.

Когда ваш ребенок испытывает сильную тревогу, невозможно оставаться безучастным. Но у спокойных родителей ребенку проще справиться с приступом тревоги. Унять тревогу можно самыми разными способами, начиная от базовых стратегий совладания и заканчивая когнитивными задачами. Базовые стратегии задействуются в моменты переживаний, чтобы

успокоиться. Вот несколько распространенных стратегий совладания, доказавших свою эффективность в снижении тревоги.

Чтение книг	Ведение дневника
Дыхание животом	Разговор по душам
Забота о себе	Поход в кинотеатр
Прогулки	Йога
Управляемая медитация	Тренировка
Плавание	Пробежка
Принятие ванны	Побыть наедине с собой
Рисование	

Стратегии совладания благотворно сказываются на спокойствии и хорошем самочувствии, что, в свою очередь, помогает снизить уровень стресса и тревожности. Но они не устраняют причину. Это всего лишь инструмент, помогающий сохранять спокойствие перед лицом проблемы. Чтобы заняться непосредственно проблемой, необходимо разобраться, какие эмоции и убеждения провоцируют подобное поведение и мешают по-настоящему помочь ребенку.

Давайте разберемся, что имеется в виду. Многие считают, что их эмоции — это прямое следствие событий и ситуаций, в которых они оказались. Например, если вас уволили с работы, вы можете считать это непосредственной причиной своей тревоги и подавленности. Но в действительности ваши чувства определяются вашим восприятием ситуации. Если вы думаете, что от работы, которую вы только что потеряли, зависит ваше благосостояние, то тревога и подавленность оправданны. Но если вы считаете, что потеря работы — всего лишь очередная передряга, которую легко пережить, то вы будете испытывать определенное беспокойство и некоторое сожаление, но точно не впадете в депрессию. Ситуация одна и та же — вы потеряли работу, — но ваши чувства полностью меняются в зависимости от точки зрения.

Аналогичным образом то, как вы оцениваете свою способность изменить собственное поведение и помочь ребенку измениться самому, непосредственно повлияет на то, насколько хорошо вся ваша семья научится справляться с симптомами тревожности ребенка.

Следующие упражнения помогут закрепить позитивные стратегии совладания и потренировать когнитивные навыки, чтобы вы смогли не только стать лучшим родителем для своего тревожного ребенка, но и в целом почувствовать себя лучше и быть более счастливой и крепкой семьей.

Управляемая медитация

Исследования показывают, что медитация существенно снижает тревожность и стресс. Управляемая медитация — это разновидность медитации, в которой вас мягко направляют по определенному сценарию для углубления осознанности и лучшего понимания собственных телесных ощущений, что помогает снять напряжение. Ниже приведен пример управляемой медитации, которая длится от 5 до 10 минут.

Сфокусируйтесь на дыхании. В течение минуты думайте о том, как вы дышите. Обратите внимание на ощущения от каждого вдоха и выдоха. Почувствуйте, как синхронно двигаются ваши грудь и живот. Ваши легкие расширяются и сдуваются, расширяются и сдуваются... Закройте глаза и несколько минут концентрируйтесь на естественном ритме дыхания.

Теперь попробуйте контролировать дыхательный ритм. Сделайте глубокий вдох на счет 1, 2, 3, 4, потом задержите дыхание, считая 1, 2, и выдохните на счет 1, 2, 3, 4, 5. Продолжайте так дышать еще несколько минут. Не страшно, если в какой-то момент вы заметите, что мозг начинает отвлекаться. Просто вернитесь к осознаванию дыхания, как только это произойдет.

Далее начинайте осознавать каждый вдох и выдох. Делая вдох, фиксируйте свои ощущения в ноздрях, животе, легких. Почувствуйте, как воздух проходит через нос, спускается в горло и попадает в легкие. Теперь перенесите внимание на промежуток времени между вдохом и выдохом. Сконцентрируйтесь на плавности дыхания и своих ощущениях. Думайте о воздухе, который поступает в легкие и покидает их, и о следующем вдохе.

Медленно перестаньте контролировать дыхание. Продолжайте осознавать дыхание, но уже не считайте и не делайте задержку между вдохом и выдохом. Побудьте несколько минут с закрытыми глазами. По завершении медитации потратьте еще несколько минут на то, чтобы вернуться к привычному состоянию и рутинным задачам.

Когнитивная задача: дневник мыслей

Дневник мыслей — это инструмент, с помощью которого вы сможете проанализировать свое мышление, изменить негативные или иррациональные мысли и определить альтернативное возможное мышление для снижения влияния отрицательных эмоций. Вы научитесь думать более рационально о неприятностях и сдерживать свои эмоции.

В каждой ячейке опишите специфическую ситуацию, которая вызвала негативные эмоции. Помните, что вам нужно опираться на *факты* в качестве свидетельств, подтверждающих или опровергающих непродуктивные мысли. Очень легко спутать домыслы (ощущения) с фактами.

СИТУАЦИЯ/ТРИГГЕР: ЧТО СЛУЧИЛОСЬ? (например, ребенок не хочет спать в своей кровати)	
ЭМОЦИИ/ФИЗИЧЕСКИЕ ОЩУЩЕНИЯ (например, грусть, тревога, головная боль и пр.)	
НЕПРОДУКТИВНЫЕ МЫСЛИ (например, я плохой родитель)	
СВИДЕТЕЛЬСТВА, ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ НЕПРОДУКТИВНЫЕ МЫСЛИ (должен быть факт)	
СВИДЕТЕЛЬСТВА, ОПРОВЕРГАЮЩИЕ НЕПРОДУКТИВНЫЕ МЫСЛИ (должен быть факт)	
АЛЬТЕРНАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ (например, проблемы ребенка не характеризуют меня как плохого родителя)	

Когнитивные искажения

Когнитивные искажения — это неадекватные мысли, которые усиливают негативное мышление или соответствующие эмоции. Ниже перечислены наиболее распространенные когнитивные искажения, и в каждом случае оставлено свободное место внизу, чтобы вы могли туда вписать собственные примеры.

Поляризированное мышление

Привычка видеть все в черно-белых тонах, без оттенков серого. Перфекционисты обычно отличаются поляризированным мышлением, для которого характерен дуализм "*всегда* или *никогда*".

Чрезмерное обобщение

Привычка делать выводы на основании одного случая или ситуации.

Катастрофизация

Привычка ожидать худшего на основании инцидента, который был не таким уж и страшным.

Персонализация

Привычка полагаться только на себя и переоценивать значимость своих поступков для других людей.

Долженствование

Привычка устанавливать правила для себя и других и указывать, кто, что и как должен делать: "Я должен был получить эту работу" или "Я всегда должна знать, как помочь своему ребенку".

А сейчас сделайте глубокий вдох и напомните себе, что вы делаете все, что в ваших силах. Быть родителем непросто, и еще сложнее, когда ваш ребенок страдает от тревожности. Нелегко признать наличие проблемы, и работа, которую требуется проделать, чтобы изменить ситуацию, тоже непростая. Вы изучаете новые поведенческие стратегии для своего ребенка, а заодно подбираете оптимальные стратегии для самого себя. Помните, что ваше поведение — это часть уравнения, и я надеюсь, что данная книга поможет вам по-другому взглянуть на имеющиеся проблемы, вооружиться новыми инструментами и добиться позитивных перемен в вашей семье.

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Саманта Сноуден

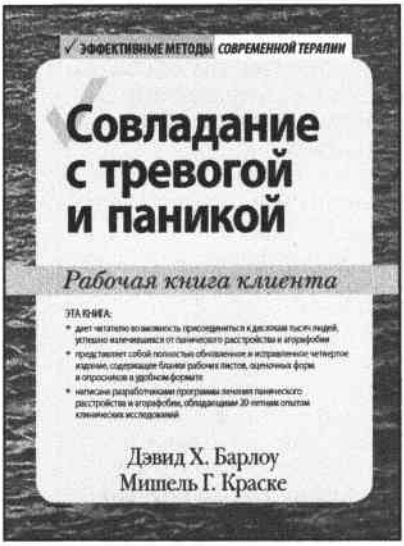
www.dialektika.com

Эта книга призвана помочь детям разгадать загадку гнева, чтобы научиться им управлять. Рабочая тетрадь может помочь всем, кому сложно справляться с гневом, однако не заменит профессионального психотерапевта. Если после изучения рабочей тетради у вас все еще есть трудности в совладании с гневом, возможно, имеет смысл обратиться к специалисту, который поможет вам применить навыки.
Книга будет также полезна для медицинского работника, консультирующего детей, которым сложно управлять своим гневом, и стремящегося помочь клиентам развить умение отслеживать эмоцию гнева и управлять ею. Вы можете обнаружить, что эти навыки и упражнения помогают не только вашим клиентам, но и вам.

ISBN 978-5-907203-78-5 **в продаже**

СОВЛАДАНИЕ С ТРЕВОГОЙ И ПАНИКОЙ
РАБОЧАЯ КНИГА КЛИЕНТА

Дэвид Х. Барлоу
Мишель Г. Краске



www.dialektika.com

В этой книге описывается программа лечения панического расстройства и агорафобии, составленная в соответствии с принципами когнитивно-поведенческой терапии на основании многолетнего клинического опыта авторов. Приобретя навыки дыхания и мышления, обучившись выполнению соответствующих упражнений, читатель сможет научиться преодолевать приступы паники, страха и тревоги, улучшить свое самочувствие и вернуться к нормальной жизни. Рекомендуется всем, кто проходит когнитивно-поведенческую терапию панического расстройства и агорафобии, а также стремится самостоятельно следить за своим психическим здоровьем, избавившись от тревоги и приступов паники.

ISBN 978-5-907203-84-6 **в продаже**

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Рейчел Л. Хатт

www.dialektika.com

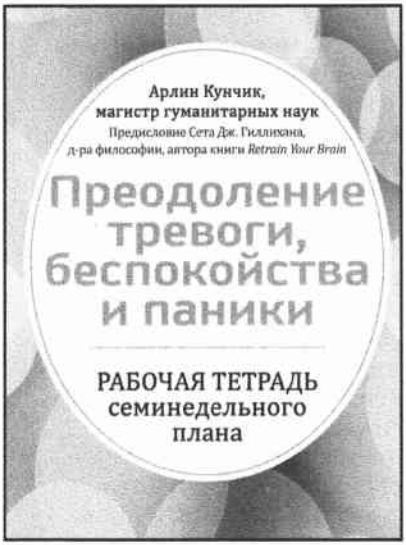
Эта рабочая тетрадь создана для подростков, испытывающих сложности с самооценкой и трудности в управлении такими эмоциями, как грусть, гнев и тревога. Рабочая тетрадь даст навыки совладания с эмоциями, но не заменит профессионального психотерапевта. Если после ее изучения вы обнаружите, что все еще испытываете трудности, возможно, стоит обратиться к специалисту, который поможет применить эти навыки. Книга будет полезна не только подросткам, но и их родителям, которые хотят найти общий язык с детьми и помочь им сориентироваться в быстро меняющемся современном мире. Рабочую тетрадь могут применять и медицинские работники, консультирующие подростков, у которых есть проблемы с самооценкой и управлением эмоциями гнева, грусти, тревоги, и желающие выработать у своих клиентов когнитивно-поведенческие навыки.

ISBN 978-5-907203-69-3

в продаже

ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОГИ, БЕСПОКОЙСТВА И ПАНИКИ
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ СЕМИНЕДЕЛЬНОГО ПЛАНА

Арлин Кунчич



www.dialektika.com

Эта книга написана для всех, кто борется с тревогой, паникой и беспокойством как самостоятельно, так и с помощью индивидуальной или групповой когнитивно-поведенческой терапии. Тревожные расстройства являются самым распространенным психиатрическим диагнозом и возникают у каждого третьего взрослого в определенные моменты жизни.

В книге представлены все последние эмпирические подходы к управлению тревогой. В ней собраны воедино наиболее важные элементы эффективного лечения в виде легко выполнимых шагов семинедельного плана.

Книга представляет доступную каждому программу самопомощи и предлагает практичные, простые в использовании решения, которые помогут уменьшить беспокойство и панику и лучше справляться с тревогой. Она дает надежду тем, у кого по каким-то причинам нет возможности прибегнуть к психотерапевтическому лечению и будет хорошим подспорьем для тех, кто уже проходит терапию.

ISBN 978-5-907203-67-9 **в продаже**

ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ, ТРЕВОГОЙ И ГНЕВОМ У ДЕТЕЙ. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Джанин Халлоран

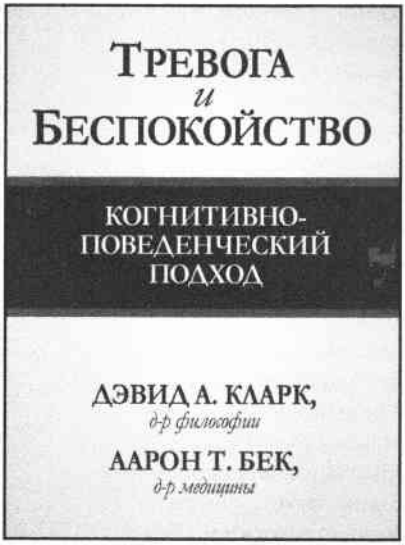
В этом практическом руководстве рассматриваются способы выработки навыков совладания с негативными эмоциями (стрессом, тревогой, гневом и др.) у детей. Автор книги является лицензированным консультантом по вопросам психического здоровья, обладающим более чем 15-летним опытом работы с детьми и подростками в школах и клиниках для амбулаторных пациентов с психическими расстройствами.
Книга предназначена для профессиональных психологов, работающих с детьми, а также преподавателей и родителей.

www.dialektika.com

ISBN 978-5-907203-65-5 **в продаже**

ТРЕВОГА И БЕСПОКОЙСТВО
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

Дэвид А. Кларк
Аарон Т. Бек



Книга *Когнитивно-поведенческий подход* , написанная признанными специалистами в области когнитивно-поведенческой терапии, — отличное пособие по самопомощи для всех, кто склонен к излишним переживаниям; также ее найдут несомненно полезной и профессиональные психологи, непосредственно работающие с клиентами.

www.dialektika.com

ISBN 978-5-907144-49-1 **в продаже**

ПРАКТИКА КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ
РАБОЧИЕ ЛИСТЫ И РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Д-р Джеймс Мэннинг и д-р Никола Риджуэй

www.dialektika.com

В этой книге собраны все базовые рабочие листы, необходимые в когнитивно-поведенческой терапии при лечении депрессии, тревоги, навязчивых мыслей и состояний, панических расстройств, социальной тревожности и т.д. Все листы сопровождаются объяснениями и примерами заполнения, а также иллюстрациями и кратким экскурсом в нейрологию для понимания процессов возникновения навязчивых и тревожных состояний. Для проработки каждого дистресса предлагаются специализированные листы, дневники, графики и т.п., которые психотерапевт может комбинировать с учетом особенностей каждого клиента. Книга предназначена для практикующих терапевтов КПТ и их клиентов; может использоваться для самостоятельного заполнения клиентами, не проходящими терапию.

ISBN 978-5-907203-70-9 **в продаже**

Научитесь противостоять тревоге и чувствовать себя спокойно и уверенно!

БЕСПОКОЙСТВО, с которым дети постоянно сталкиваются, не должно мешать им получать удовольствие от учебы, общения с друзьями, занятий спортом и других увлечений. Книга позволит обрести уверенность в себе. В ней собраны различные упражнения, которые помогут детям преодолеть тревогу. Родители смогут выполнить с детьми проверенные практикой задания в рамках когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) для избавления от беспокойства и тревожных мыслей.

В книге предлагается набор методик, благодаря которым тревожные дети научатся контролировать свои переживания. Прежде всего, дети поймут, что происходит у них в голове, и узнают, как справляться с этим. Решая головоломки, рисуя и отвечая на вопросы, дети смогут взглянуть на свои проблемы под другим углом. Сделайте глубокий вдох, посмотрите в глаза своему страху и победите его!

ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ

Изучите техники для выражения чувств, контроля гнева, концентрации внимания и принятия разумных решений

СВЕЖИЕ ИДЕИ

Узнайте, как оставаться спокойным каждый день, выполняя утренние ритуалы, обращаясь за помощью и преодолевая страхи шаг за шагом

ВЫ НЕ ОДИНОКИ

В каждой главе рассказываются истории о детях, испытывающих тревогу, чтобы ребенок не чувствовал себя одиноким

Д-р Хизер Дэвидсон — лицензированный детский психолог. Получила ученую степень в Чикагской школе профессиональной психологии. Прошла сертификацию в Колумбийском университете и в Институте Альберта Эллиса по когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ).

ISBN 978-5-907203-93-8

ДИАЛЕКТИКА

www.dialektika.com