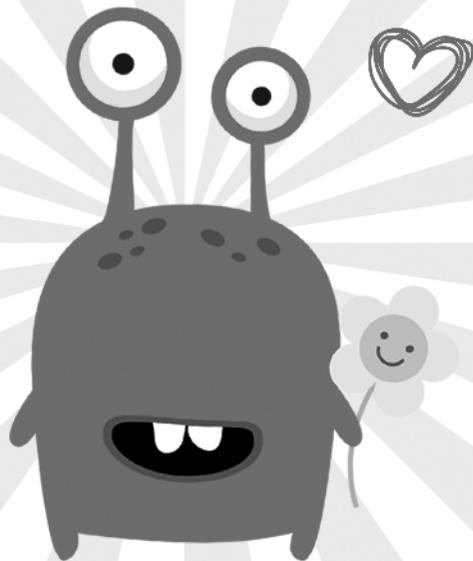


НЕ БЕСПОКОЙСЯ, БУДЬ СЧАСТЛИВ

Руководство для детей, как справиться с тревогой



Аванта

★ СОДЕРЖАНИЕ ★

Предисловие.....	7
Введение: руководство для родителей и опекунов.....	8
Как пользоваться книгой.....	8
Признаки тревожности.....	9
Поговорите об этом.....	10
Приступим к работе.....	11
Как пользоваться книгой: руководство для детей.....	12
Позвольте представить, монстр Физ.....	13
ЧАСТЬ I: ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?	14
Упражнение: всё обо мне!.....	15
Что мы чувствуем?.....	18
Почему мы беспокоимся?.....	21
Упражнение: что чувствует Физ?.....	25
На что похожа тревога?.....	26
О чём беспокоятся дети?.....	27
Упражнение: мои тревоги.....	31
Панические атаки.....	35
ЧАСТЬ II: СПРАВЛЯЕМСЯ С ТРЕВОГОЙ.....	37
Упражнение: счастливый мозг/беспокойный мозг.....	38
Слушаем тело и разум.....	41
Холм тревоги.....	43
Упражнение: отпечаток руки.....	44
Упражнение: мой боевой клич.....	46
Упражнение: счёт вслух.....	49

Насколько серьёзна моя проблема?.....	50
Упражнение: мой день.....	52
Большой мир.....	55
Вещи, которые пугают по ночам.....	56
Знание – сила.....	57
Почему мы рассказываем страшные истории?.....	58
Ведём дневник.....	60
Упражнение: помогите Физу почувствовать себя лучше.....	61
Мысли, чувства и действия.....	62
Ошибки мышления.....	65

ЧАСТЬ III: РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ..... 67

Факт или точка зрения?.....	68
Упражнение: факты обо мне.....	69
Мысли – не факты.....	72
Давайте разберёмся.....	75
Упражнение: на что похоже беспокойство?.....	79
Поговорите с тревогой.....	80
Понять своё беспокойство.....	82
Упражнение: банка тревоги.....	87
Упражнение: я смелый!.....	90
Отпустите.....	91
Храбрый план Кристины.....	93
Взглянуть в глаза своему страху.....	94
Храбрый план Егора.....	96
Упражнение: мой храбрый план.....	98

ЧАСТЬ IV: ЗАБОТА О СЕБЕ..... 100

Как вы отдыхаете?.....	101
Что такое напряжение?.....	104
Упражнение: дыхание через сморщенный нос.....	104
Внешний вид.....	106
Упражнение: свет мой зеркальце.....	107
Любите своё тело.....	110
Держим себя в форме.....	111
Упражнение: сон.....	112

ЧАСТЬ V: ДРУЖБА И ТРАВЛЯ 114

Что такое настоящий друг?.....	115
Что такое травля?.....	117
Вы не одиноки.....	117
Мы все разные!.....	119
Упражнение: полюбите свои различия!.....	120
Мой идеальный друг? ..	123
Упражнение: я благодарен за... ..	123

ЧАСТЬ VI: ЧТО ДАЛЬШЕ? 130

Упражнение: мой план действий.....	131
Вы не одиноки.....	134
Конец.....	137

Для родителей: как помочь ребёнку справиться с тревогой.....	138
Совет на будущее.....	141
Для записей.....	142

ПРЕДИСЛОВИЕ

**Аманда Ашман-Уаймбс, консультант и психотерапевт,
зарегистрированный и аккредитованный
Британской Ассоциацией психотерапии
и психологической консультации.**

Вырастив двух дочерей и более десяти лет проработав в государственном и частном секторах с огромным количеством молодых людей, мне стало понятно, что у наших детей и в нашем обществе в целом широко распространены проблемы с тревожностью. Разобраться с симптомами и причинами этого, а также понять, куда обращаться за помощью, не так уж просто даже для взрослых людей, а уж для детей тем более.

«Не беспокойся, будь счастлив» от Поппи О’Нил – это простая и весёлая рабочая тетрадь, с которой дети могут заниматься самостоятельно или вместе с близкими людьми. В ней просто и понятно изображаются примеры тревожных чувств, мыслей и переживаний, а также рассказывается, как ребёнку понять их и преодолеть. Особенно мне нравится, что в этой книге так много позитивных утверждений, которые обязательно подействуют на разум ребёнка, а также множество примеров того, как другие ребята справляются с похожими проблемами, ведь очень часто дети считают, что они единственные испытывают подобные страхи. Осознание же, что это не так, значительно подбодрит их.

Поскольку тревожные мысли и эмоции обычно связаны с чем-то, что должно произойти в будущем, элементарное понимание осознанности играет большую роль в способности управлять симптомами тревоги и справляться с ними. Чем быстрее дети научатся принимать свой нынешний опыт и познавать его через дыхание, тело и эмоции, тем спокойнее и счастливее они станут себя чувствовать.

Это очень нужная и полезная книга для самопомощи, которая поможет детям пережить трудные времена.

ВВЕДЕНИЕ: РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ

Как пользоваться книгой

.....

«Не беспокойся, будь счастлив» – это практическое пособие, которое поможет детям преодолеть тревожные мысли и чувства. В простых упражнениях и ободряющем тексте из этой книги используются методы когнитивно-поведенческой терапии, разработанные детскими психологами.

Тревога – это эволюционное явление, оно восходит к самому рассвету человечества. К тем временам, когда для наших предков, живущих в пещерах, повышенная бдительность по отношению к потенциальным угрозам была вопросом жизни и смерти – никому не хочется оказаться добычей саблезубого тигра. В современном мире тревога всё ещё помогает нам принимать важные решения и избегать опасности. И хотя совершенно нормально время от времени чувствовать тревогу, если она мешает повседневной жизни, это становится огромной проблемой.

У всех людей есть проблемы – большие и маленькие – и ваш ребёнок может оказаться более склонен к тревожности и страхам, чем его сверстники. Иногда, независимо от того, как сильно вы пытаетесь успокоить его, что-то продолжает его мучить. Суть тревоги в том, что она не подчиняется логике: она может принять форму реальных или нереальных переживаний, и ребёнку будет нелегко объяснить их или избавиться от них.

Возможно, вы помните, насколько силён у маленьких детей страх разлуки – они могут плакать или цепляться за родителей, когда те куда-то уходят. И хотя страх разлуки является нормальной фазой развития, тревога может проявляться по-разному. Иногда она не ограничивается определённым периодом и приносит ребёнку чрезмерные страдания.

Книга предназначена для детей 7-11 лет, это тот возраст, когда они начинают осознавать, как много в мире причин для беспокойства. Контрольные, ссоры с друзьями, изменения в организме, интерес к их физической привлекательности и их собственный интерес к кому-то – всё это новые и порой пугающие переживания. Дети в этом возрасте начинают пользоваться соцсетями, а их знания о мире растут. Неудивительно, что всё это вызывает беспокойство.

Признаки тревожности

.....

Посмотрите на симптомы, описанные ниже, они помогут вам понять, есть ли у вашего ребёнка проблемы с тревогой. Эти симптомы могут проявляться постоянно или в какие-то определённые моменты:

- Не хочет пробовать что-то новое
- Не справляется с повседневными задачами
- Не может сосредоточиться
- Плохо спит или питается
- Подвержен вспышкам гнева
- Страдает от навязчивых, нежелательных мыслей, которые не может выкинуть из головы
- Слишком сильно беспокоится о том, что может случиться что-то плохое

- Избегает повседневных дел – не хочет ходить в школу, встречаться с друзьями или вообще появляться на людях
- Постоянно испытывает неуверенность в себе

Заведите тетрадь и делайте пометки всякий раз, когда заметите какой-либо из описанных симптомов. Где в этот момент находился ребёнок? Что случилось прямо перед этим или что должно было случиться? Так вы сумеете разобраться, в каких ситуациях ребёнок испытывает тревогу.

Помните, что детям может быть непросто говорить о своих страхах, но никогда не поздно начать помогать ребёнку бороться с тревогой.

Поговорите об этом

.....

Когда ваш ребёнок чего-то боится, желание защитить его от причины страха вполне естественно. Инстинкты могут заставить вас сказать: «если ты боишься идти на праздник, то и не ходи». Но ребёнок вынесет из этих слов то, что его чувство тревоги означает неспособность справиться с трудностями.

Очень важно поговорить с ребёнком, обсудить потенциальные тревожные ситуации в спокойной обстановке и разобраться в причинах тревоги. Нужно сосредоточиться на том, что произойдёт в действительности, а не на предположениях, что что-то может пойти не так. Поддержите ребёнка, дайте ему понять, что относитесь к нему серьёзно и поможете справиться с проблемой. Важно, чтобы ребёнок научился справляться с негативными мыслями и чувствами, только так он вырастет уверенным и самостоятельным.

Приступим к работе

Помогите ребёнку пройти через каждую часть этой книги – можно выполнять по одному упражнению в неделю, а можно каждые несколько дней. Позвольте ребёнку самому задавать темп и работать над упражнениями – это важно, поскольку развивая в ребёнке самостоятельность, вы показываете ему, что он способен сам справляться с проблемами. Каждое упражнение направлено на то, чтобы ребёнок задумался о себе и о том, как он справляется с беспокойством, и предоставляет ему все необходимые инструменты для понимания и решения проблемы. Когда ваш ребёнок спокоен и уверен в себе, ему проще решать повседневные задачи, но убедитесь, что он знает, что вы всегда поддержите его, и серьёзно отнесётесь к его проблемам, даже если для вас они кажутся незначительными. Помогите ребёнку освоить навыки для самостоятельного преодоления трудностей, и вы увидите, как возрастёт его уверенность в себе.

Цель этой книги – помочь вам и вашему ребёнку понять тревожные мысли и чувства и справиться с ними. Тем не менее, если у вас есть серьёзные опасения относительно психического здоровья вашего ребёнка, врач – лучший человек, к которому вы можете обратиться за консультацией.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ: РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ

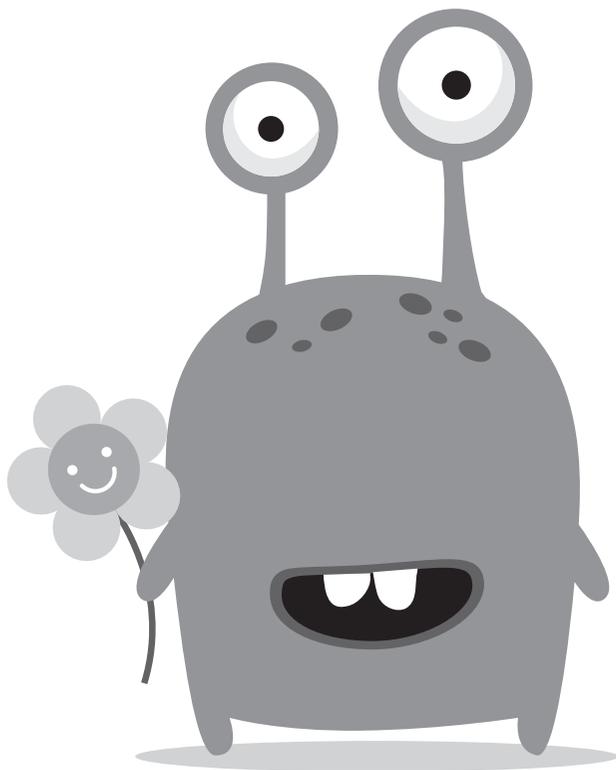
Эта книга для вас, если вы часто...

- ✿ Нервничаете, беспокоитесь или боитесь
- ✿ Пугающие мысли не выходят у вас из головы
- ✿ Боитесь расставаться с родителями, потому что нервничаете
- ✿ Из-за тревоги чувствуете себя нездоровыми и усталыми
- ✿ Пропускаете весёлые мероприятия, потому что беспокоитесь

Если вы узнали себя (вы чувствуете эти симптомы постоянно или лишь время от времени), то в этой книге найдётся множество упражнений, которые помогут вам справиться с тревогой и почувствовать себя смелее и увереннее. Выполняйте их с удобной для вас скоростью, не спешите! Если застрянете на каком-нибудь упражнении или захотите обсудить что-то, увиденное в книге, попросите взрослых, которым доверяете, помочь вам или просто выслушать. Этими взрослыми могут быть ваши мама и папа, опекуны или учителя, тётки и дяди, бабушки, дедушки, старшие братья и сёстры или другие близкие взрослые, которым вы доверяете и с которыми вам комфортно разговаривать.

ПОЗВОЛЬТЕ ПРЕДСТАВИТЬ, МОНСТР ФИЗ

Привет! Я Физ, и я здесь для того, чтобы сопроводить вас в путешествии по этой книге. Как же хочется скорее показать вам все упражнения и идеи, которые находятся внутри! Готовы? Тогда вперёд!



ЧАСТЬ I: ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОГА?

В этой части мы узнаем всё о тревоге. Что это такое? На что похоже это чувство? Почему мы ощущаем тревогу?

Тревога – это эмоция, которую мы испытываем, когда нервничаем, боимся и беспокоимся одновременно.

