

**Я слишком  
сильно беспокоюсь!**

## **Как преодолеть тревогу**

*Серия книг для детей и подростков  
«здоровье и жизненные навыки»*

**Руководство  
для детей по  
преодолению  
тревоги**

Доун Хьюбнер PhD  
Иллюстрировано Бонни Мэтьюз



СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ  
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

# **What to do when you worry too much**

## **A kid's guide to overcoming anxiety**

by Dawn Huebner, Ph.D.

illustrated by Bonnie Matthews





**Я слишком сильно беспокоюсь!  
Как преодолеть тревогу**

**Руководство для ребенка по  
преодолению тревоги**

Дон Хабнер, PhD

иллюстрировано Бонни Мэтьюз



Астана

2018

УДК 159.9

ББК 88.8

X 98

Дон Хабнер

Я слишком сильно беспокоюсь! Как преодолеть тревогу. –Астана: «Bilim Foundation», 2018. -100 с.

ISBN 978-601-7989 - 36 -1

В этой книге раскрывается проблема тревожности детей. Метафоры, сравнения и примеры делают книгу легкой и доступной для чтения детям и родителям. Практические упражнения даны таким образом, чтобы ребенок с пониманием и легкостью их выполнял.

Книга «Я слишком сильно беспокоюсь! Как преодолеть тревогу» научит детей и родителей когнитивно-поведенческим методам, которые часто используются для терапии тревоги. Живые метафоры и иллюстрации облегчат понимание понятий и стратегий, а четкие практические шаги и подсказки для рисования и записи помогут детям освоить новые навыки для снижения беспокойства. Эта интерактивная книга-самоучитель представляет собой полный источник для воспитания, мотивации и вдохновения детей в работе над изменениями..

ISBN 978-601-7989-36-1

©Magination Press, 2014

©«Bilim Foundation», 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение для родителей и опекунов. . . . .	8
<b>ГЛАВА ПЕРВАЯ</b>	
Ты все сильнее беспокоишься? . . . . .	12
<b>ГЛАВА ВТОРАЯ</b>	
Что такое беспокойство? . . . . .	18
<b>ГЛАВА ТРЕТЬЯ</b>	
Откуда берется беспокойство? . . . . .	24
<b>ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ</b>	
Избавиться от беспокойства . . . . .	34
<b>ГЛАВА ПЯТАЯ</b>	
Тратить меньше времени на беспокойство . . . . .	40
<b>ГЛАВА ШЕСТАЯ</b>	
Противостоять беспокойству . . . . .	50
<b>ГЛАВА СЕДЬМАЯ</b>	
Перезапуск твоей системы . . . . .	64
<b>ГЛАВА ВОСЬМАЯ</b>	
Держаться подальше от беспокойств . . . . .	76
<b>ГЛАВА ДЕВЯТАЯ</b>	
Ты сможешь это сделать! . . . . .	82

## ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ

Если вы родитель или опекун тревожного ребенка, то знаете, что значит быть заложником тревоги. Как и ваш ребенок. Дети, которые слишком беспокоятся, становятся заложниками своих страхов. Они идут на многое, чтобы избежать пугающих ситуаций, снова и снова задают одни и те же вопросы, основанные на тревогах. Но ответы не дают им практически никакого облегчения. Родители и опекуны тратят огромное количество времени на уговоры и беседы, делают все, что они могут придумать, чтобы свести к минимуму страдания своего ребенка.

Но это не срабатывает. Тревога не поддается контролю. Как вы уже поняли, просто говорить тревожному ребенку, чтобы он перестал волноваться, не помогает вообще. Не помогает также применение взрослой логики или разрешение избегать пугающих ситуаций, а также вознаграждение ребенка за каждый раз, когда он не боится.

Тревога имеет способность расти, распространяться, меняться по форме и сопротивляться усилиям. Но есть хорошие новости. Эта книга научит вас и вашего ребенка новым и более успешным способам думать и справляться с беспокойством. Методы, описанные в этой книге, помогут вашему ребенку контролировать себя.

Вы и ваш ребенок привыкли справляться с беспокойством определенным образом. Изменение этих привычек займет некоторое время, и вам, и вашему ребенку нужно будет постараться. По возможности используйте юмор. Будьте позитивными и поощряйте все усилия ребенка в правильном направлении.

Представленные в этой книге основополагающие понятия психологии помогут вам обучить вашего ребенка наиболее эффективным образом. Все методы основаны на когнитивно-поведенческих принципах, широко используемых терапевтами для снижения распространенных видов тревожности. Методы были адаптированы к детям и представлены с объяснениями, которые будут иметь для них смысл, но и вы для себя можете узнать, как и почему эти вещи работают.

Методы в этой книге основаны на трех принципах, известных как *сдерживание, экстернализация и конкурирующие потребности*. Чтобы понять принцип сдерживания, представьте упаковку молока. В картонной коробке молоко не занимает много места. Вы можете положить его на стол или в холодильник и заняться своим делом. Теперь представьте молоко без упаковки! Оно может разлиться



большим пятном на полу. Что за беспорядок!

Тревога – как упаковка молока. Без сдерживания она распространяется, и ее невозможно избежать. Тревогу надо сдерживать. В главе «Тратить меньше времени на беспокойство» описаны методы «Создание коробки для беспокойства» и «Планирование времени для беспокойства», которые являются психологическими эквивалентами сдерживания молока в упаковке.

Далее: подумайте о тревожности с большой буквы Т, как если бы она была отдельным образованием с собственным именем, а не частью вашего ребенка.

Подумайте о тревожности или беспокойстве как о непрошенных гостях, которых вы и ваш ребенок устали обслуживать. Эта книга научит вашего ребенка подобному видению. Экстернализация тревожности создает условия для ее контроля, как это описано в главе «Противостоять беспокойству».



Принцип *конкурирующих потребностей* заключается в том, что человек не может быть одновременно расслабленным и тревожным. Увлеченность чем-то забавным – мощный сдерживающий фактор для тревоги. Отвлечение – один из самых полезных инструментов, который ребенок может использовать, чтобы снизить тревогу. Чем больше ребенок поглощен игрой в игрушки, компьютерной игрой, ездой на велосипеде или другой деятельностью, тем меньше остается места для беспокойства, даже если пугающая ситуация никак не меняется.

Книга будет намного полезней, если читать ее вслух. Сядьте вместе с ребенком, начните читать медленно, просмотрите рисунки и начните делать упражнения по инструкции. Читайте только одну или две главы за раз. Подождите один или два дня, прежде чем двигаться дальше, так как детям требуется время для принятия новых идей и стратегий.

Существуют риски, связанные с генетикой, а это значит, что если вы родитель тревожного ребенка, то и сами можете быть тревожным человеком. Не стесняйтесь присоединиться к своему ребенку, используя методы борьбы с беспокойством, описанные в этой книге. Основные принципы работают как со взрослыми, так и с детьми.

Однако если вы чувствуете себя очень встревоженным в ответ

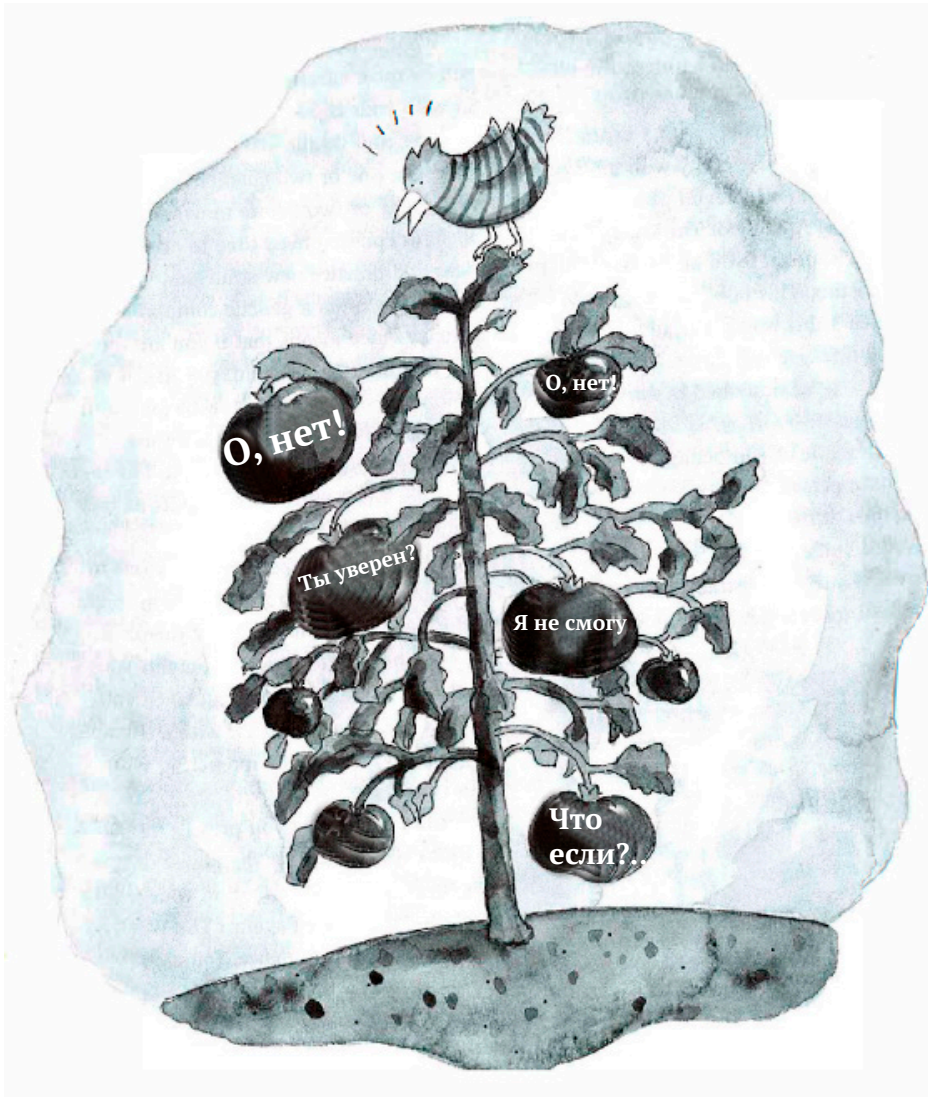
на тревогу своего ребенка, вам, может быть, полезно проконсультироваться с психологом, который сможет предоставить вам и вашему ребенку дополнительные рекомендации и поддержку. Также проконсультируйтесь с терапевтом, если тревога очень мешает жизни вашего ребенка.

С момента, когда вы представите эту книгу своему ребенку, помните о силе позитивного мышления. Поддерживайте веру в способность вашего ребенка бороться против страхов. Вы движетесь к тому дню, когда сможете сказать, что ваш ребенок сильно беспокоился, но уже перестал это делать. Разве это не прекрасно?



# Глава первая

Ты все сильнее беспокоишься?







Домашние растения растут, когда ты ухаживаешь за ними. Ты когда-нибудь сажал семена помидоров?


Если ты зароешь свое семя в богатой перегноем почвой, польешь его водой и убедишься, что оно получает много солнечного света, довольно скоро появятся маленькие зеленые побеги.

Если ты будешь обильно поливать их каждый день, зеленый побег превратится в большой стебель с листьями и цветами. И вот однажды появится помидор! Если ты продолжишь ухаживать за растением, появится все больше и больше помидоров. Скоро у тебя будет так много помидоров, что тебе, возможно, придется поискать в кулинарной книге рецепт томатного соуса или томатного супа.

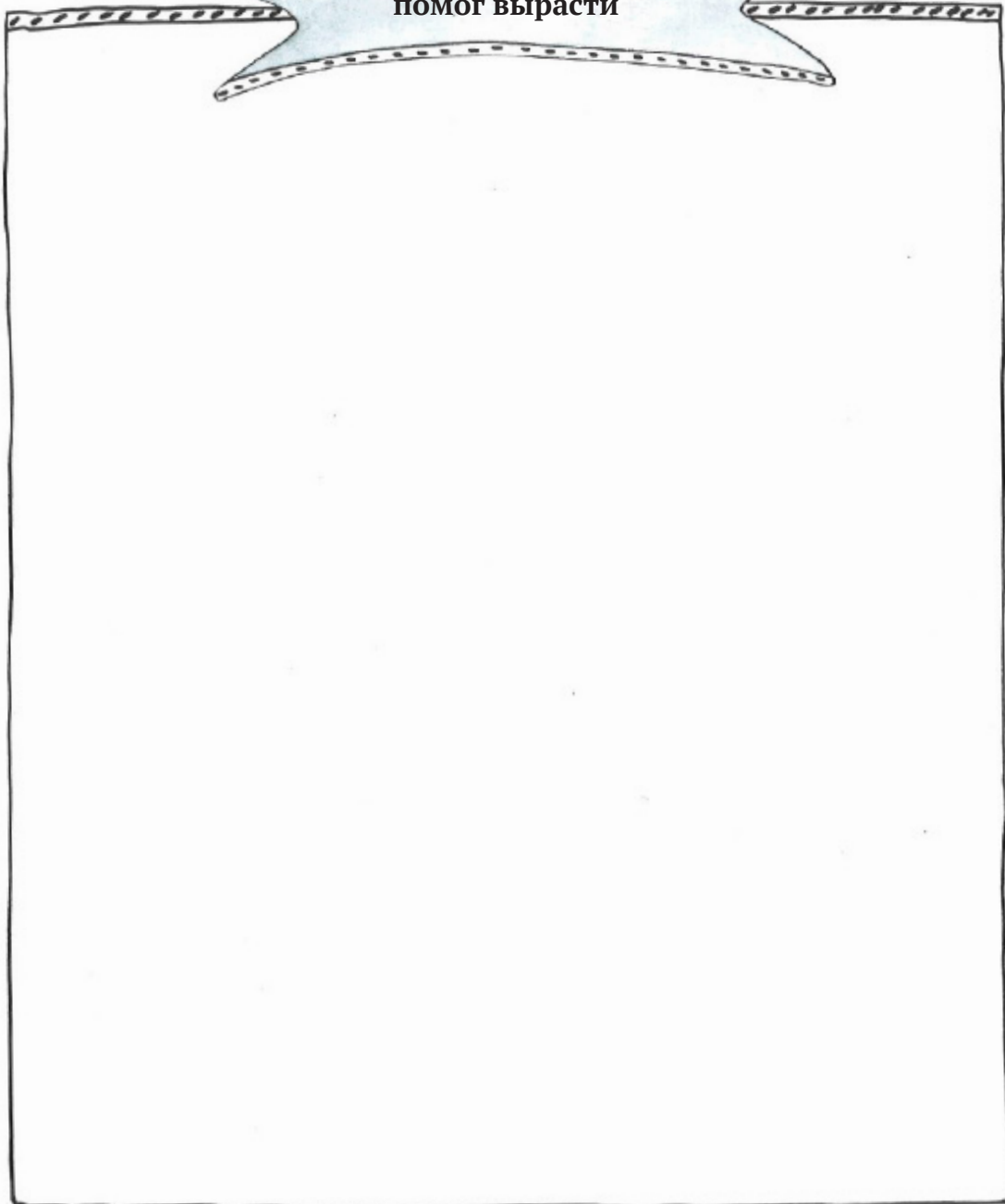


Помидоры появятся в твоём салате и рядом с тунцом. Ты найдёшь бутерброды с помидорками в коробке для завтрака, томатный сок и томатную пасту на ужин. И однажды будет так много помидоров, что твой папа предложит измельчить их, чтобы приготовить томатное мороженое и томатное печенье! Все эти помидоры будут поступать из одного маленького семени, которое ты посадил и за которым ухаживал каждый день.





**Нарисуй то, чему ты  
помог вырасти**



Знаешь ли ты, что тревоги похожи на помидоры?

Нет, ты не можешь их съесть. Но ты можешь вырастить их, если уделяешь им много внимания.

Многие дети склонны заботиться о своих страхах, даже если этого и не замечают. И когда небольшое беспокойство станет **ОГРОМНОЙ ГОРОЙ ПРОБЛЕМ**, будет непонятно, как от нее избавиться.





Если это случилось с тобой, если твои заботы так выросли, что ты беспокоишься почти каждый день, то эта книга для тебя.

Плохая новость: беспокойство может вырасти довольно быстро и доставить массу неприятностей.

Хорошие новости: у тебя достаточно сил, чтобы избавиться от беспокойства.

Продолжай читать, и ты узнаешь, как.



## Глава вторая

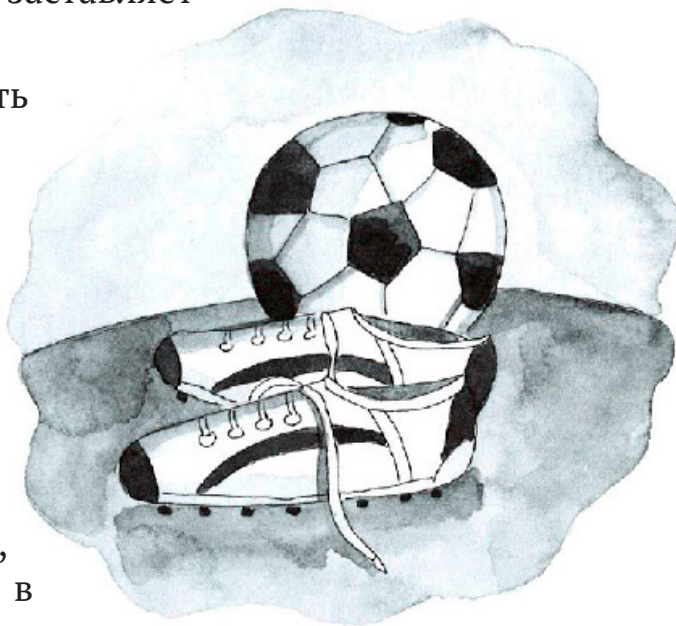
Что такое беспокойство?



Иногда подростки называют беспокойство тревогой или стрессом. Люди, которые много беспокоятся, говорят, что они **НЕРВНЫЕ** или **ТРЕВОЖНЫЕ**.

Как бы ты ни называл это, волнение – это мысль, которая тебя расстраивает и заставляет чувствовать себя плохо.

Беспокойство может быть определенной мыслью, которая заставляет тебя чувствовать испуг. Например: «Что если мама забудет забрать меня после футбольной тренировки?» Или она может быть более общей: например, ощущение дрожи от волнения, болезненное чувство в желудке каждый день перед школой, хотя ты не совсем уверен, что именно тебя огорчает.



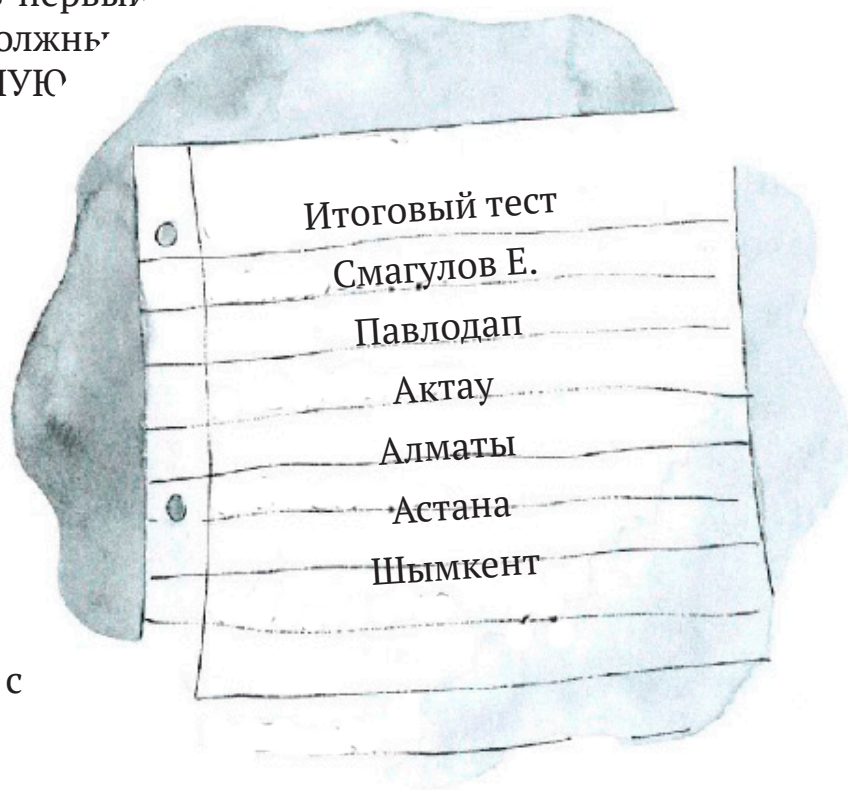


Каждый иногда чувствует себя обеспокоенным.

Это нормально, когда ты беспокоишься перед походом к врачу, если боишься уколов. Или перед тестом по чтению, если там могут попасться сложные слова. Большинство детей беспокоятся о новой няне.

которую они видят в первый раз, или когда они должны зайти в ТЕМНУЮ КОМНАТУ.

Большинство беспокойств не имеют смысла. Например, боязнь М О Н С Т Р О В , которых на самом деле не бывает. Или беспокойство о том, что ТЫ НИКОМУ НЕ НРАВИШЬСЯ, когда ты знаешь, что дети играют с тобой каждый день.






Независимо от того, имеет ли смысл беспокойство других людей, оно, несомненно, кажется реальным для человека, который его чувствует. Приятно же, когда объятие или чья-то забота снижают беспокойство?

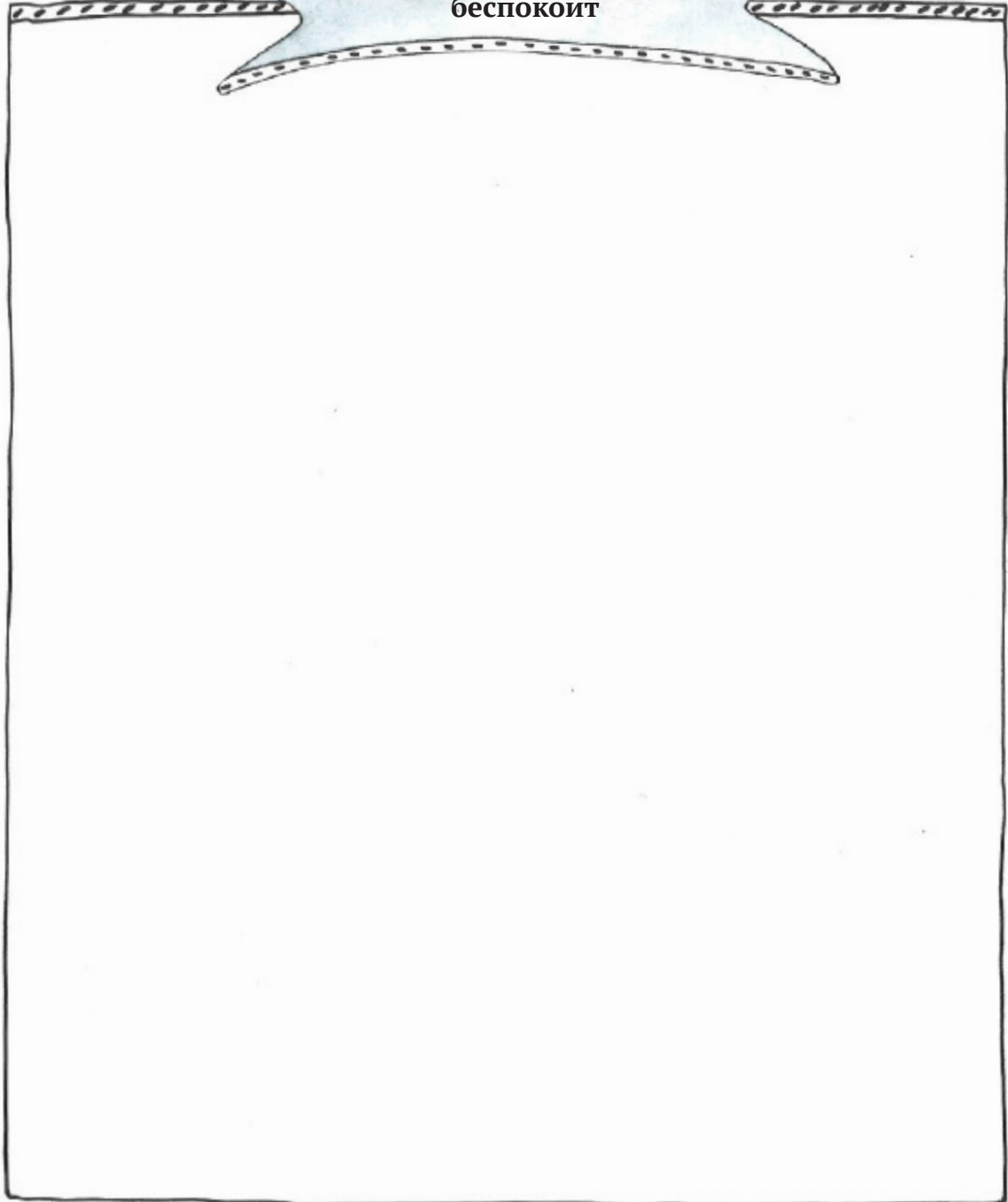
Но некоторые виды беспокойств не исчезают.

Дети, у которых есть проблемы с беспокойством, обнаруживают, что их тревога устойчива. Даже если мама или папа всегда находятся рядом, чтобы забрать детей после футбольной тренировки, даже если они знают, что в кабинете врача никто не сделает им укол, или даже если они уже хорошо знакомы с няней, тревога не утихает.





**Нарисуй то, что тебя  
беспокоит**



Если ты читаешь эту книгу, ты, вероятно, ребенок, который все время беспокоится. Может, ты боишься, что другие люди не совсем тебя понимают. И твое беспокойство, наверное, куда больше, чем думают другие люди. Люди, вероятно, говорят: «Не беспокойся об этом», – но ты не можешь просто перестать волноваться.

Это непросто.

Но это возможно.

Как только ты узнаешь немного больше о беспокойстве, то будешь готов начать работу над тем, чтобы твое беспокойство ушло.



## Глава третья

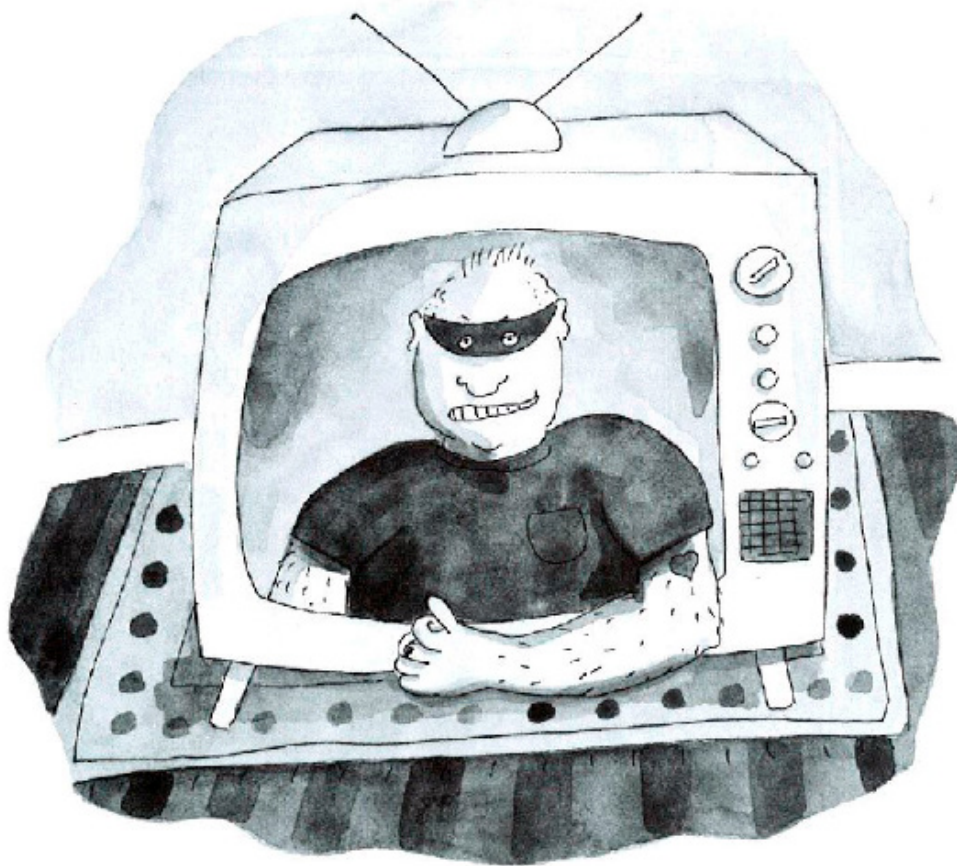
Откуда берется беспокойство?





Беспокойство может начаться потому, что ты увидел что-то страшное или услышал о нем. Посмотрев **ДЕТЕКТИВНЫЙ СЕРИАЛ** или **КИНО ПРО ПЛОХИХ ЛЮДЕЙ**, дети могут подумать, что с ними случится что-то плохое.

Иногда плохие вещи и правда случаются: например, кто-то умирает, или родители разводятся, или лучший друг перестает дружить с тобой. Когда случается что-то страшное или грустное, или когда ты слышишь что-то, что приводит тебя к мысли о чем-то страшном или грустном, то может возникнуть беспокойство.




Случаются трудности и разочарования. От них некоторые дети сначала себя плохо чувствуют, а потом начинают думать о чем-то хорошем, чтобы подбодрить себя. Одни дети хорошо успокаивают себя и находят способы решить свои проблемы. Могут поговорить с кем-то, чтобы им стало лучше. Но другие дети, такие, как ты, могут попытаться сделать то же самое, но беспокойство не проходит.

Иногда у детей, которые много беспокоятся, мама или папа, или какой-то другой родственник тоже много тревожатся. Склонность к волнению – это то, с чем ты можешь родиться, точно так же, как ты рождаешься с определенным цветом глаз или способностью достать языком до кончика носа.








**Перечисли знакомых, которые  
много волнуются**




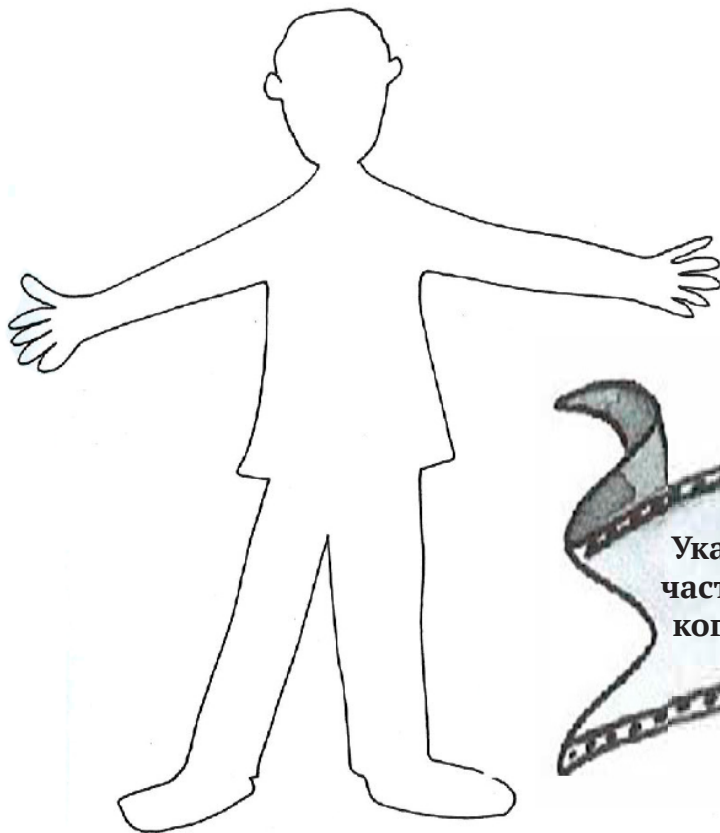
Некоторые люди думают, что все беспокойство В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ, но это не так!

Если ты ребенок, который много волнуется, ты знаешь, что из-за беспокойства твоему телу плохо. Беспокойство может вызвать физическую боль. Могут болеть, например, живот или голова. Ты можешь потеть, а твое сердце начинает биться чаще. Из-за беспокойства ты можешь чувствовать дрожь или головокружение, будто собираешься упасть в обморок или стошнить. Дети испытывают эти неприятные ощущения в своем теле и даже не осознают, что их беспокоит тревога!



Обведи слова, которые описывают то, как ты себя чувствуешь, когда беспокоишься.

- головная боль
- плаксивое состояние
  - одышка
  - потливость
  - боль в животе
  - обморок
- головокружение
- тошнота
- учащенное биение сердца
  - озноб
  - слабость
  - дрожь



Укажи с помощью знака X на часть тела, которая беспокоит, когда ты чувствуешь тревогу.

Никто не хочет волноваться. Это невесело, и из-за волнения твое тело чувствует себя плохо. Знаешь ли ты, что беспокойство может вызвать и другие проблемы?

Дети, которые часто беспокоятся, чувствуют себя лучше, когда находятся рядом с мамой или папой или с кем-то, кого они хорошо знают. Они избегают делать то, что другие дети считают забавным, например, ПРИЙТИ ПОИГРАТЬ ДОМОЙ К ДРУЗЬЯМ или ПОИГРАТЬ В ЖМУРКИ.

Детям, которые много беспокоятся, трудно делать то, что другим дается легко. Им тяжело садиться в автобус или засыпать в одиночку. То есть одни дети много беспокоятся о вещах, которые другие дети могут делать без волнения.



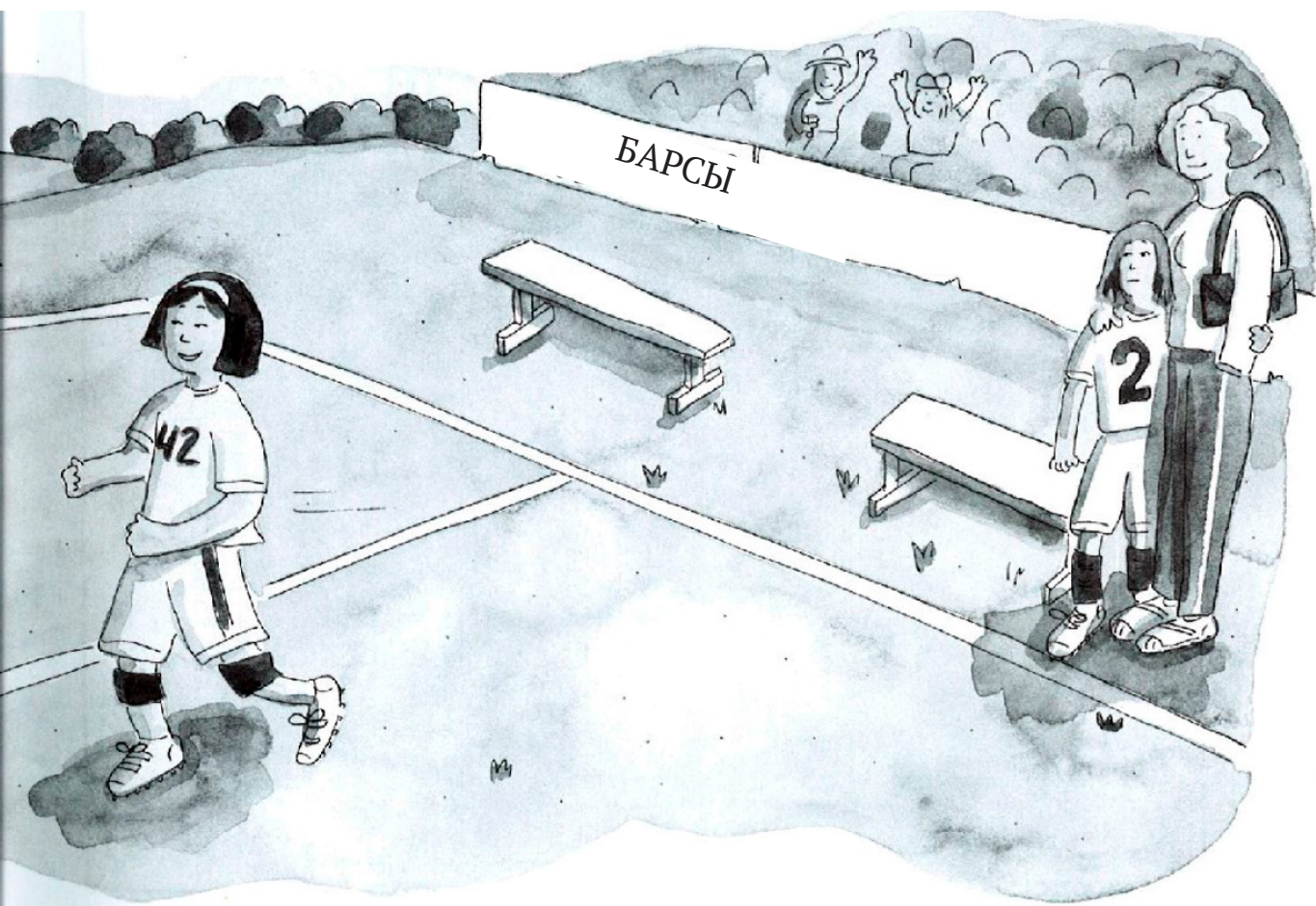


Более того, дети, которые много переживают, замечают, что взрослые злятся на них.

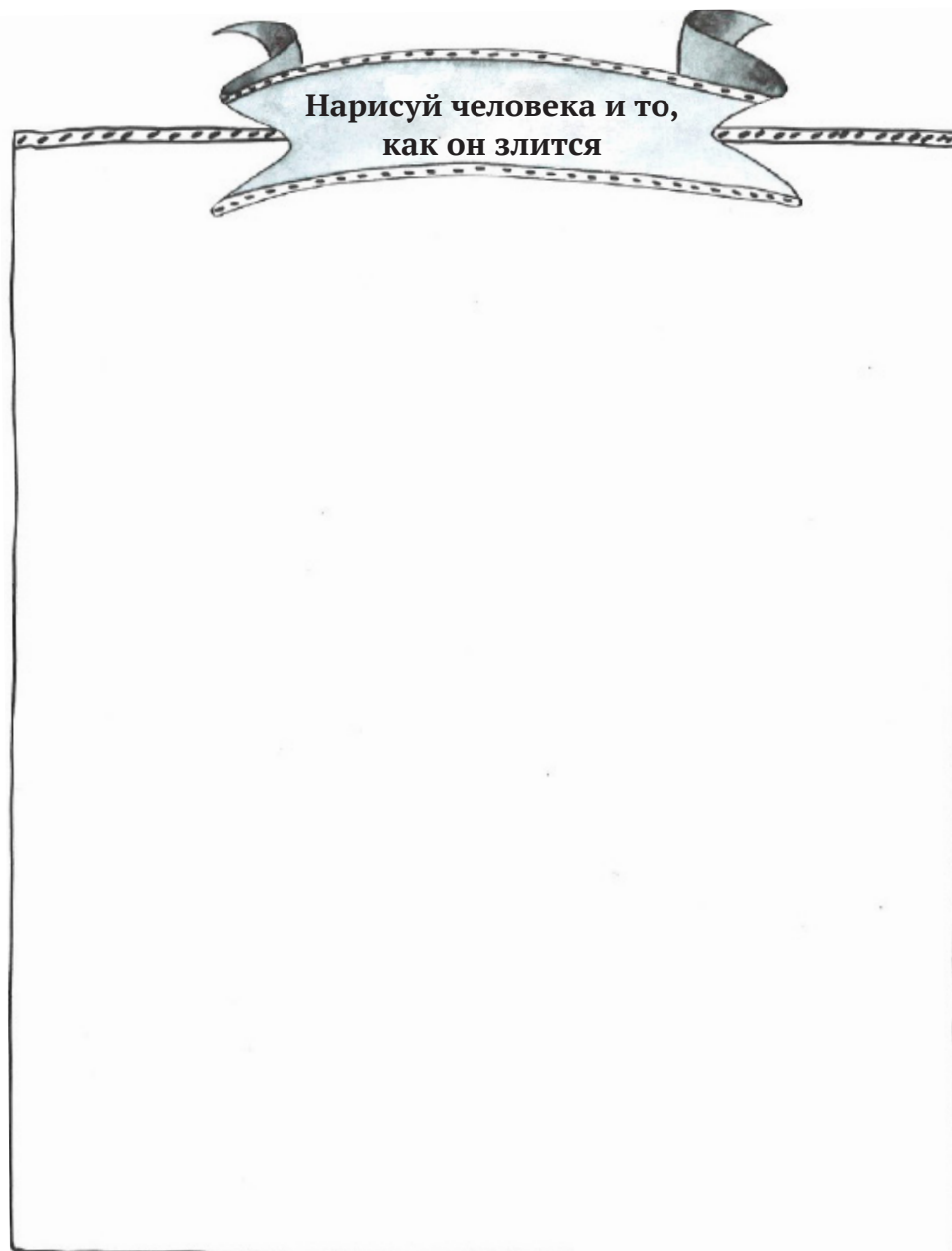
Мамы становятся РАЗДРАЖЕННЫМИ, когда им снова и снова задают одни и те же вопросы.

Папы УСТАЮТ И ВОРЧАТ, когда переживания ребенка мешают им спать.

Учителя РАЗОЧАРОВЫВАЮТСЯ, когда каждый день дети говорят, что им надо к медсестре, потому что у них болит живот.



Кто-то когда-то ЗЛИЛСЯ на тебя из-за проблем, вызванных беспокойством?





Ну, хватит о плохих новостях. Теперь поговорим о том, как избавиться от беспокойства.



## Глава четвертая

### Избавиться от беспокойства



Первым делом, когда ты беспокоишься, надо сказать об этом вслух. Можно самому себе. Или кому-то другому: мама или папе, например.

Затем используй ЛОГИКУ, чтобы беспокойство ослабло.

Логика – это когда ты думаешь о том, что реально, а не о том, что может случиться.

Логика напоминает нам, что по-настоящему плохие вещи происходят не так уж и часто.

Логика знает, что даже если что-то плохое произойдет, ты сможешь это выдержать.

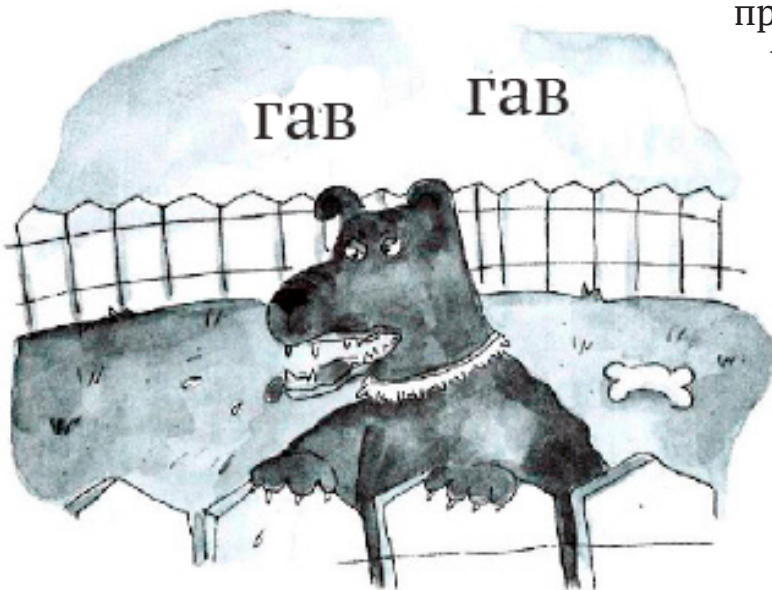
Используя логику, ты можешь составить план, который поможет тебе почувствовать себя спокойнее.

Представь, что ты ребенок, который боится СОБАК, ты думаешь, что они могут наброситься и укусить тебя. Если тебя пригласили в дом нового друга, ты, вероятно, сразу начнешь волноваться. Ты станешь думать: «Что если у нее есть собака?» Или: «Что если эта собака меня укусит?»

Ты даже можешь решить не идти, потому что не хочешь, чтобы тебя укусили.

Прежде чем тратить время на беспокойство, попробуй использовать логическое мышление. Для начала: может, у твоего друга вообще нет собаки! Просто спроси у него и сэкономишь время и нервы. Если выяснится, что собака есть, просто скажи другу заранее, что ты боишься собак. Тогда он будет держать ее, когда ты


придешь в гости. И ты увидишь, какая она милая. В крайнем случае, ее можно оставить во дворе или запереть в другой комнате.



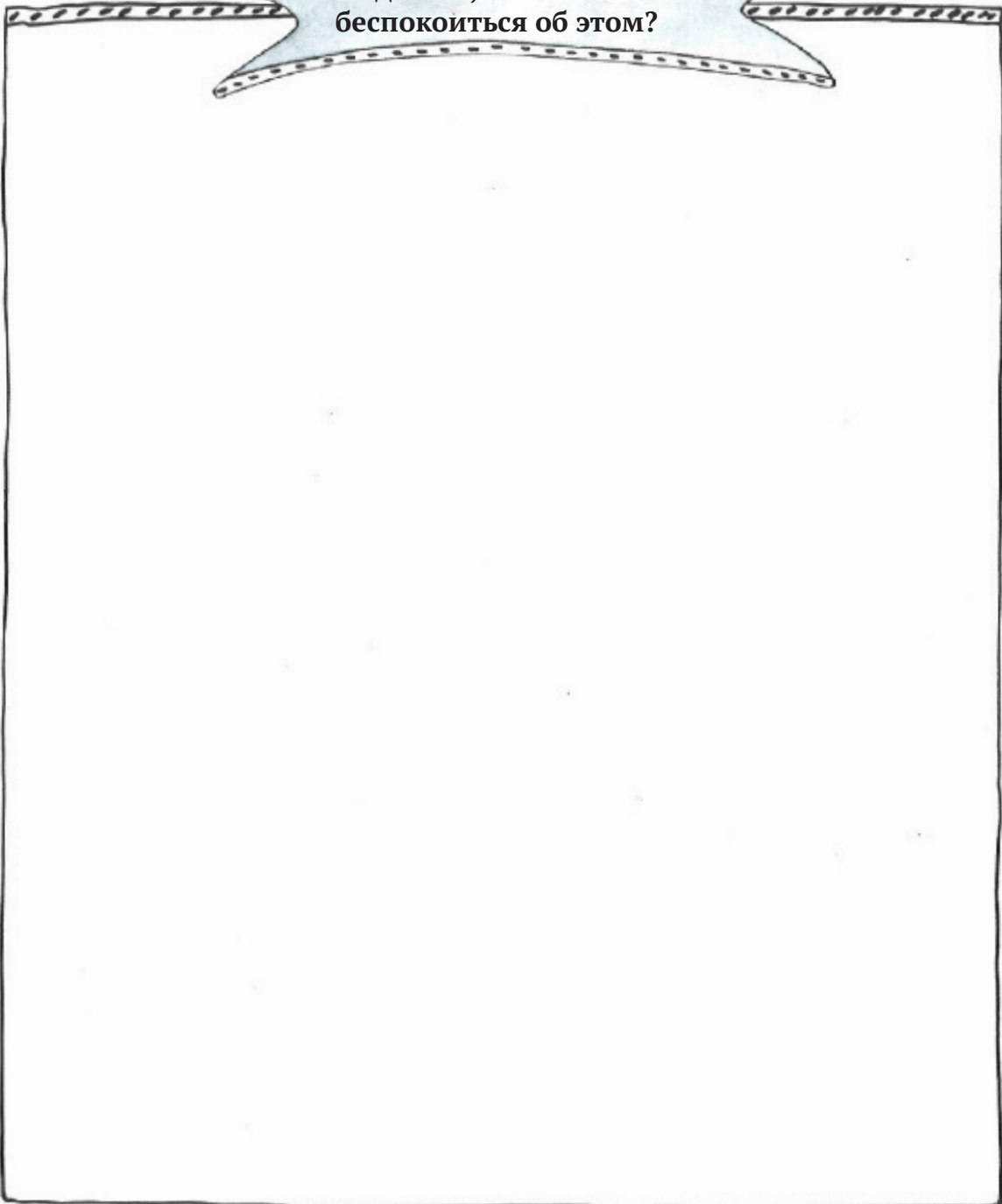


Опиши одну из своих тревог

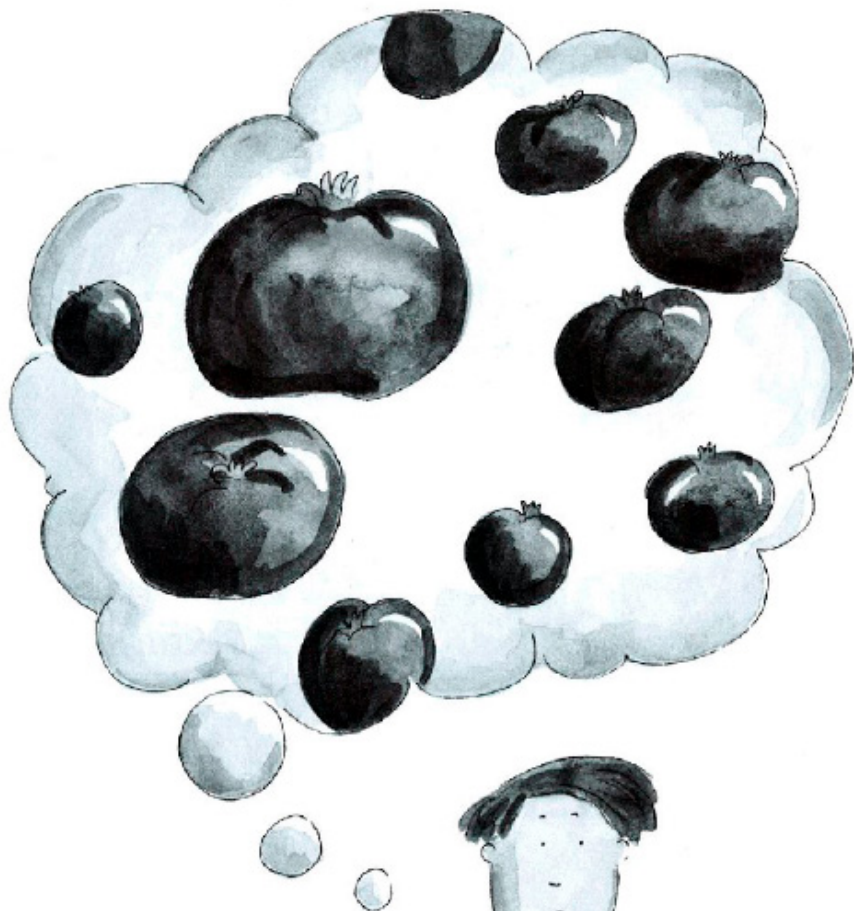




**Что ты можешь сказать  
или сделать, чтобы меньше  
беспокоиться об этом?**



Иногда беспокойство не проходит, даже если ты использовал логику и разработал план. Не исчезает, даже если тебя попытались успокоить родители.



**В таком случае пора подумать о помидорах.**



## Глава пятая

Тратить меньше времени на беспокойство



Помнишь, мы сравнили тревоги с помидорами? Когда ты каждый день проверяешь кустик и поливаешь его, смотришь на листья, проверяешь, нет ли сорняков, вырываешь их, ты хорошо заботишься о растении и помогаешь ему расти. Когда ты много думаешь о тревогах и говоришь о них снова и снова, ты помогаешь своему беспокойству.

Если ты забудешь про помидоры, не станешь их поливать, они завянут и в конце концов засохнут. То же и с тревогой. Если ты не тратишь на нее время, она уменьшится и исчезнет.



Если ты постоянно тревожишься по мелочам, попробуй установить «ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА».

Мама или папа могут помочь тебе выбрать определенное ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА. ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА должно длиться около 15 минут. Во ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА мама или папа должны сидеть с тобой рядом и слушать все, что тебя беспокоит. Они не должны перебивать. Никакого телевизора, телефонных звонков. Никаких братьев, желающих поиграть с тобой, или старшей сестры, которая ждет помощи по дому.

ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА – это время, чтобы рассказать все, что ты хочешь, о своих переживаниях. В это особое время мама или папа будут слушать тебя и пытаться помочь.



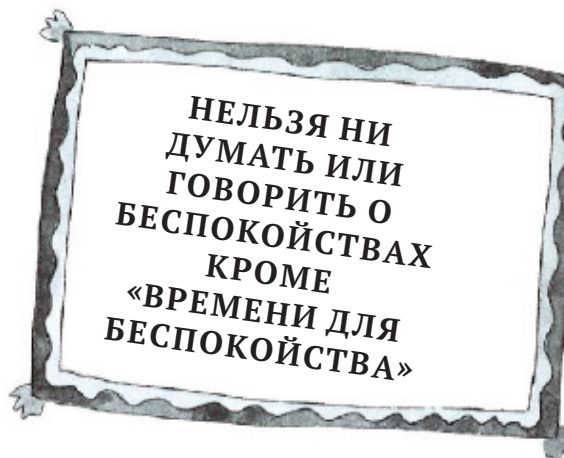
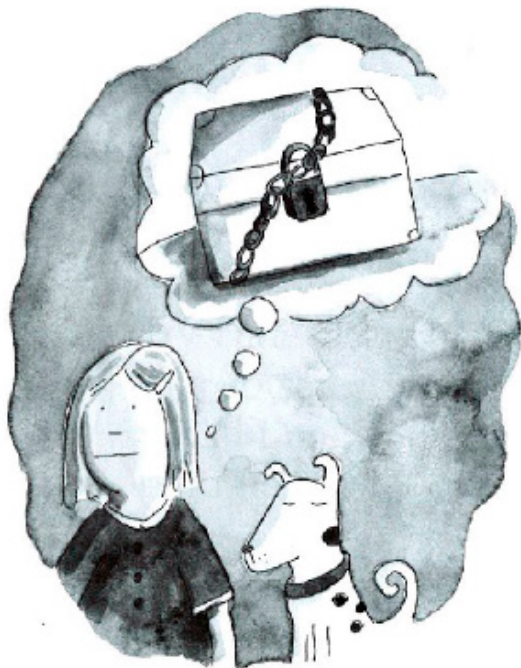




Есть только одно очень важное правило для ВРЕМЕНИ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА:

**НЕЛЬЗЯ ДУМАТЬ ИЛИ ГОВОРИТЬ О БЕСПОКОЙСТВАХ В ДРУГОЕ ВРЕМЯ, КРОМЕ ВРЕМЕНИ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА.**

Если беспокойство возникает в течение дня, и это не ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА, закрой глаза и представь себе прочную коробку. Удостоверься, что у нее есть крышка



и надежный замок. Потом представь, что ты кладешь свое беспокойство в коробку и запираешь его. Напомни себе, что ты снова сможешь подумать о беспокойстве во ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА, но пока ты оставишь их в КОРОБКЕ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ и займешься чем-то другим.



**Нарисуй КОРОБКУ ДЛЯ  
БЕСПОКОЙСТВ, где ты  
хранишь беспокойства. Не  
забудь сделать ее прочной!**

Если вы задашь вопрос, который тебя тревожит, или заговоришь о волнении с мамой или папой, когда еще не пришло ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ, мама или папа напомнят тебе, чтобы ты отложил свой вопрос в КОРОБКУ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ до тех пор, пока не придет ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ.

Родители не будут отвечать на твои вопросы о беспокойстве, если не пришло ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ.

Они перестанут успокаивать тебя по поводу твоих переживаний, если не пришло ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ.

Это может показаться подлым. Ты будешь волноваться, а родители скажут тебе: «Ой, опять тревога. Спрячь ее в своей коробке!» Или: «Мы поговорим об этом во ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ».

Ожидание этого времени может показаться трудным, но это к лучшему, потому что постоянные разговоры о беспокойствах и ответы на волнующие вопросы – это как свежая вода для помидоров. Это взрастит твою тревогу!

Когда ты научишься убирать свою тревогу в КОРОБКУ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ, чтобы сохранить ее для ВРЕМЕНИ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ, произойдет кое-что интересное.

Сначала ты можешь с нетерпением ждать ВРЕМЕНИ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ, потому что у тебя так много тревог. Это будет тяжелая работа, потому что беспокойства будут лезть тебе в голову, и нужно будет представить, что ты прядешь их в КОРОБКУ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ.

Тебе нужно будет постоянно напоминать себе, что надо подождать ВРЕМЕНИ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ.







Но через некоторое время ты обнаружишь, что когда наступит ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ, некоторые из этих проблем уйдут сами по себе. Ты откроешь свою воображаемую КОРОБКУ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ, и она будет не такой полной, как ты думал. Дурацкие навязчивые переживания (те вещи, о которых ты уже знаешь, но просто вынужден постоянно спрашивать), исчезнут, если ты перестанешь

уделять им столько внимания.

Твое ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ немного изменится. Сначала у тебя будет много маленьких беспокойств, о которых можно поговорить. Затем маленькие переживания уйдут, и ты сможешь использовать ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ, чтобы поговорить о чем-то и правда важном, что придет тебе в голову.

Через некоторое время ты обнаружишь, что и большие проблемы исчезли, и во ВРЕМЯ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ можно будет просто пообщаться с мамой или папой. Твои родители должны продолжать уделять тебе 15 минут. Но когда время перестанет служить ВРЕМЕНЕМ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ, ты можешь назвать его по-другому: например, ВРЕМЯ ПОБОЛТАТЬ.



## Глава шестая

### Противостоять беспокойству



Ты, наверное, заметил, что некоторые беспокойства появляются снова и снова, независимо от того, сколько раз ты кладешь их в КОРОБКУ ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВ. Неприятно, да?

Но знаешь, что? С этим можно справиться. Ты можешь научиться возражать беспокойству, чтобы оно исчезло.

Возможно, ты уже знаешь, как возражать. Возражать означает постоять за себя, когда тебе не нравится то, что происходит.


Некоторые дети возражают родителям, и это не очень хорошо, потому что твои родители хотят помочь тебе. Но возражать беспокойству – это хорошо, потому что беспокойство просто пытается усложнить тебе жизнь. Беспокойство – это хулиган.

Используй свое воображение, чтобы представить, как может выглядеть беспокойный хулиган.

Это злобное, уродливое и вонючее существо с длинными когтями, которое впивается в плечо и шепчет тебе в уши? Или, может быть, беспокойство – это темная капля, облачный человек, который продолжает испытывать на тебе беспокойство?







**Нарисуй, как выглядит твой  
беспокойный хулиган**



Ты хочешь, чтобы этот хулиган бродил вокруг? Нет! Единственная проблема в том, что сейчас беспокойный хулиган сильнее, чем ты. Он знает это, и ты тоже. Но ты можешь стать сильнее. Ты можешь научиться возражать беспокойству. Ты можешь научиться не сдаваться. Ты можешь заставить его слезть с твоего плеча и уйти.



Есть вещи, которые тебе нужно запомнить. Во-первых: **БЕСПОКОЙСТВА ВРУТ.**

Хулиганы думают, что здорово было бы обмануть тебя, поэтому они преувеличивают и лгут. Беспокойные хулиганы хотят, чтобы ты верил, что произойдет самое страшное, о чем ты думал, хотя на самом деле маловероятно, что произойдет что-то ужасное. Так что имей это в виду. Ты можешь не доверять беспокойству!



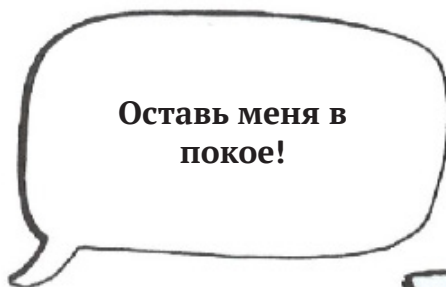
В прошлом беспокойство заставляло тебя бояться. Но теперь ты знаешь о беспокойных хулиганах. Они врут, чтобы ты испугался.

Как ты относишься к беспокойному хулигану сейчас? Ты злишься на него? Если злишься, это хорошо! Чувство злости может помочь тебе почувствовать себя сильнее. Это облегчает то, что тебе нужно сделать дальше. Тебе нужно возразить.

Поверни голову к плечу, где сидит беспокойный хулиган, и скажи, чтобы он ПОШЕЛ ПРОЧЬ. Ты можешь сказать это мысленно или вслух, но скажи это твердым голосом.

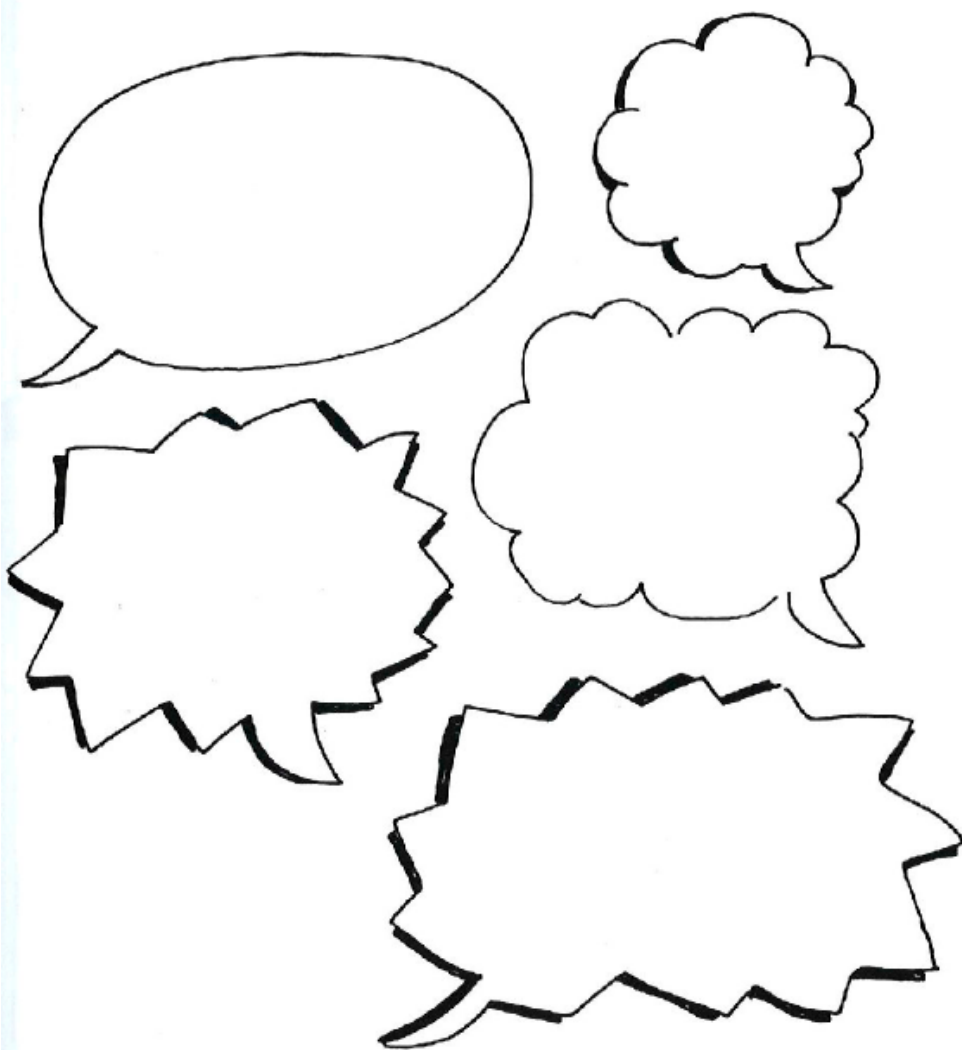


Скажи беспокойному хулигану, что ты ему не веришь.





Что ты скажешь  
беспокойному хулигану на  
твоём плече?





Возражать беспокойству – хорошо, потому что это уменьшает беспокойство и делает тебя сильнее.

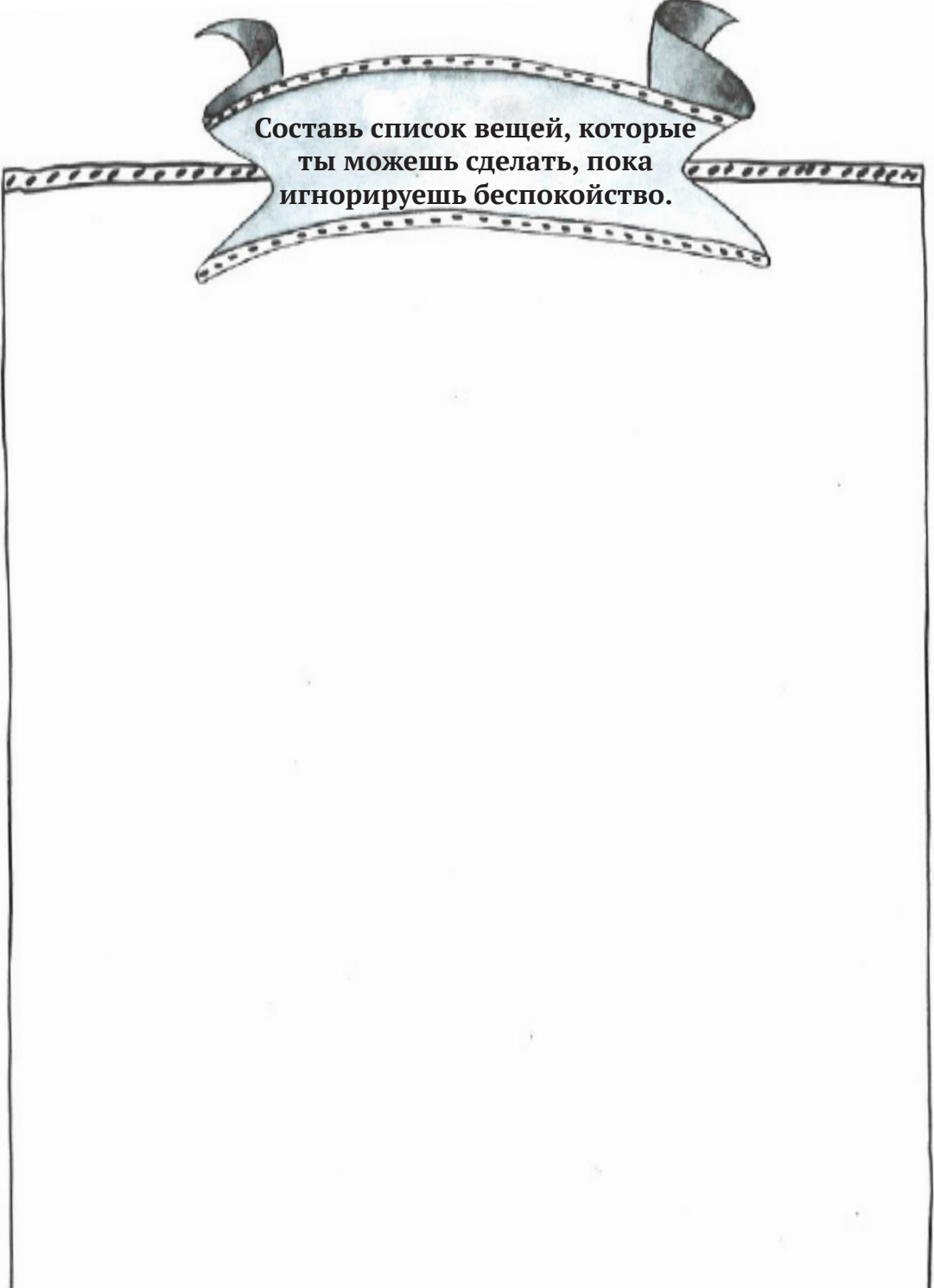
Попробуй еще раз. Скажи беспокойству: ПРОЧЬ. Скажи:

Ты даже можешь стряхнуть его и представить, как оно падает

на землю. Раздави его ногой. И займись чем-то другим. Поиграй со своей любимой игрушкой или посмотри телевизор, или спроси родителей, можешь ли ты им помочь приготовить ужин.

Беспокойный хулиган может продолжать разговаривать с тобой. Он хочет, чтобы ты обратил на него внимание. Вместо этого обрати внимание на что-то другое.





**Составь список вещей, которые  
ты можешь сделать, пока  
игнорируешь беспокойство.**



Когда ты впервые возразишь беспокойству, скорее всего, беспокойный хулиган снова потревожит тебя. Для него ты выглядишь слабым, и он знает, что ты всегда слушал его раньше. Так что, вероятно, он вернется к тебе на плечо.

Потренируйся говорить: «УХОДИ!»

Приложи усилия, чтобы заняться чем-то другим, так в твоей голове будет меньше места для беспокойства.

Твои мама и папа тоже могут помочь.

Когда родители снова и снова убеждают тебя, что не стоит беспокоиться о том, что тебя тревожит, они на самом деле помогают беспокойству.

Как только ты начнешь возражать беспокойству, мама и папа должны будут перестать отвечать на одни



хулигану: «Прочь!»

и те же вопросы. Вместо этого они напомнят тебе, что беспокойный хулиган вернулся на твое плечо и шепчет тебе на ухо.

Мама и папа могут напомнить тебе, что надо возразить беспокойству. Они помогут тебе сказать

Если ты делаешь это каждый раз, когда возникает беспокойство, оно в конце концов станет слишком слабым, чтобы подняться на твое плечо. Когда это произойдет, ты сможешь гордиться собой, потому что это будет означать, что ты стал сильнее беспокойства. Ты прогнал его.





A decorative banner with a dotted border and ribbon-like ends, containing the text "Нарисуй беспокойство, которое сдается и уходит прочь." The banner is positioned at the top of a large, empty rectangular frame.

Нарисуй беспокойство, которое  
сдается и уходит прочь.

## Глава седьмая

### Перезапуск системы



Иногда дети говорят беспокойству: «Уйди», – а затем пытаются играть или думать о чем-то еще, но беспокойство уже успело заставить почувствовать себя плохо. Тем не менее, ты все еще можешь сам отвечать за свое состояние, потому что есть много способов помочь телу снова почувствовать себя хорошо.

Когда беспокойство заставляет твое тело чувствовать себя плохо, нужно сделать то, что называется «перезапуском системы». Перезапуск системы означает сделать что-то, чтобы изменить ощущения тела.

Есть два пути для перезапуска системы.



## ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

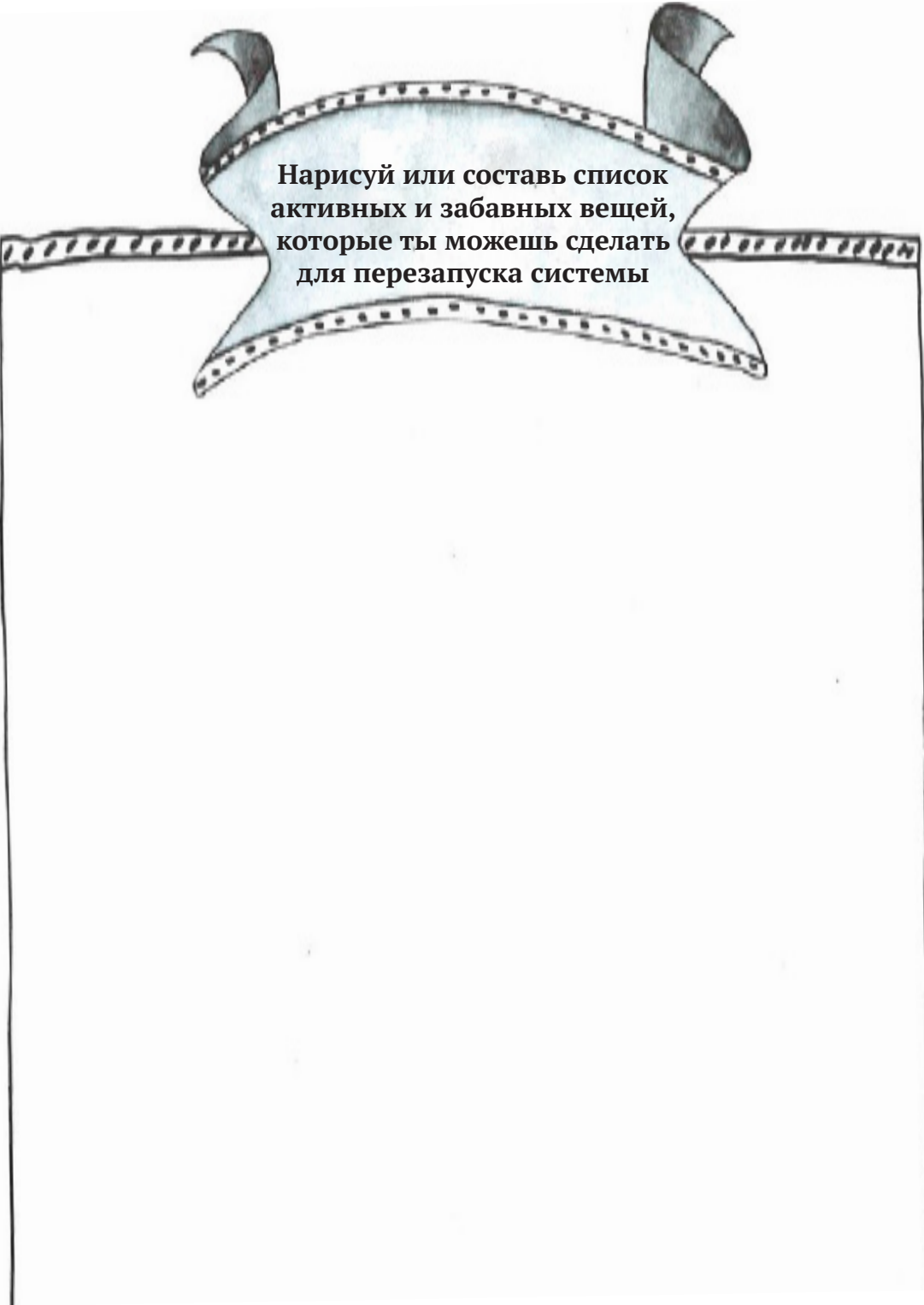
Когда ты беспокоишься, вещи, незаметные для тебя, меняются внутри твоего тела. Сердце начинает быстро биться, желудок – болеть. Это не опасно, но плохо. Чтобы вернуть все к норме, тебе нужно сжечь часть дополнительной энергии, из-за которой тело чувствует себя странно. Лучший способ сделать это – вовлечься во что-то активное и веселое.

Проверь, можешь ли ты пробежаться вверх и вниз по лестнице четыре раза, прежде чем твой брат сосчитает до 100.

Сверни носок и поиграй в догонялки с отцом.

Сядь на велосипед и покатайся по двору.

Возможно, тебе не хочется бегать, потому что ты чувствуешь себя больным и вовсе не энергичным. Но активность поможет перезапустить систему и привести все внутри в норму. Поэтому возрази беспокойству, а затем начинай активность.



**Нарисуй или составь список  
активных и забавных вещей,  
которые ты можешь сделать  
для перезапуска системы**



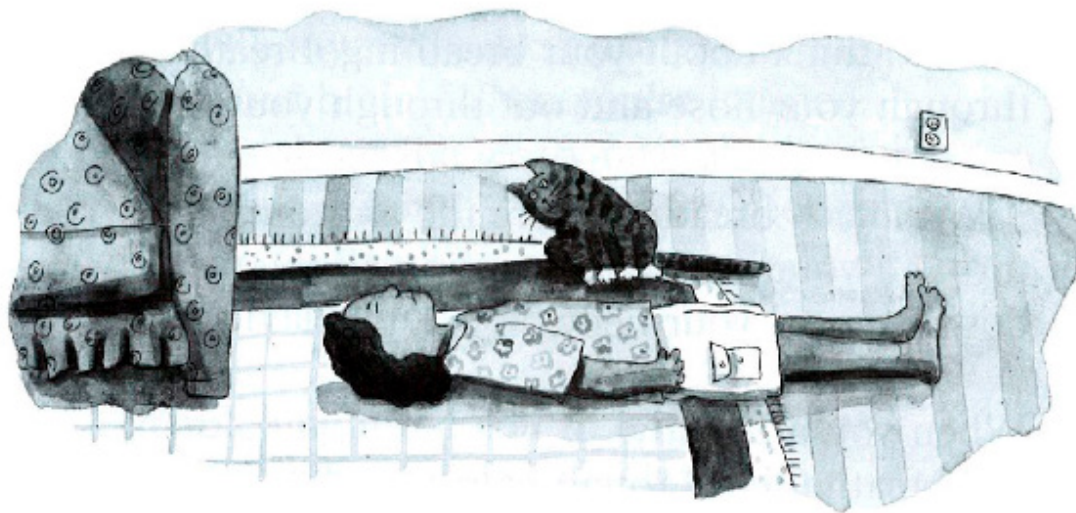
## РАССЛАБЛЕНИЕ

Когда беспокойство возникает в машине, в школе, перед сном или в другое время, когда ты не можешь проявить активность, ты можешь перезапустить систему более спокойным способом. Расслаблением.

Расслабление – это больше, чем просто дыхание. Вероятно, ты пробовал дышать, и знаешь, что это не работает. Когда в тебе беспокойство, твой ум и тело чувствуют себя ужасно. Трудно просто «успокоиться».

Но приготовься. Ты собираешься изучить особый способ улучшить состояние ума и тела.





Давай сделаем это постепенно, начнем с тела.

С напряжения и расслабления мышц.

Сожми кулаки.

Напряги ноги.

Нахмурь лицо.

Держи тело напряженным, пока считаешь до пяти.

Затем расслабь все тело, позволив мышцам отдохнуть.

Затем подумай о дыхании. Вдохни через нос и выдохни через рот.

Вдыхая, воображай воздух, проходящий через нос и вниз к животу.

Когда будешь готов, выдохни через рот.

Когда вдыхаешь, почувствуй спокойный, прохладный воздух, наполняющий твоё тело.

Когда выдыхаешь, почувствуй напряженный горячий воздух, покидающий твоё тело.

Вдох....и выдох.

Вдох....и выдох.

Вдох....и выдох.

Вдох....и выдох.

Вдох....и выдох.

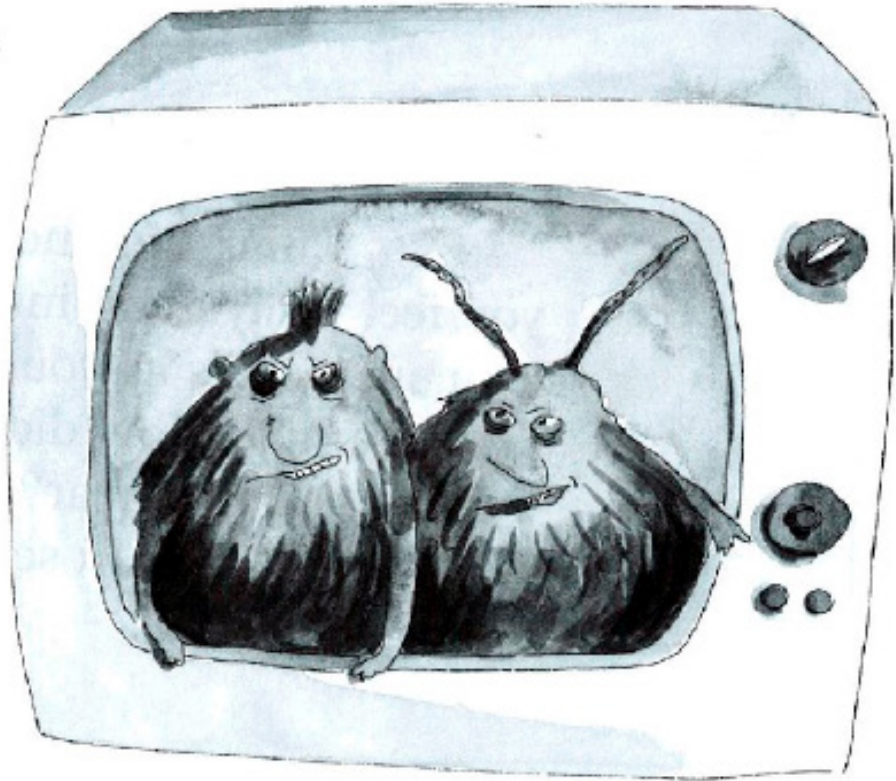
Всего пять раз.

Теперь, когда тело готово, давай подумаем о твоём уме. Когда ты беспокоишься, мысли о беспокойстве занимают весь ум. Из-за тревоги ты чувствуешь себя плохо, даже если уже пытался расслабить тело.

Люди могут сказать тебе, чтобы ты просто не думал о беспокойстве, но, как ты уже знаешь, это сложно. Это как будто беспокойство появляется на гигантском экране телевизора в твоей голове. И ты не можешь не смотреть на него!

Но ты не можешь переключить канал!

Ты уже знаешь, как переключать канал на реальном телевизоре. Теперь узнаешь, как переключать канал в своём уме.



Начни с выбора воспоминания.

Выбери одно из самых запоминающихся воспоминаний. У тебя, вероятно, их несколько. Особые воспоминания, как правило, остаются со счастливых моментов, когда было весело, или когда у тебя получилось что-то сложное. Может, твоя команда выиграла футбольный матч. Или ты выбирал себе собаку из целой корзины пищущих щенков.



Подумай о воспоминании, благодаря которому ты почувствуешь себя хорошо внутри. Вспомни как можно больше деталей. Что ты носил? Чем пахло в воздухе? Что ты слышал? Как себя чувствовал? Что видел?





**Нарисуй или напиши о своем  
особом воспоминании**



Когда будешь вспоминать, ты заметишь, что самочувствие улучшается. Любимое воспоминание поможет тебе почувствовать себя так, как ты чувствовал себя в тот день. Это требует навыка, но вскоре ты заметишь, что не просто помнишь, что чувствовал себя счастливым или гордым, а на самом деле будешь чувствовать себя так.

И знаешь, что? Чувствуя себя счастливым или гордым, ты отпускаешь беспокойство! Чувства переключают канал беспокойства на канал, который ты предпочитаешь смотреть.

Каждый день уделяй пять минут для спокойного способа перезапуска системы. Вначале тренируйся в то время, когда ты не беспокоишься.

Подготовь свое тело, напрягая и расслабляя мышцы. Продыши глубоко пять раз (не забудь делать вдох через нос и выдох через рот). Затем подумай о любимом воспоминании настолько подробно, насколько это возможно.



Активный способ перезапуска системы сработает быстро. Спокойный способ потребует определенной практики, но вскоре ты обнаружишь, что он тоже хорошо работает. Потрать время на практику. И когда возникнет беспокойство, у тебя будет выбор, как помочь себе почувствовать себя лучше.

## Глава восьмая

Держаться подальше от беспокойств



Теперь ты знаешь много о беспокойствах и о том, как избавиться от них. И есть то, что ты должен знать, чтобы держаться от беспокойств подальше.

Первое: у беспокойств есть лазейки, чтобы пробраться к тебе.

Если ты человек со склонностью к тревоге, тебе нужно быть готовым использовать свои методы борьбы с ней, когда она возникает.

Забота о себе помогает держать тебя в тонусе для борьбы с беспокойством. Удостоверься, что ты ешь здоровую пищу и достаточно много спишь. Сложнее бороться с беспокойством, когда ты голоден или устал.

Держи тело в тонусе, делай зарядку каждый день. Займись спортом. Пробегись на перемене. Поднимись по лестнице, а не в лифте. Используй свои мышцы каждый день, и у твоего тела будет больше энергии для борьбы с беспокойством.



Подумай, насколько хорошо ты себя чувствуешь после игры в догонялки или после катания на санках. Одна из причин, по которым ты чувствуешь себя так хорошо, – упражнения помогают избавиться от стресса. Стресс – это то, что может возникнуть, когда мы спешим, или когда нам приходится очень много работать, чтобы что-то понять. Стресс также может возникнуть, когда кто-то злится на нас, или когда одновременно происходит много новых вещей.

Когда мы испытываем стресс, мы чувствуем себя уставшими и становимся ворчливыми. Зарядка – хороший способ избавиться от стресса, так как она позволяет нашим телу и уму оставаться сильными.





**Что ты делаешь, чтобы  
позаботиться о себе? Нарисуй  
или напиши об этом здесь**



Ты помнишь, что беспокойства похожи на хулиганов, которые выбирают слабых людей?

Чтобы выиграть борьбу против беспокойств, ты должен быть сильным не только телом, но и разумом. Один из способов быть сильным разумом – это знать, что ты умеешь что-то делать хорошо.

Может быть, ты хороший друг.

Может быть, ты получаешь отличные оценки по математике.


Возможно, ты забиваешь голы в футболе.

Может быть, ты умеешь рисовать лошадей.

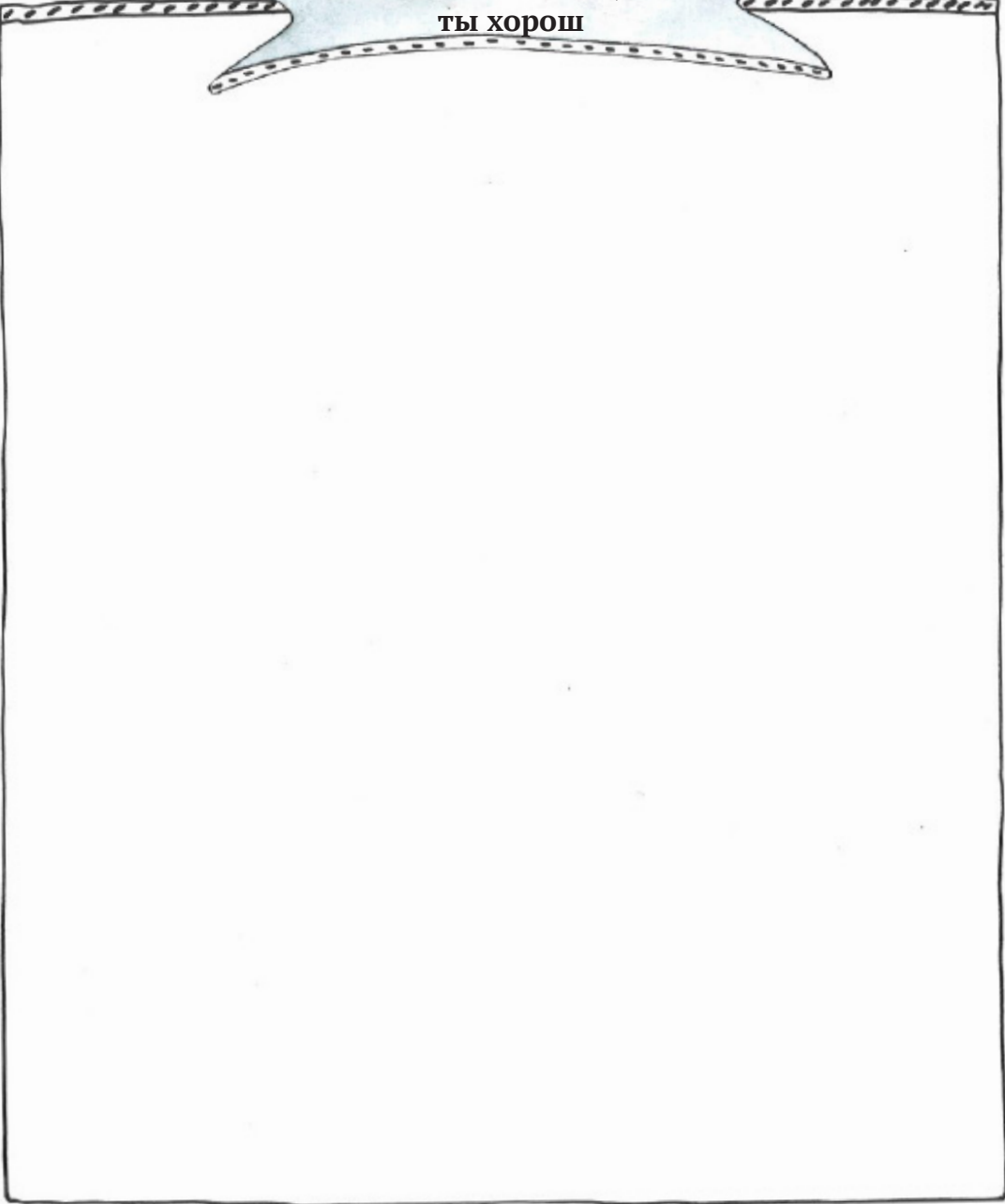
Может быть, ты хорошо поешь.

Найди то, что у тебя есть, и затем сделай это. Гордись собой за то, на что ты способен. И расскажи о своих сильных сторонах взрослым.

Зная, что есть вещи, в которых ты хорош, ты становишься увереннее в себе. Ты можешь также научиться хорошо бороться с беспокойством.

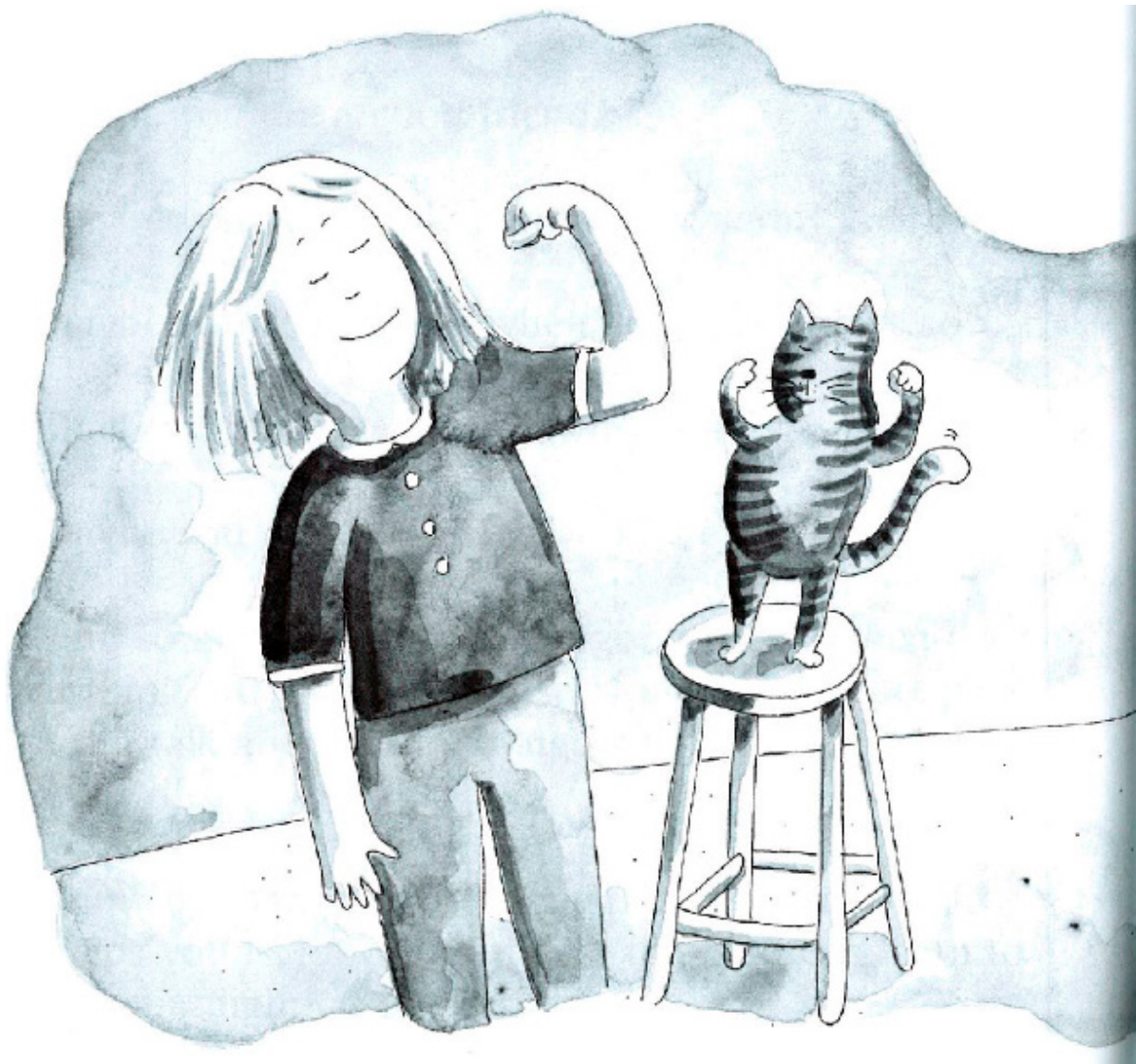


**Нарисуй себя,  
занимающимся тем, в чем  
ты хорош**



Глава девятая

**Ты сможешь это сделать!**





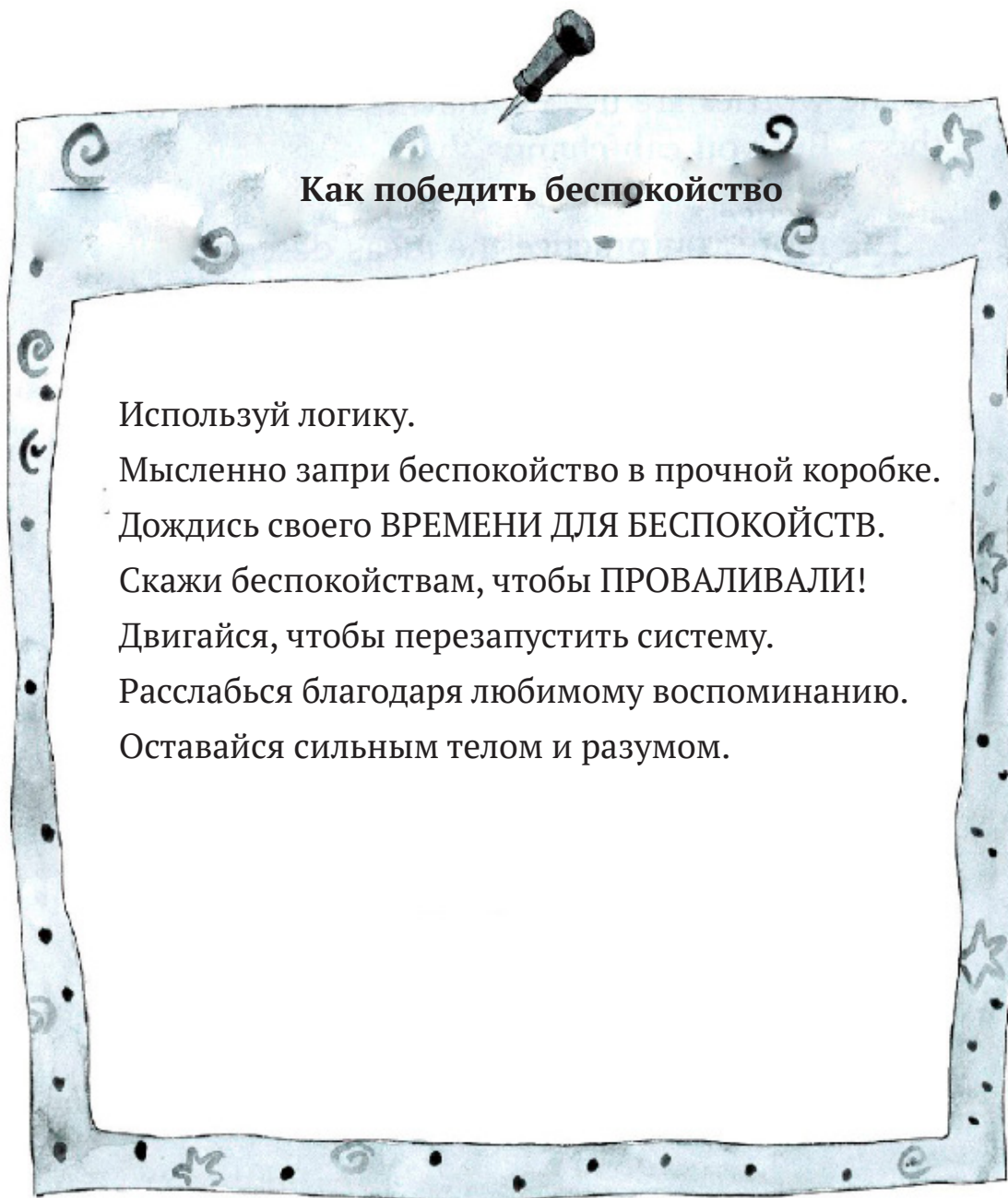
Вначале борьба с беспокойством – это тяжелая работа.

Беспокойство привыкло, что ты его слушаешь. Но ты можешь это изменить.

Чем чаще ты будешь использовать идеи, описанные в этой книге, тем сильнее ты станешь. И чем ты сильнее, тем слабее беспокойство.



Теперь ты сильнее, потому что знаешь, что делать.



Теперь, когда ты стал сильнее, борьба с беспокойством будет проще. Ты можешь быть ребенком, которого больше не беспокоит тревога.

Представь себя таким ребенком.

Представь, что ты достаточно силен, чтобы прогнать свое беспокойство.

Представь, что беспокойство покидает тебя.



A decorative banner with a scalloped border and a ribbon-like top, containing the text "Нарисуй себя без своего беспокойства." The banner is light blue and is positioned at the top of a large, empty rectangular frame.

**Нарисуй себя без своего  
беспокойства.**

**Это так прекрасно!**







Что делать.  
Руководство для детей.

## Я слишком сильно беспокоюсь! Как преодолеть тревогу

Знаете ли вы, что беспокойства похожи на помидоры? Нет, вы не можете их съесть, но вы можете помочь им вырасти, обратив на них внимание. Если ваши тревоги стали настолько большими, что беспокоят почти каждый день, эта книга для вас.

Книга «Я слишком сильно беспокоюсь! Как преодолеть тревогу» научит детей и родителей когнитивно-поведенческим методам, которые часто используются для терапии тревоги. Живые метафоры и иллюстрации облегчат понимание понятий и стратегий, а четкие практические шаги и подсказки для рисования и записи помогут детям освоить новые навыки для снижения беспокойства. Эта интерактивная книга самопомощи – полный ресурс для обучения, мотивации и расширения возможностей детей для преодоления беспокойств.



Что делать.  
Руководство для детей.

Что делать, если сильно тревожишься.  
Руководство для детей по преодолению тревоги.

Что делать, если часто ворчишь.  
Руководство для детей по преодолению негативизма.

Что делать, если ты заикливаешься.  
Руководство для детей по преодолению ОКР.

Что делать, если у тебя вспыльчивый темперамент.  
Руководство для детей по преодолению проблем с гневом.

Что делать, если ты боишься своей кровати.  
Руководство для детей по преодолению проблем со сном.

Что делать, если одолевают плохие привычки.  
Руководство для детей по преодолению привычки грызть ногти и

многих других.

Дон Хабнер, PhD,  
клинический психолог в  
Эксетере, Нью-Хэмпшир,  
специализирующийся на  
терапии детей и их  
родителей.

Эксцентричное искусство  
Бони Мэтьюз украшает  
многие детские книги и  
журналы. Живет в Балтиморе.