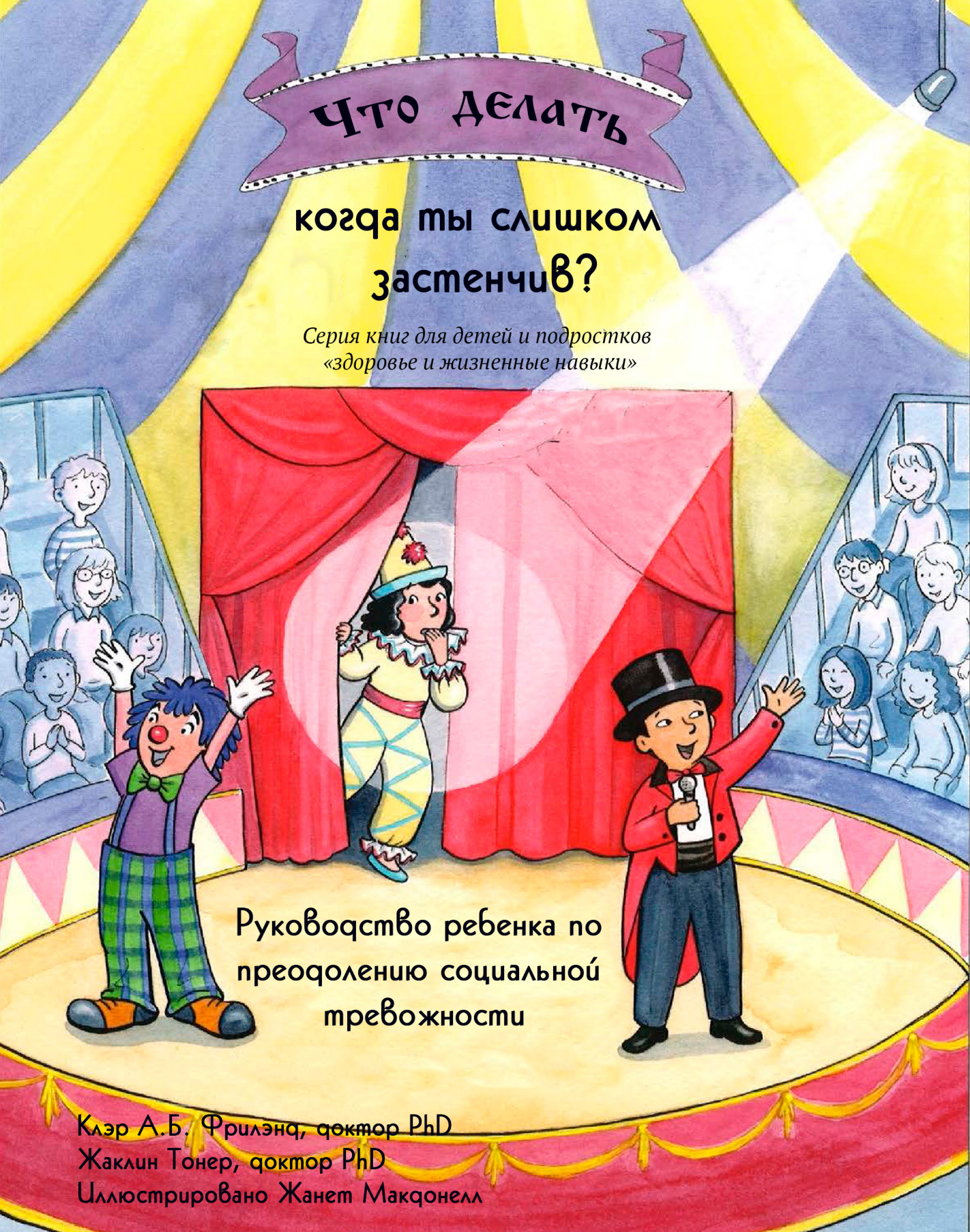


Что делать когда ты слишком застенчив?

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

Руководство ребенка по преодолению социальной тревожности

Клэр А.Б. Фрилэнд, доктор PhD
Жаклин Тонер, доктор PhD
Иллюстрировано Жанет Макдонелл

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

What to Do When You Feel too shy

A kid's guide to overcoming social anxiety

by Claire A.B. Freeland, PhD, and Jacqueline B. Toner, PhD
illustrated by Janet McDonnell

Magination Press

Что делать, когда ты слишком застенчив?

Руководство ребенка по преодолению социальной тревожности

Клэр А.Б. Фрилэнд, доктор PhD и Жаклин Тонер, доктор PhD
Иллюстрировано Жанет Макдонелл

BILIM FOUNDATION

Астана
2018

MAGINISH PRESS – Американдық психологиялық қауымдастығының сауда белгісі.

Copyright © 2017 Magnetization Press. Американдық психологиялық қауымдастық. Copyright © 2014 Janet McDonnell . Барлық құқықтар қорғалған. Бұл жарияланымның ешбір бөлігі дерекқорда немесе іздеу жүйелерінде сақталмайды және 1976 жылғы авторлық құқық туралы заңымен рұқсат етілген жағдайларды қоспағанда, баспагердің жазбаша рұқсатынсыз қандай да бір түрде немесе қандай да бір тәсілмен таратылмайды.

MAGINISH PRESS жариялады.

Американдық психологиялық қауымдастық

«Білім беру қорының басылымы» басылымы

750 Бірінші көше, НЭ

Вашингтон, 20002

MAGINISH PRESS – Америка психологиялық қауымдастығының сауда белгісі.

MAGINATION PRES

Американдық Американдық психологиялық қауымдастықты жариялау

750 Бірінші көше, НЭ

Вашингтон, 20002

MAGINISH PRESS - Американдық психологиялық қауымдастығының сауда белгісі.

Қосымша ақпарат алу үшін 1-800-374-272 «1» телефонына хабарласыңыз немесе www. apa.org/pubs/magination сайтына кіріңіз.

Сандра Кимбелл кітабы дизайнымен Worzalla, Stevens Point, WI

Жарияланды.

Кітап дизайны Сандра Кимбелл

Конгресс кітапханасының каталогтары • Жариялау деректері

Na mes: Freeland, Cini re A. B .. авторы. I'lbner,) ncqu elinc B .. авторы. IMcDonnell, Jan et, 1 <) (12-иллюстратор.

Атауы: «Тым қатты қорқатын кезде не істеу керек: баланың әлеуметтік мазасыздану жолын анықтайтын нұсқаулық

Claire A.R. Freeland, Ph.D., және факс: «R.1h11cr. Phl); Джейн Макснелл бейнеленген.

Сипаттама: Вашингтон. DC: Magination Press басу. I-ші серия: балаларға арналған нұсқаулықтар Ядь: 6-12 жас аралығы.

Сабақтар: LCSH: Балалардағы аландаушылық - кәмелетке толмаған әдебиет пен аландаушылық-жасөспірімдер әдебиеті.

Жіктеу: LCC BF72 :: l .174 2016 I DDC 15! '). 4 / 'I8232-dc23

LC рекорды nvai lahlc al http://lccn.Joc.gov/201600!1470

СОДЕРЖАНИЕ

Введение для родителей и опекунов 8

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Клоуны вокруг 12

ГЛАВА ВТОРАЯ

Укрощение льва 18

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

В центре внимания 28

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Все дальше наверх 36

ГЛАВА ПЯТАЯ

Зеркальная комната 46

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Конферансье 56

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

В ожидании неожиданного 66

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Присядь, отдохни и наслаждайся шоу. 76

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Ты сможешь сделать это! 84

Введение для родителей и опекунов

Один из радостных моментов в воспитании детей – это видеть, как ваш ребенок стал самостоятельной личностью, настоящим человеком с его собственным мировоззрением и индивидуальностью. Не зависящий от вас по всяким мелочам, ваш ребенок покоряет мир, твердо опираясь на себя. Но как насчет детей, страдающих социальной тревожностью? Как насчет детей, у которых нет социальной уверенности, которым трудно заявлять о себе в обществе и примыкать к кому-либо? Трудно видеть, когда ваш ребенок отказывается идти на день рождения или, например, не хочет участвовать в мероприятиях, на которые другие дети идут с удовольствием и без колебаний.

В то же время иногда каждый ребенок, как и взрослый человек, может быть стеснительным, однако некоторые дети стесняются и сдерживаются чаще. Они переоценивают опасность быть отвергнутыми. Их мозг и тело посылают сигнал тревоги, когда они находятся в соответствующей социальной ситуации.

Хотя можно легко определить таких детей как застенчивых, однако обратите внимание, что застенчивость и социальная тревожность – это не одно и то же. В то время как многие застенчивые дети испытывают социальную тревожность, некоторым это чуждо, так как не все дети с социальной тревожностью застенчивые. Дети, которые с некоторой осторожностью вливаются в социальную ситуацию либо достаточно стеснительные, воспринимаются другими как застенчивые. Такая мягкая и умеренная степени застенчивости характерны для многих детей. Таким детям может потребоваться больше времени для адаптации, для своего медленного погружения в общество. С другой стороны, дети с социальной тревожностью очень напуганы и смущены в социально оцениваемых ситуациях, поэтому они испытывают

сильные страдания или вообще избегают таких ситуаций.

Итак, откуда возникает социальная тревожность? Нет определенного ответа. В большинстве случаев существует, вероятно, множество факторов, в том числе и биологическая предрасположенность. Этому могут способствовать и другие факторы, такие как поведенческие ролевые модели, культурные различия и разнообразие раннего опыта. Тем не менее, независимо от причины, дети могут приобретать практику и навыки, которые помогут им стать социально уверенными.

Сложно испытывать трудности в ежедневных ситуациях, таких как участие в беседах и разговорах, ответы на вопросы в классе, заказ в ресторане, посещение внеучебных мероприятий и даже выступление в составе группы. И если ваш ребенок борется с социальной тревожностью, вы должны быть в курсе того, что происходит с ним, когда он находится в центре внимания: у него начинаются озноб, головокружение, дрожь, краснеет лицо и т. д. Вы, вероятно, боролись с повторяющимися отказами ребенка участвовать в чем-либо и уже слышали его мольбу, истерики, и он наказывался за каждый отказ участвовать в мероприятиях.

В этот момент страдает не только ваш ребенок, но и семья. Ребенок упускает важный опыт для своего развития. Социальная уверенность не просто ощущается хорошо, она полезна. Социально уверенные дети более успешны в школе. Они хорошо ладят со сверстниками, берут на себя больше задач для решений и получают больше поддержки от других.

Если ваш сын или дочь социально неуверенные, наберитесь храбрости. Эта книга направит вашего ребенка на путь большего комфорта в социальных ситуациях. Подход, основанный на когнитивно-поведенческих принципах, объединяет в себе несколько элементов:

☒ практика социальных навыков, таких как приветствие, постановка вопросов и ответ на вопросы других;

☒ тренировка уверенности в себе, в том числе как заступаться за себя;

☒ постепенное погружение в трудные ситуации, получение большей независимости в различных условиях;

☒ новые способы мышления, изучение того, что уверенные дети говорят себе;

☒ а также навыки решения проблем, когда дела идут не так, как было задумано;

☒ эмоциональная саморегуляция для контроля стресса.

Благодаря разнообразным мероприятиям и возможностям практиковаться ваш ребенок научится заступаться за себя, участвовать в мероприятиях, а также расширять свою зону комфорта, переживая пошаговый успех.

Хотя эта книга написана для вашего ребенка, ее успех зависит от вашего участия. Когда ребенок маленький, у вас есть прекрасная возможность воспитывать его поведение, которое поможет ему или ей преодолеть социальную тревогу. Мы предлагаем вам начать чтение всей книги самим. Затем прочитайте книгу вместе со своим ребенком медленно, обстоятельно, главу за главой. Поощряйте ребенка выполнять упражнения и на этом пути расскажите о том, как примеры и практика из книги применяются в реальной жизни. Для вашего ребенка в книге есть много практики и знаний для усвоения. Побольше хвалите ребенка в любой ситуации, пусть даже незначительной. Положительные изменения построены на платформе крошечных шагов к победе.

Если вы обнаружили, что социальная тревога добралась и до вас, вы можете на примере из своего детства и примеров из книги взять что-то положительное для себя. Поговорите с ребенком о своих стратегиях преодоления и о том, как вам удалось помешать беспокойству вмешиваться в вашу жизнь. Если вы редко испытываете тревогу в социальных ситуациях,

пытайтесь понять точку зрения вашего ребенка. Ваше сочувствие и терпение пройдут долгий путь, чтобы помочь ребенку почувствовать поддержку и более охотно пойти на риск.

Независимо от того, каков ваш личный опыт, вот несколько полезных советов для вас, чтобы помочь ребенку найти здоровые способы справиться с социальной тревожностью:

- Подготовьте ребенка к новому опыту и облегчите путь через сложные переходы.
- Признайте чувства ребенка и продемонстрируйте свое согласие.
- Адаптируйте ребенка к удобному темпу.
- Поддерживайте и воспитывайте таланты и интересы вашего ребенка.
- Будьте образцом дружелюбия и социальной грамотности.
- Оставайтесь спокойным и поддерживайте уверенность в вашем ребенке.

Со временем большинство социально защищенных детей становятся менее подавленными. Тем не менее, некоторые дети, которым мешает социальная тревога, рискуют испытать такие трудности, как дополнительные заботы или страхи, раздражительность или проблемы со сном. Вы можете найти другие книги из серии «Что делать. Руководство для детей». Проконсультируйтесь с вашим педиатром или специалистом в области психического здоровья для оценки или дополнительных ресурсов, если трудности не преодолеваются.

Готовы ли вы пожертвовать временем, чтобы начать строить социальную уверенность своего ребенка? Наслаждайтесь этим временем общения с ребенком, потому что оно летит стремительно, довольно скоро он вырастет и уйдет с друзьями, у него появятся свои новые дела и интересы.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Клоуны вокруг

Когда ты идешь в цирк, то там обязательно видишь клоунов. Они исполняют смешные трюки и репризы, заставляя нас смеяться. Все клоуны одеты в смешную и яркую одежду. Это пиджак дико яркого, кричащего цвета, несоразмерно большая обувь и обязательно смешной парик с нелепой шляпой.

Одно известно точно: клоуны привлекают много внимания к себе с помощью живых и ярких костюмов и глупых гримас. Замечал ли ты, что им нравится публика, которая смеется и хохочет над ними?

Бывает, что тебе нравится, когда ты в центре внимания, но также случается и обратное, когда ты хочешь от всех закрыться, спрятаться. В такой момент ты можешь почувствовать дискомфорт. Многие дети стесняются, им кажется, что чужой человек заметил их, и такие чувства нормальны. Чувства – важная часть тебя. Даже те чувства, что доставляют дискомфорт.

Но некоторые дети чувствуют себя чрезмерно неловко в центре внимания. Кажется, что даже их ум и тело застенчивы или тревожны. Дело в том, что порой мы действительно стесняемся перед другими людьми.

Если ты испытываешь сильное чувство смущения и беспокойства, кроме чувства дискомфорта из-за того, что другие, возможно, смеются над тобой или критикуют, ты можешь не присоединиться к веселью и пропустить радостные моменты жизни. Все это может закончиться чувством одиночества.

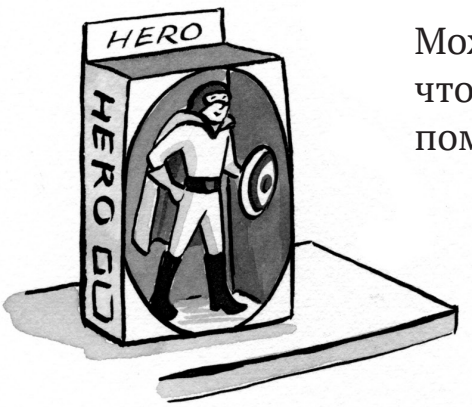
Эти чувства могут удержать тебя от того, что ты хочешь или в чем нуждаешься.

Помнишь ли ты моменты, когда был в центре внимания и был очень смущен? Случалось ли с тобой такое?

Ты знал хорошо ответ на уроке, но не поднял руку.

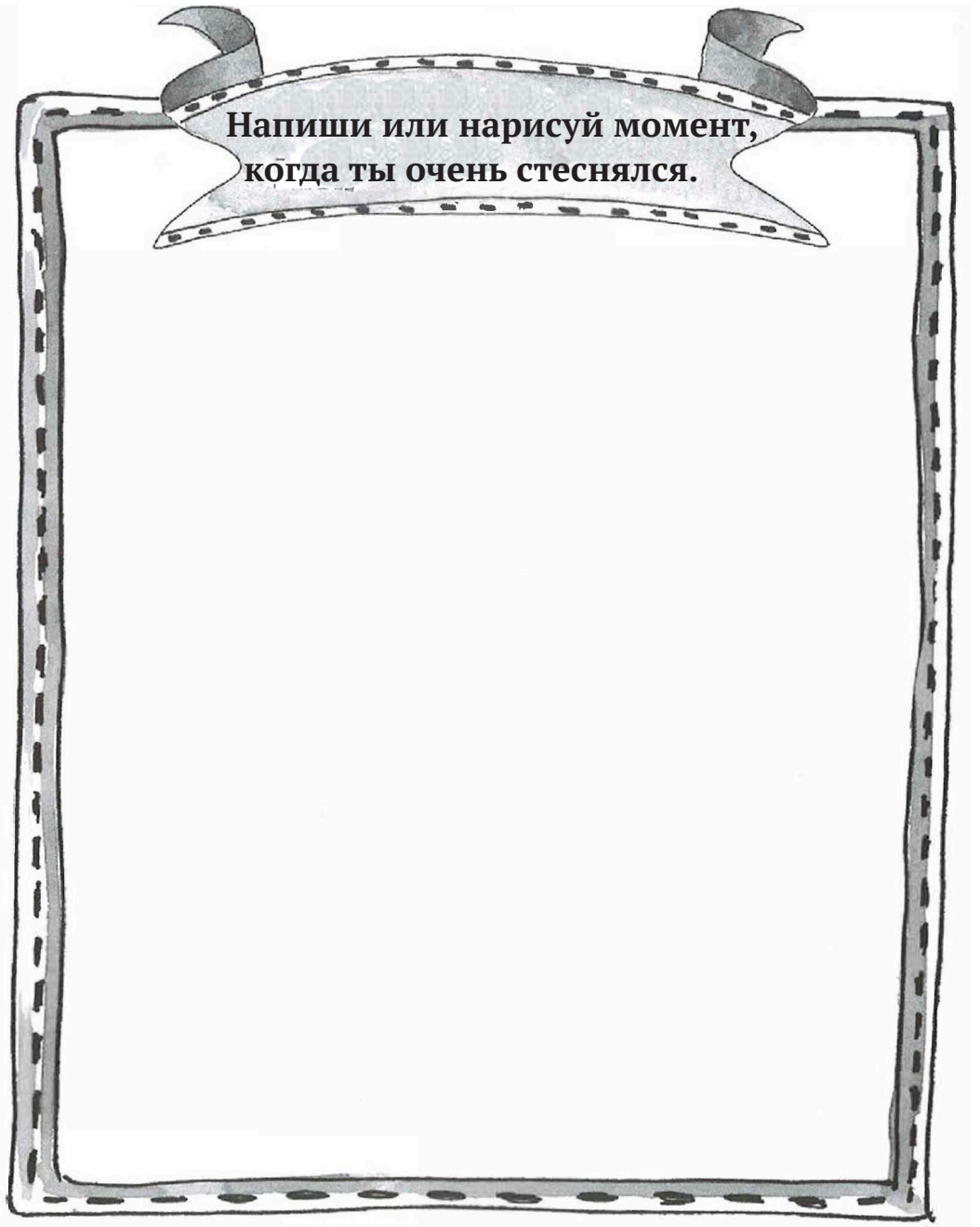
Или, может быть, ты очень классно катаешься на коньках, но постеснялся присоединиться к команде конькобежцев?

Или хотел пойти на вечеринку, но не пошел из-за того, что там могут быть дети, с которыми ты не знаком?



Может быть, ты не купил что-то, потому что постеснялся попросить продавца помочь тебе найти это?

Может, были другие ситуации, когда внимание других людей стало проблемой для тебя?



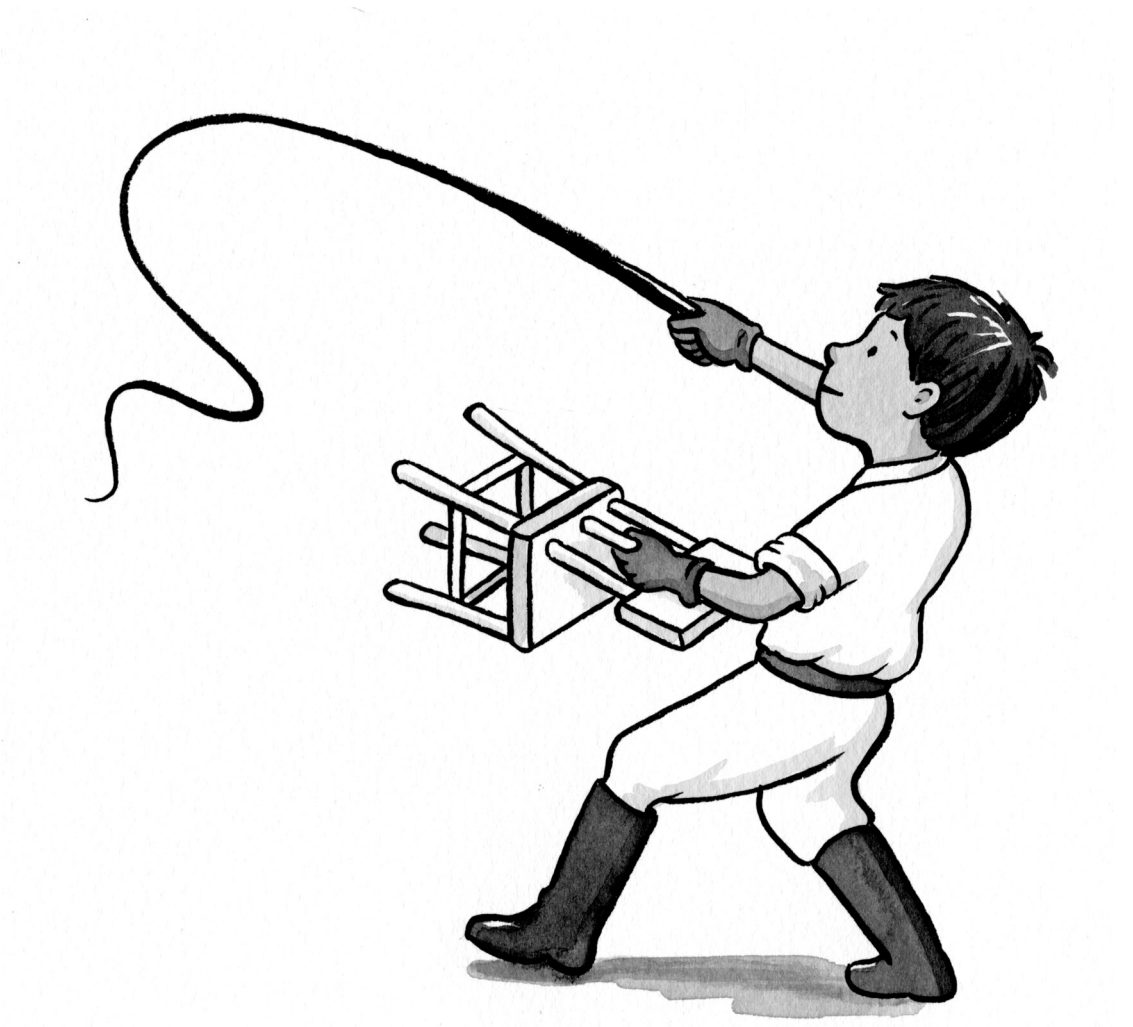
Чтобы уменьшить свое беспокойство из-за того, что ты в центре внимания, тебе надо научиться управлять собой. Это случится не сразу. Делая маленькие шаги, ты будешь прогрессировать и начнешь работу, вначале испытывая чувство стеснения. Ты станешь более уверенным, находясь среди людей. И поймешь, что это не так уж и плохо – быть в центре внимания.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Укрощение льва

В некоторых цирках есть львы, которые выполняют трюки. Они сидят на платформах, передвигаясь с одной на другую, когда укротитель бьет кнутом. Они даже могут прыгать через обручи.

Укротитель львов не боится, потому что он учился тому, чтобы управлять львом. Но если бы тебя попросили обнять льва, ты бы испугался! Это правильно, так как обнимать льва небезопасно, если только ты годами не обучался дрессировке львов. Когда мы в небезопасной ситуации, наши сердца бьются быстрее, мы трясемся, наши мышцы напрягаются. Так наши тела предупреждают нас об опасности. И это помогает, потому что мы обращаем внимание на эти сигналы и стремимся к безопасности.



Иногда наши тела посылают такие сигналы, хотя рядом нет львов, и ничто не может причинить нам вред. Это называется ТРЕВОЖНОСТЬ. Часто люди испытывают тревогу и страх в душе. Тревога может подкрасться к тебе незаметно.

Помнишь первую главу, когда ты начинал чувствовать беспокойство, находясь в центре внимания? Твое тело может ответить ТРЕВОГОЙ, когда ты смущаешься или тебе некомфортно находиться среди людей.

Разные люди могут по-разному чувствовать тревогу в своем теле. Посмотри на картинку. Обведи место, где ты обычно чувствуешь тревогу, когда люди смотрят на тебя или ты вынужден выступать перед ними – когда ты в центре внимания.

Большинство людей ТРЕВОЖАТСЯ, если в некоторых ситуациях находятся в центре внимания.

Посмотри на список внизу. Какие из этих ситуаций вынуждают тебя чувствовать ТРЕВОГУ?

- Когда вызывают к доске для ответа или читать вслух.
- Прочитать доклад перед всем классом.
- Работать над проектом в школе в маленькой группе.
- Пойти на игровую площадку и присоединиться к детям.
- Что-нибудь сделать со всеми, например, поесть мороженого.
- Опоздать на урок.
- Пойти в ванную в доме друга.

- Пойти к соседям, чтобы забрать что-то для папы или мамы.
- Ответить на телефонный звонок.
- Сделать заказ в ресторане.
- Позвонить другу.
- Посетить мероприятие вне школы.
- Выступить на сцене.
- Попросить друга встретиться.
- Начать общение.
- Разговаривать с взрослыми.
- Платить кассиру.

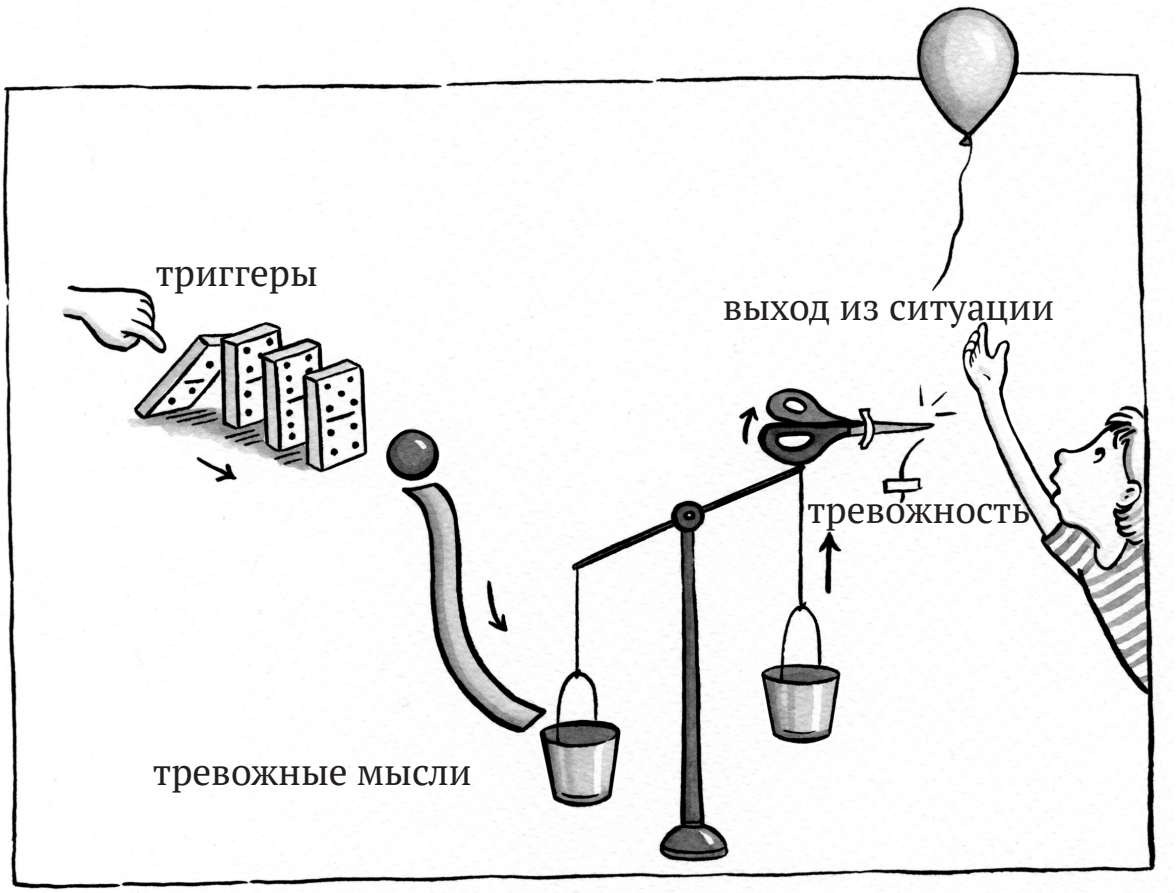
Какие ситуации ты отметил?

Заметь, что ни одна из них не является опасной – не нужно обнимать льва! Но твое тело реагирует так, будто есть опасность.

Ситуации, которые вызывают у вас сильное чувство тревоги, называются ТРИГГЕРАМИ.

Эти ТРИГГЕР-ситуации приводят к ТРЕВОЖНЫМ МЫСЛЯМ, которые в свою очередь вызывают ТРЕВОЖНЫЕ ЧУВСТВА. Далее ты можешь почувствовать себя очень стесненным, чтобы что-либо сделать, и попытаешься избежать ситуации.

Это похоже на цепную реакцию, где каждое звено цепи сопутствует следующему событию.



Так что такое ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ? Обычно они представляют собой следующие мысли:

- «Все будут надо мной смеяться».
- «Я им не понравлюсь».
- «Я не буду знать, что сказать».
- «Дети увидят, что я нервничаю».

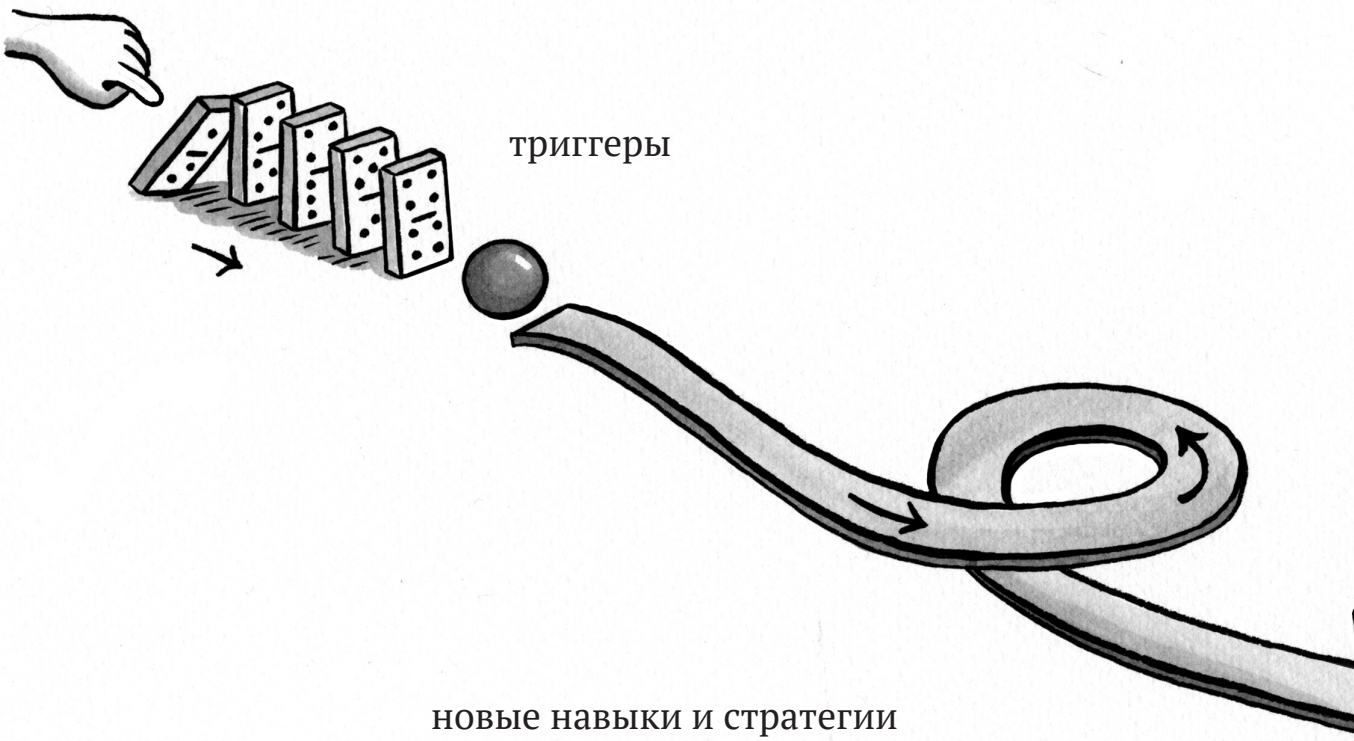
Эти ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ, конечно же, порождают ТРЕВОЖНОСТЬ. Что же происходит, когда кто-то переживает в себе эти самые тревожные мысли и беспокойство? Что он мог бы сделать в такой ситуации?

Он может:

- Оставаться спокойным.
- Попытаться уйти.
- Опустить взгляд.
- Отказаться от веселья.

Таким образом, ТРИГГЕРЫ приводят к ТРЕВОЖНЫМ МЫСЛЯМ, которые в свою очередь приводят к ТРЕВОЖНОСТИ, что также может лишить тебя важных достижений и веселья.

Если ты избегаешь ситуаций для того, чтобы избежать ЧУВСТВА ТРЕВОГИ, пойми, что ты не один такой. Многие дети иногда испытывают чувство стеснения и становятся ТРЕВОЖНЫМИ, находясь в центре внимания. Но есть хорошая новость для тебя – существуют определенные навыки и стратегии, которые могут тебе помочь. После освоения этих навыков многие дети испытывают меньшее чувство тревоги, чем до этого.



Хочешь изменить цепную реакцию? Когда ты меняешь то, что ты думаешь и что делаешь, ты можешь «приручить льва» и изменить свою ТРЕВОЖНОСТЬ!

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

В центре внимания

Цирковым исполнителям нужно освоить много разных навыков и стратегий, чтобы выступать в шоу. Можешь ли ты представить себе, чтобы жонглер подумал: «Я никогда не смогу жонглировать всеми этими булавами! Я их уроню, и все зрители будут смеяться надо мной!» Эти ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ могли бы сделать его настолько ТРЕВОЖНЫМ, что он отказался бы и сбежал с выступления!

Но что если жонглер изменит свои ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ? Он мог бы подумать про себя: «Я сделаю это. В цирке будет так много веселья. Даже если я уроню булавы, люди все равно будут наслаждаться шоу». Считаешь ли ты, что эти мысли побуждают его попробовать? В этой главе ты научишься способам определения своих ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ и их замены на УВЕРЕННЫЕ МЫСЛИ, чтобы ты мог быть и сиять в центре внимания!

Вот одни из некоторых ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ, которые приводят к ТРЕВОЖНЫМ ОЩУЩЕНИЯМ:

- «Я не знаю, что сказать».
- «Она, наверное, не хочет играть со мной».
- «Им не понравится мой устный доклад».
- «Все увидят, что я трясусь».
- «Я, наверное, все испортил».

Такие мысли негативные, и они намного больше способствуют ТРЕВОЖНОСТИ. Существуют разные типы ТРЕВОЖНЫХ МЫСЛЕЙ. Самые распространенные их них: ПРОЖЕКТОРНЫЕ МЫСЛИ, МЫСЛИ ПРЕДСКАЗАНИЙ И СОМНЕВАЮЩИЕСЯ МЫСЛИ.

Обед в столовой был трудным препятствием для Зои. Она была уверена, что ее одноклассники наблюдают, как она ест. Она беспокоилась из-за еды во рту во время разговора, поэтому всегда молчала. Мысли Зои вызывали в ней чувство, будто на нее направлен прожектор. Когда у тебя возникают ПРОЖЕКТОРНЫЕ МЫСЛИ, ты думаешь, что люди замечают больше, чем есть на самом деле.

Тимур не смог отбить воланчик. Всю остальную часть игры он был уверен, что его товарищи по команде и зрители думают, что он ужасный игрок. Казалось, что он может читать чужие мысли. Когда у тебя возникают МЫСЛИ ПРЕДСКАЗАНИЙ, ты думаешь, что знаешь, о чем думают другие люди.

Андрея выбрали в школьный совет, но он отказался от этой должности. Он думал, что у него не получится. У него не было бы хороших идей. Он мог бы забыть, что следует отчитываться перед своим классом после встреч. Мысли Андрея привели его к ощущению, что он разочарует всех. Когда у тебя возникают СОМНЕВАЮЩИЕСЯ МЫСЛИ, ты считаешь, что ты недостаточно хорош.

ПРОЖЕКТОРНЫЕ МЫСЛИ, МЫСЛИ ПРЕДСКАЗАНИЙ И СОМНЕВАЮЩИЕСЯ МЫСЛИ помогают ТРЕВОЖНОСТИ стать сильнее. Эти мысли необоснованные и бесполезные. Но ты можешь использовать УВЕРЕННЫЕ МЫСЛИ, чтобы бросить вызов своим необоснованным мыслям и почувствовать себя лучше.

Помоги Зое, Тимуру и Андрею бросить вызов своим необоснованным мыслям с помощью полезных мыслей.

Например, Зоя могла подумать: «Люди обращают внимание на то, что я говорю, а не на то, как я ем». Как вы думаете, какие УВЕРЕННЫЕ МЫСЛИ могла бы использовать Зоя, чтобы бросить вызов своим ПРОЖЕКТОРНЫМ МЫСЛЯМ?

Вместо своих МЫСЛЕЙ ПРЕДСКАЗАНИЙ Тимур мог бы подумать про себя: «Зрители, вероятно, думают об игре, а не только обо мне». Можешь ли ты подумать о других УВЕРЕННЫХ МЫСЛЯХ для Тимура?

Когда у Андрея возникают СОМНЕВАЮЩИЕСЯ МЫСЛИ, он мог бы сказать себе: «Иногда приходится столько делать, но обычно я выполняю работу хорошо». Придумай другие УВЕРЕННЫЕ МЫСЛИ для Андрея.

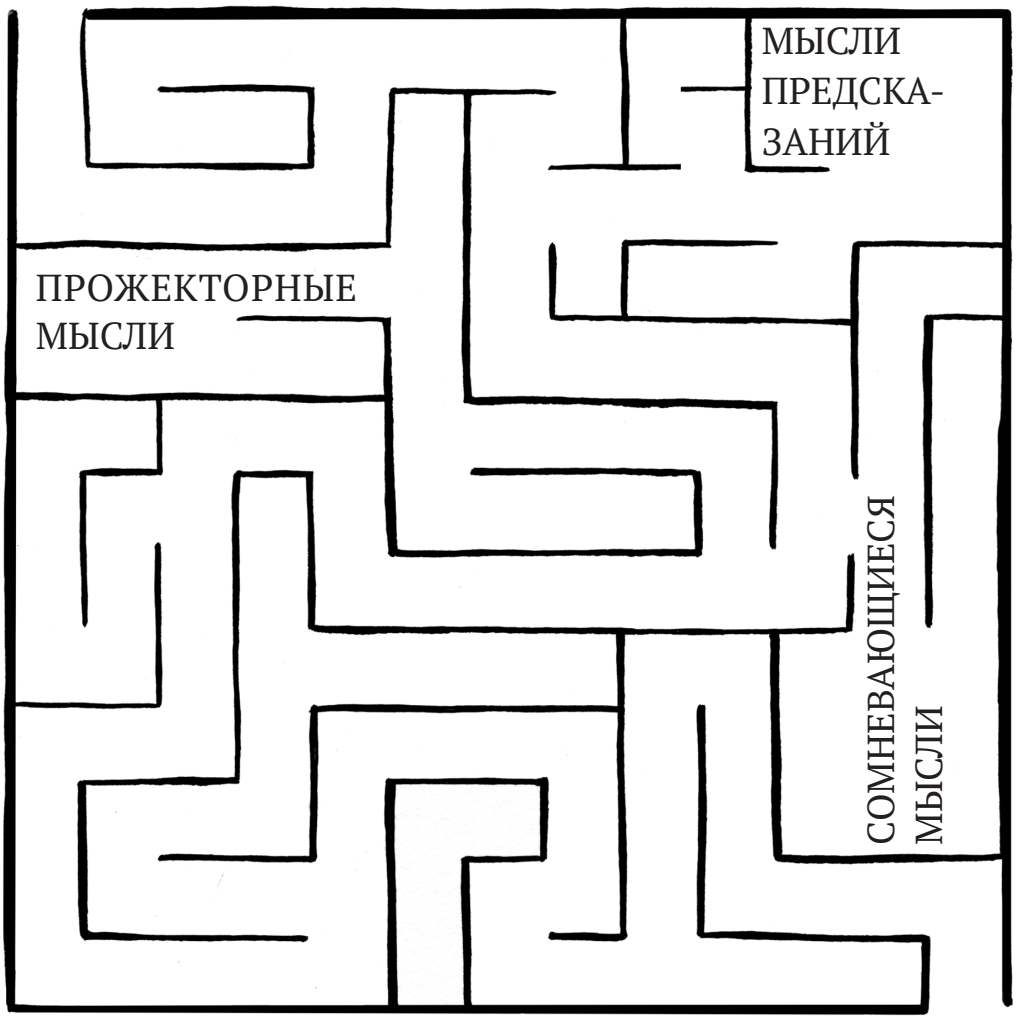
Поищи полезные УВЕРЕННЫЕ МЫСЛИ, когда у тебя возникают ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ.

Пройди этот лабиринт.

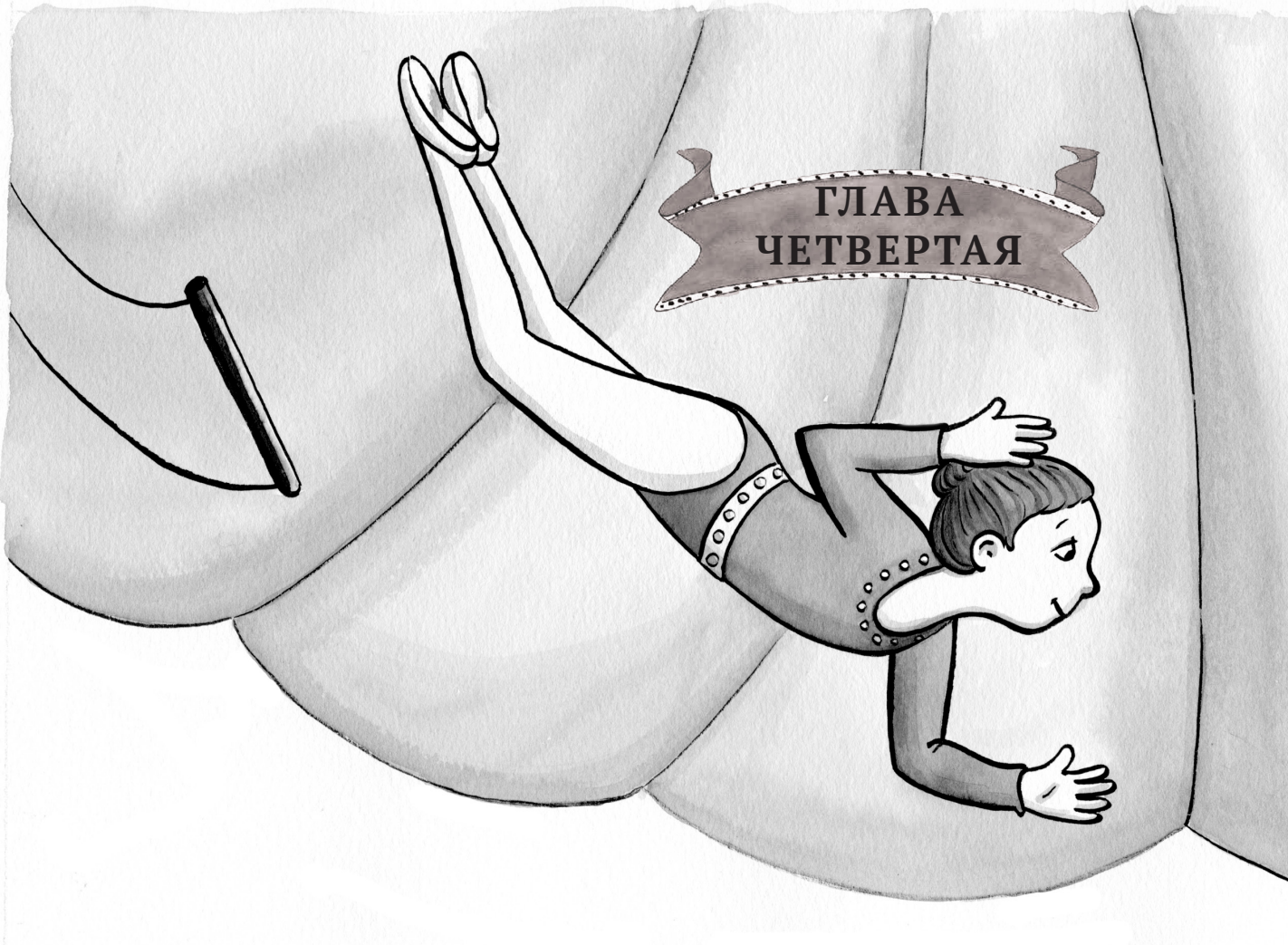
Помоги жонглеру найти булавы. Не позволяй ПРОЖЕКТОРНЫМ МЫСЛЯМ, МЫСЛЯМ ПРЕДСКАЗАНИЙ И СОМНЕВАЮЩИМСЯ МЫСЛЯМ преградить тебе путь.

УВЕРЕННЫЕ МЫСЛИ помогают уменьшить ТРЕВОЖНОСТЬ и позволяют легко встать в центр внимания и заняться шоу.

И есть еще одна хорошая новость: вещи, которые делают тебя ТРЕВОЖНЫМ, становятся легче с практикой.

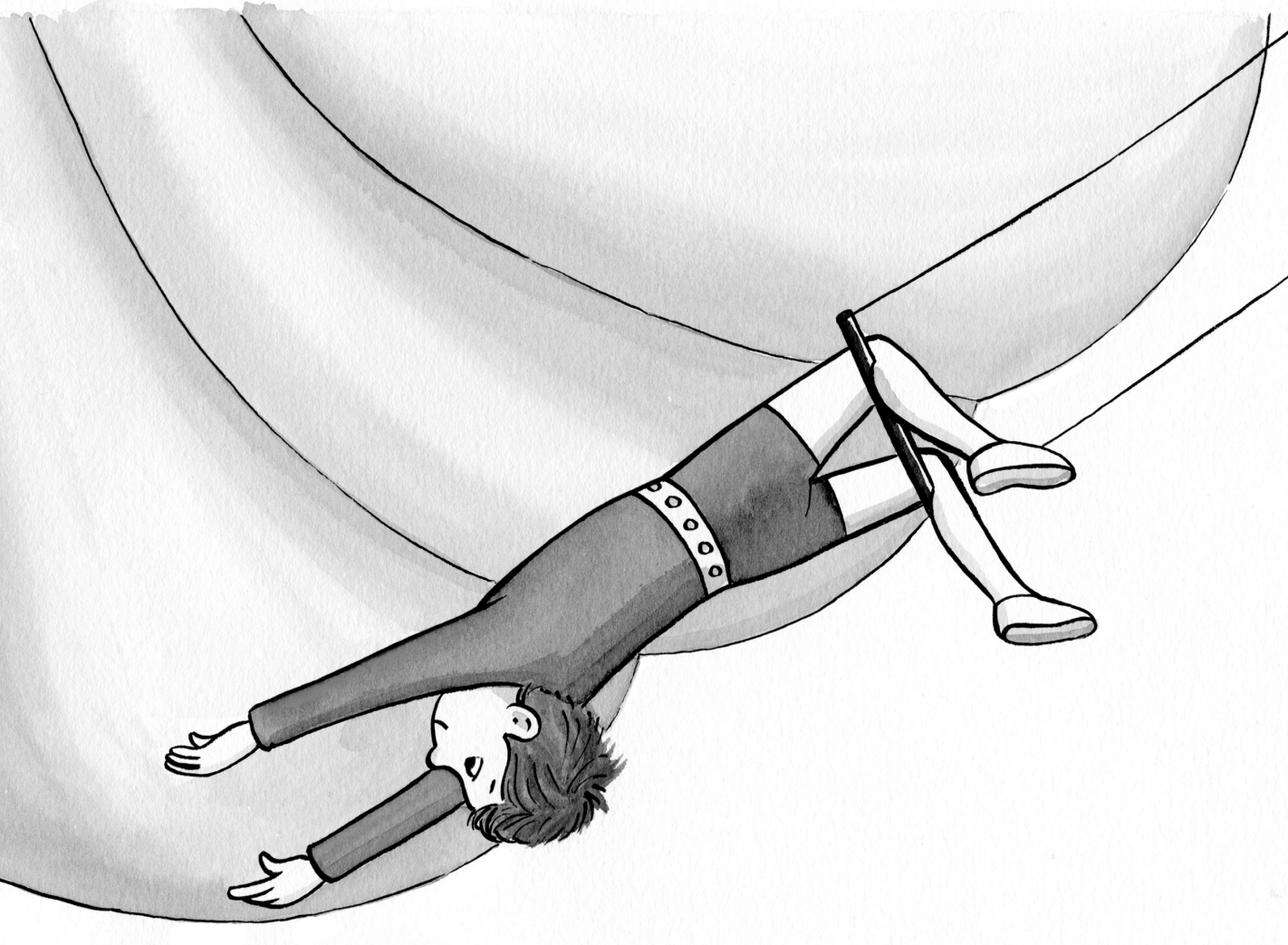

МЫСЛИ ПРЕДСКА-ЗАНИЙ
ПРОЖЕКТОРНЫЕ МЫСЛИ
СОМНЕВАЮЩИЕСЯ МЫСЛИ

УВЕРЕННЫЕ МЫСЛИ



Все дальше наверх

Большинство артистов цирка должно иметь много мужества. Канатоходцы рискуют упасть с тонких канатов, подвешенных под потолком. Воздушные гимнасты качаются взад и вперед над землей, вися на ногах. Конечно, ни один из этих исполнителей не начинал со самых трудных трюков. Они начинали с простых трюков, и уже когда приобрели навыки и преодолели свои страхи, все чаще и чаще бросали вызов самим себе.



Преодоление чувства ТРЕВОЖНОСТИ работает таким же способом. Ты можешь чувствовать себя более комфортно в ситуациях, где ты ТРЕВОЖИШЬСЯ, практикуя эти самые ситуации. Но, как и воздушным гимнастам в цирке, тебе не нужно начинать с самой сложной вещи.

Когда Камиллу попросили провести ночь в доме подруги, она отказалась. Мама заметила, что Камилла, похоже, грустила, так как все девочки собрались вместе. Она сказала дочери, что ей следовало бы пойти к подруге. Но Камилла была слишком ВСТРЕВОЖЕННОЙ. Она боялась, что у семьи подруги будет необычная еда на ужин, и ей будет стыдно сказать им, что ей не нравится ужин. Она беспокоилась о том, что другие девочки скажут про ее неопрятную пижаму или станут говорить о вещах, о которых она ничего не знала. И все это было бы ей неприятно. Она переживала и нервничала по поводу того, что ей будет страшно в чужом доме и придется говорить со взрослыми. Ей казалось, что все будут на нее смотреть, если она чего-то испугается и заплачет в чужом доме.

Очень многое из того, чего Камилла боялась, было связано с тем, что все узнают и будут смеяться над ее слабостями. От всего этого она была ВСТРЕВОЖЕННОЙ. Конечно, не все вещи, которых она боялась, были одинаково страшными.

С помощью мамы Камилла решила все-таки начать преодолевать тревожность. Она планировала поужинать в доме Айнур. Ее мама поговорила с матерью Айнур и попросила ее не делать ничего особенного на ужин. Камилла и ее мама обсудили, как вежливо сказать людям о том, что тебе не нравится.

В тот день, когда она должна была пойти в дом Айнур, Камилла очень нервничала. Она еще больше нервничала и не смогла расслабиться, когда мама отпустила ее играть с Айнур. Камилла узнала, что у семьи Айнур на ужин горох. Многие дети любят горох, но не Камилла. Она чувствовала, что ее живот напрягается, а руки потеют, но она громко сказала: «Нет, спасибо, я не хочу гороха».

Когда мама ее встретила, Камилла рассказала о ее большом успехе. Она знала, что все равно будет нервничать в следующий раз, когда поедет в дом подруги на обед, но она также знала, что уже будет меньше бояться и знать, что делать, если ее будут угощать тем, что не нравится. Мама сказала Камилле, что она очень гордится ею.

Почему Камилла будет меньше бояться в следующий раз, когда она будет в доме подруги? И как это поможет ей стать достаточно храброй, чтобы, в конце концов, пойти на вечеринку с ночевкой? Почему практиковать то, что ты боишься делать, поможет тебе?

Вспомни все способы, которыми твое тело может реагировать, когда ты чувствуешь тревогу (например, ладони потеют, а лицо становится красным)? И если ты продолжишь быть в ситуации, в которой ты тревожишься, достаточно долго, твое тело привыкнет к ней и успокоится. Затем, в следующий раз, когда ты будешь находиться в подобной ситуации, твое тело не будет так реагировать. Если ты продолжишь практиковаться, в конечном итоге твое тело прекратит отправлять сигналы страха.

Составь список ситуаций, когда ты чувствуешь себя слишком застенчивым или отказываешься от чего-либо из-за ТРЕВОГИ. К примеру, ситуации, где надо поговорить с разными людьми, со взрослыми, незнакомцами или другими детьми. Некоторые дети могут беспокоиться из-за того, что приходится делать вещи перед другими людьми, которые ты не делаешь хорошо или никогда не делал раньше. Или ситуации, где необходимо сказать, что что-то тебе не нравится или попросить о помощи. Составь длинный список. Вот список, который написал Кайрат:

Список Кайрата.

- Пригласить друга пойти куда-нибудь.
- Пойти на вечеринку с ночевкой.
- Поздороваться с кассиром в супермаркете.
- Купить что-нибудь без помощи взрослых.
- Спросить у взрослых, где уборная комната в библиотеке.
- Сказать учителю, что не понимаешь, как делать домашнее задание.
- Заказать пиццу по телефону.
- Спросить детей на детской площадке, хотели бы они поиграть со мной.

Твой список

Теперь расположи свой список на лестнице, самую трудную ситуацию расположи наверху и наименее сложную внизу.

Следующая задача – начать работать по этой лестнице. Большинство детей делают один шаг за раз. Первый шаг, который кажется самым простым, часто бывает самым сложным. Ты поймешь, что, когда поднимаешься по лестнице, шаги становятся легче, чем они были вначале. Если это происходит, то можно пропустить шаг или сделать несколько за раз. Ты также можешь повторить любой шаг, если тебе это нужно, пока твоя тревожность станет не такой интенсивной.

Помни, что когда ты пытаешься сделать что-то, из-за чего ты чувствуешь ТРЕВОГУ, некомфортные реакции в твоем теле начнут исчезать по мере привыкания к ситуации. Итак, сделай первый шаг. Скоро ты поднимешься по этой лестнице и взлетишь высоко!

ЗЕРКАЛЬНАЯ КОМНАТА

Ты когда-нибудь бывал в зеркальной комнате? Есть много разных видов зеркал, ты видишь себя по-разному в каждом из них. Там может быть зеркало, в котором ты выглядишь очень высоким, в другом ты отражаешься низким и толстым, а в третьем ты выглядишь так, будто стоишь вверх ногами, или мультяшным персонажем с гигантским ртом. Смешно и весело видеть себя в зеркалах по-разному. Но даже если ты выглядишь по-разному в каждом зеркале, ты знаешь, что ты один и тот же человек в каждом!

Быть вокруг других людей – как быть в зеркальной комнате: может показаться, что ты разный с разными людьми. Но даже если ты ведешь себя по-разному с разными людьми, каждый раз ты остаешься самим собой. Иногда ты можешь чувствовать ТРЕВОЖНОСТЬ и избегать делать что-то, потому что чувствуешь себя слишком застенчивым. И, тем не менее, ты всегда остаешься собой!

ЗЕРКАЛЬНАЯ
КОМНАТА

Дети, которые очень стесняются, не знают, как вести себя на людях. Ты, возможно, чувствуешь себя расслабленно и комфортно среди одних людей и менее расслабленно среди других.

Что ты делаешь, когда находишься среди людей, с которыми тебе комфортно? Ты улыбаешься, разговариваешь, смотришь на других людей и интересуешься тем, что они говорят. Такое поведение считается дружелюбным.

Когда ты чувствуешь тревожность среди других людей, ты не выглядишь таким дружелюбным, какой ты среди комфортных тебе людей, но это и есть особенность зеркала! Ты все тот же самый человек внутри. Есть способы выглядеть дружелюбным, даже если ты чувствуешь себя неловко. Попрактикуйся быть дружелюбным, и ты сможешь использовать эти навыки, когда почувствуешь ТРЕВОЖНОСТЬ. **Первый шаг** к тому, чтобы стать дружелюбным, – это приветствие. Вот некоторые способы:

- Встань ровно.
- Посмотри на человека.
- Улыбнись.
- Скажи: «Привет».

Привет

Шаг второй – начать разговор. Вот несколько способов начать разговор с другим ребенком:

Как дела?

Хорошо отдохнул на выходных?

Теперь твоя очередь. Что ты еще можешь спросить?

Если ты заговорил с кем-то, тебе помогут некоторые навыки поддержания разговора. Вот несколько основных навыков, которые могут тебе понадобиться:

- **Придерживайся очередности.** Некоторые люди слишком много говорят. В разговоре тебе необходимо быть слушателем и собеседником.

- **Придерживайся темы разговора.** Некоторые люди начинают говорить о том, что у них на уме, вместо того, чтобы отвечать собеседнику. Ты не обязан говорить на одну и ту же тему постоянно, но удостоверься, что слушаешь собеседника и отвечаешь на то, что он или она говорят.

- **Задавай вопросы.** Когда ты задаешь вопросы, ты показываешь свой интерес к собеседнику.

- **Комментируй.** Комментировать то, что говорит собеседник, – другой способ показать свой интерес к нему.

Нариман обычно не испытывает ТРЕВОЖНОСТИ при разговоре с другими детьми. Однажды утром в понедельник он пришел в школу и увидел Ляйлю. Он сказал: «На этих выходных я посмотрел фильм «Марсианин». Ты его смотрела?»

Ляйля почувствовала ТРЕВОЖНОСТЬ. Она потупила взгляд и ответила: «Нет».

Нариман попытался еще раз. «Фильм замечательный. Ты должна его посмотреть». Ляйля не знала, что сказать, поэтому она ничего не сказала. Нариман переключил свое внимание на кого-то другого.

Давай поможем Ляйле поговорить с Нариманом.

Как Ляйля может ответить на то, что сказал Нариман: «На этих выходных я посмотрел фильм «Марсианин». Ты его смотрела?»

Напиши дружелюбный ответ

Бабушка и дедушка Саши только что приехали навестить ее. Они живут в другом городе и не часто видят внучку. Саша чувствует ТРЕВОЖНОСТЬ по поводу разговора с ними.

Помоги Саше вежливо и дружелюбно поприветствовать бабушку и дедушку. Что ей следует сказать?

1 _____

2 _____

3 _____

Какие вещи она может спросить или сказать, чтобы начать разговор?

1 _____

2 _____

3 _____

Саша может продолжить чувствовать ТРЕВОЖНОСТЬ еще некоторое время, но в ответ на ее дружелюбное приветствие бабушка и дедушка ответят тем же, что поможет ей почувствовать себя комфортней. Ученые выяснили, что когда человек улыбается, он чувствует себя счастливее. Ты улыбаешься, когда счастлив, но ты и становишься счастливее, когда улыбаешься.

Попрактикуй свое приветствие и навыки разговора и вскоре увидишь дружелюбную реакцию других людей в ответ.

КОНФЕРАНСЬЕ

Конферансье представляет цирк и ведет шоу. Человек, который работает конферансье, должен уметь хорошо говорить и ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ, независимо от того, кто его слушает. Каждому человеку необходимо быть собственным конферансье для себя и ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ. Что значит высказываться? Это означает говорить кому-то, чего ты хочешь, вежливо и понятно. Есть моменты, когда необходимо ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ, чтобы дать другим людям понять, что тебе нравится, что нет, и чего ты хочешь. Ты не всегда будешь получать то, что ты хочешь, но если ты не будешь ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ, то никогда не получишь желаемое.

Айдос обедает в школьной столовой, и работница столовой всучила ему банан вместо яблока, которое он хотел. Высказываться означает сказать: «Извините, можно мне яблоко вместо банана?»

Майя на празднике дня рождения. Дети занимают очередь, чтобы покататься на горке. Она заметила, что некоторые дети занимают очередь уже второй раз, в то время как она ни разу не покаталась. Высказываться значит сказать: «Извините, но сейчас моя очередь».

Когда чувствуешь тревожность, сложно высказываться.

По каким причинам сложно высказываться?

Одна из причин – это тревога за реакцию других людей. Ты можешь попрактиковаться в разговоре в разных ситуациях и быть готовым высказаться, но ты не можешь быть полностью уверен в их ответе. Незнание того, что могут ответить люди, затрудняет тебя высказываться.

Некоторые дети думают, что если они выскажутся, другие посмеются над ними или разозлятся. Поэтому они ничего не говорят.

Помни, что у тебя есть право высказываться. То, что другие могут тебе ответить, не означает, что ты не должен высказываться. В следующей главе мы расскажем о некоторых навыках регулирования реакций людей, но сначала давай посмотрим на некоторые правила высказываний:

- Говори достаточно громким голосом.
- Встань ровно.
- Будь вежливым.

Есть множество возможностей высказываться в школе.

Что ты можешь сказать, когда кто-то встает впереди тебя вне очереди?

Ты можешь сказать: «Извини, но конец очереди находится сзади».

Что ты можешь сказать, когда ты не закончил использовать какую-либо вещь, а другой уже пытается ее взять?

_____
_____
_____
_____
_____

Что ты можешь сказать, когда хочешь сесть за стол в столовой, а на стуле лежат чьи-то принадлежности?

_____
_____
_____
_____
_____

Есть еще больше возможностей высказаться дома у друга.

Что ты можешь сказать, когда отец твоего друга предлагает тебе перекус, который ты не любишь?

Ты можешь сказать: «Извините, дядя Аскар, но я не люблю бананы. Есть что-нибудь другое?»

Что ты можешь сказать, когда твой друг не позволяет тебе принять решение, в какую игру сыграть?

_____
_____
_____
_____
_____

Что ты можешь сказать, когда родители твоего друга разрешают вам с другом смотреть фильм, который не разрешают смотреть твои родители?

_____
_____
_____
_____
_____

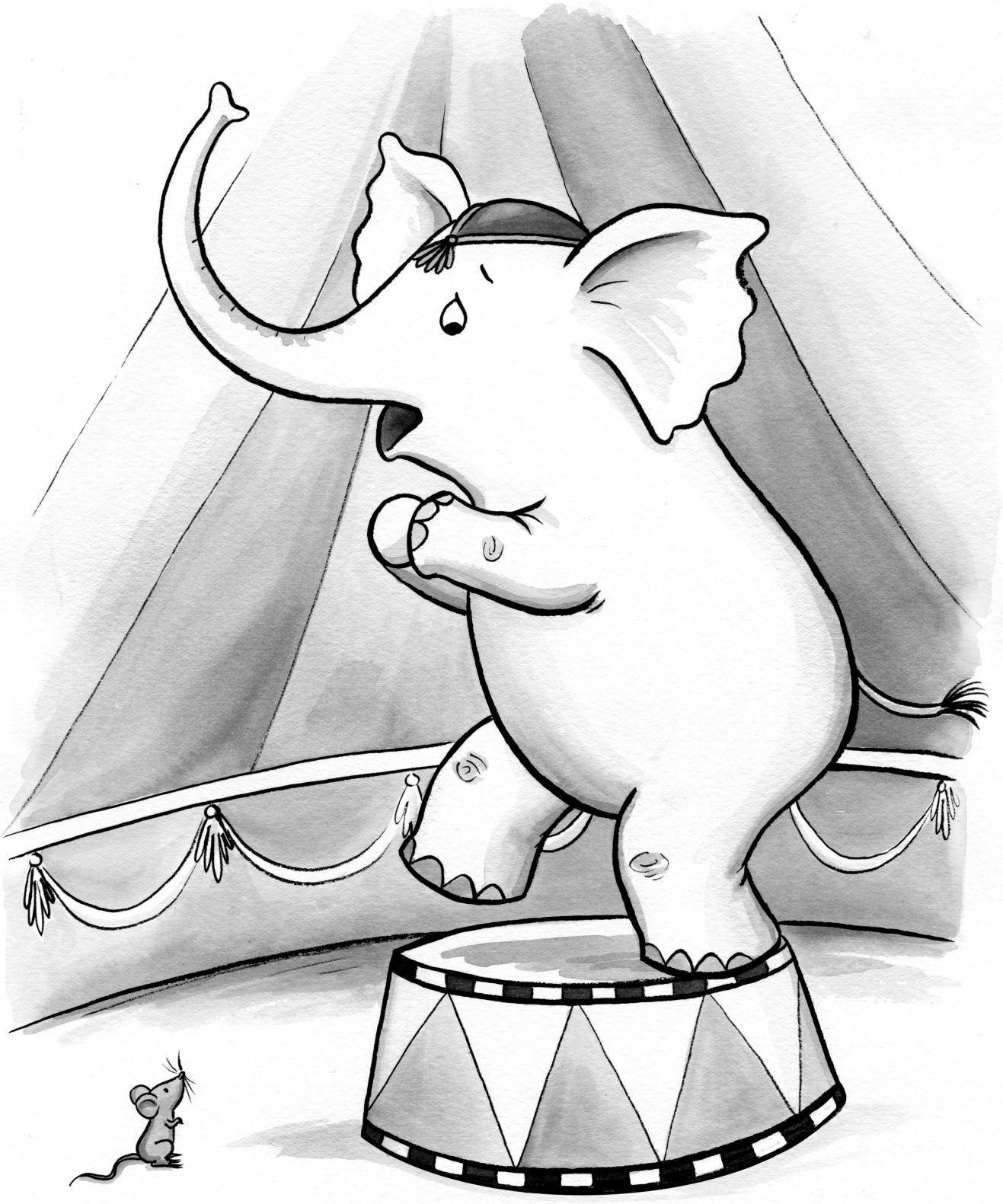
Жизнь полна ситуаций, в которых очень важно ВЫСКАЗЫВАТЬСЯ. Ты не можешь контролировать других людей, но ты можешь быть ведущим для самого себя. Ты можешь сказать людям, что тебе надо и о чем ты думаешь, что тебе нравится, а что нет.

В большинстве случаях люди будут благодарны за то, что ты даешь им понять, чего ты хочешь. Но люди, которые испытывают ТРЕВОЖНОСТЬ при высказывании, должны попрактиковаться. Поэтому сделайте шаг вперед, ребята, и начните практиковаться!

В ОЖИДАНИИ НЕОЖИДАННОГО

Циркачи проводят много времени, готовясь к выступлениям, выбирая костюмы, проверяя стойки и дрессируя животных, но иногда все идет не по плану.

Как и циркач в цирке, ты тоже будешь вынужден иногда сталкиваться с неожиданными вещами в процессе преодоления своей ТРЕВОЖНОСТИ. Если ты потратил много времени, планируя, что сказать людям, тебя может разочаровать их ответ, на который ты рассчитывал. Если ты, преодолев свою ТРЕВОЖНОСТЬ, пригласил кого-то сделать что-то вместе, а он отказал, это может обидеть тебя. Но очень важно не опускать рук, если что-то идет не так, как ты этого ожидал.



Когда ты планируешь сделать что-то, что вызывает у тебя ТРЕВОЖНОСТЬ, нужно также потратить время на планирование того, что ты предпримешь, если возникнут проблемы.

? Что если ты позвал друга в кино, а он отказал?

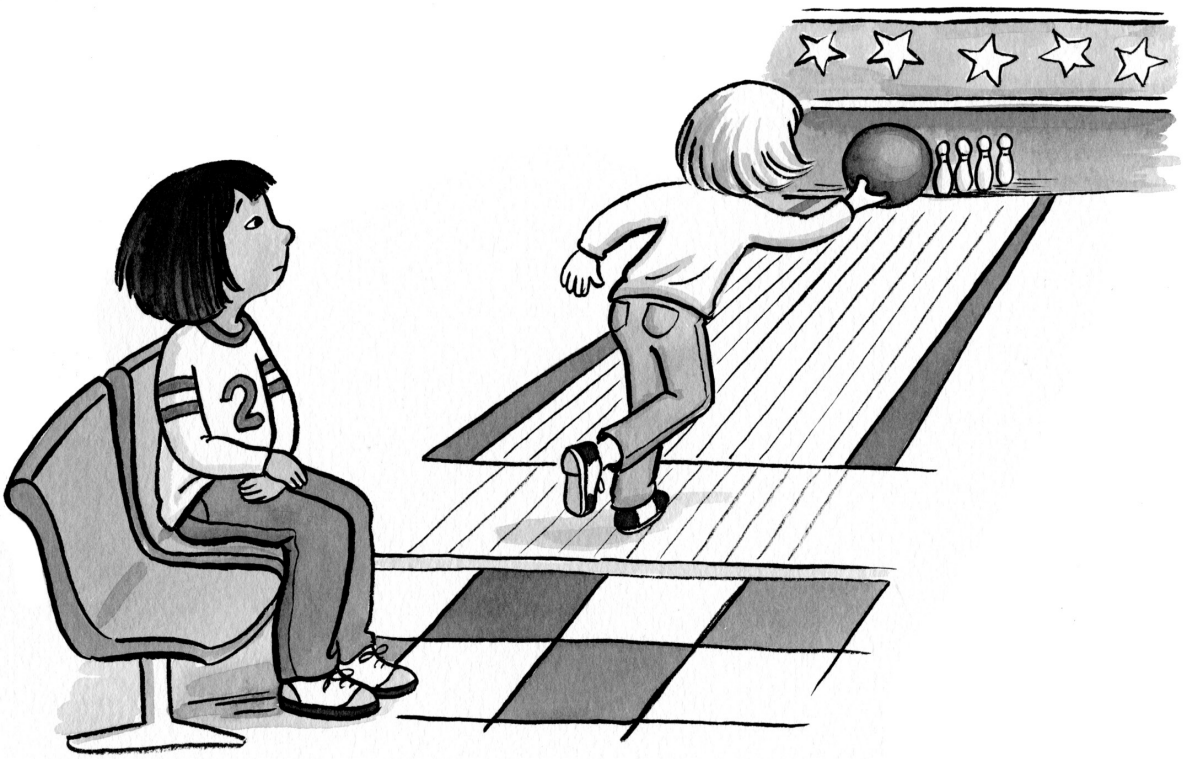
? Что если ты сказал учителю, что тебе нужна помощь в математике, а он говорит: «Попробуй решить задачу еще раз»?

? Что если вы пошли в боулинг, а все остальные дети играют гораздо лучше тебя?

? Что если ты попросился поиграть на площадке с детьми, а тебе не разрешили?

? Что если продавец раздражается, когда ты слишком долго копаешься в карманах, чтобы заплатить за плитку шоколада?

Эти тревоги могут быть знакомыми тебе. Но есть разница между беспокойством о том, что маловероятно случится, и планом действий. Беспокойство ведет лишь к ТРЕВОЖНОСТИ. Если ты заранее запланируешь действия в трудных ситуациях, у тебя будут конструктивные пути решения и выбор реакции на события.



Дамир узнал, что некоторых мальчиков из его класса пригласили поиграть в пейнтбол на дне рождения Данила. Дамира не пригласили. Ему обидно, но он решил придумать план, чтобы справиться с этой задачей. Он думает о том, что выбрать:

Дамир думает, что может случиться при каждом выборе, и что бы он почувствовал. Он думает ничего не говорить о вечеринке, но идея звучит не очень хорошо. Вместо этого Дамир решает предложить Данилу и Даурену пойти на пейнтбол в другой день.

Ты можешь чувствовать разочарование, боль, злость или смущение, когда люди делают то, что тебе не нравится. Иногда эти чувства могут быть сильными. Когда такое случается, лучше остановиться и подумать о своих вариантах выбора, как это сделал Дамир. Это называется перерыв.

Давай практиковаться

1. В школе девочка назвала тебя слабаком.

Ты можешь:

А. Проигнорировать ее.

Б. Сказать ей, что тебе обидно.

В. Посмеяться.

Г. Назвать ее толстухой.

Д._____

2. У тебя день рождения, и двое из твоих лучших друзей не могут прийти. Ты можешь:

А. Спросить, почему они не могут прийти.

Б. Прекратить дружбу с ними.

В. Отменить праздник.

Г. Пригласить двух других друзей.

Д._____

3. Преодолевая ТРЕВОЖНОСТЬ, ты задаешь вопрос тренеру, но он тебя игнорирует. Ты можешь:

А. Уйти и попробовать в другой день.

Б. Сказать «извините, Сергей Викторович» достаточно громким голосом.

В. Прыгать возле тренера и повторять: «Сергей Викторович, Сергей Викторович».

Г. Попросить папу поговорить с Сергеем Викторовичем вместо тебя.

Д._____

4. Ты собрался выпить воды из фонтана, как вдруг кто-то толкнул тебя сзади, и ты обрызгался водой. Ты можешь:

А. Сказать: «Осторожнее! Я обрызгался из-за тебя!»

Б. Пожаловаться учителю.

В. Уйти и ничего не сказать.

Г. Плеснуть водой на того, кто тебя толкнул.

Д._____

Некоторые из этих ответов лучше других.

Когда составишь список своего выбора, подумай минутку, что произойдет при каждом выборе. Это поможет тебе выбрать то, что работает лучше всего.

В случае Дамира он действительно хотел подружиться с Данилом и другими ребятами. Он решил, что если злиться или ничего не говорить, то это не поможет. Вместо этого он попытался подумать о том, что он может сделать с друзьями.

Чем чаще ты будешь делать ПЕРЕРЫВ, придумывая пути реакции на неожиданные события, тем лучше ты будешь справляться с тревожностью.

Шоу начинается!

ПРИСЯДЬ, РАССЛАБЬСЯ И НАСЛАЖДАЙСЯ ШОУ

Когда ты наслаждаешься представлением в цирке, канатоходцы сконцентрированы на каждом шаге. У каждого члена цирка есть работа, требующая фокуса и осторожности.

Ты делаешь то же, что и циркач, когда справляешься с ТРЕВОЖНЫМИ МЫСЛЯМИ, пытаясь делать вещи, которые вызывают в тебе ТРЕВОГУ, и практикуя навыки дружелюбия. Тебе надо сфокусироваться на том, что ты делаешь и говоришь. Выполняя задачи, твое тело испытывает стресс. Стресс – хороший признак, он помогает тебе в достижении целей и концентрации. Мышцы канатоходцев напряженные, поэтому циркачи не шатаются, когда идут по канату. Они тяжело дышат и обращают внимание на каждый шаг.

Но никто не может ходить в напряжении постоянно. После выступлений циркачам нужен отдых и способы снятия стресса, так же, как и тебе. Отдых требуется всем.

Расслабление может быть активным или творчески спокойным. Ты можешь расслабиться в одиночку или с другими. Это помогает выпустить пар. Подумай, что тебе нравится делать. Каждый список ниже содержит в себе идеи того, что как отдыхают дети. Напиши в списке, как ты предпочитаешь отдыхать:

Подвигаться

Кататься на велосипеде

Плавать

Прыгать на скакалкой

_____

_____

Сделать что-либо

Рисовать

Клеить

Строить что-нибудь

_____

_____

Сделать что-то совместно с кем-то

Играть с другом

Играть в карты с папой или мамой

Поговорить по видеочату с бабушкой

_____

_____

Повеселиться

Читать книгу

Принять ванну

Послушать музыку

_____

_____

Способы для расслабления и спокойствия помогут тебе восстановиться после ситуаций, которые вызвали ТРЕВОЖНОСТЬ.

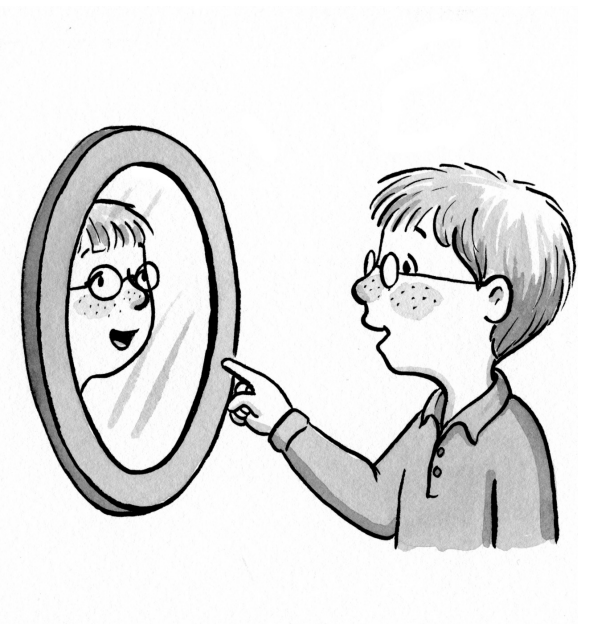
Также полезным будет поговорить с самим собой перед тем, как оказаться в стрессовой ситуации. Думаешь, канатоходцы говорят себе: «Сегодня я упаду». Нет! Вероятнее всего, они напоминают себе:

«Я знаю, что делаю» или «У меня достаточно опыта».

Что ты говоришь себе, когда тренируешься высказываться или быть дружелюбным? Попробуй воодушевить себя. Посмотри на себя в зеркало. Поговори с собой. Далее приведены примеры:

Максут, ничего страшного, что вначале ты тихий, потому что спустя некоторое время ты сдружишься со всеми.

Тамерлан, в последний раз ты хорошо высказался. Ты сможешь сделать это!



Что бы ты мог сказать себе? Вспомни это и напиши вдохновляющие утверждения о себе.

Всё о тебе

Делать то, что расслабляет тебя, разговор с самим собой помогут снять стресс и вдохновят тебя на достижение целей. Тогда ты действительно сможешь сесть, расслабиться и наслаждаться жизнью!

ТЫ СМОЖЕШЬ ЭТО СДЕЛАТЬ!

Каждый время от времени чувствует себя ТРЕВОЖНЫМ, ТРЕВОГА не должна мешать тому, что тебе нужно сделать, или разговору с людьми, с которыми ты хочешь провести время. ТРЕВОГУ можно приручить, но это потребует некоторой практики. Ты можешь использовать УВЕРЕННЫЕ МЫСЛИ, чтобы заменить ТРЕВОЖНЫЕ МЫСЛИ, и помочь себе удержать баланс, даже если ты поначалу чувствуешь себя неуверенным. Ты поможешь себе почувствовать себя лучше, бросая вызов ложным мыслям с помощью воодушевляющих мыслей.

Конечно, точно так же, как исполнителю в цирке, чтобы улучшить навыки, которые ты только что узнал, тебе нужно попрактиковаться. Это означает вести себя дружелюбно и вежливо высказываться. И, конечно же, тебе нужно будет заранее подумать о том, что делать при разочаровании. Требуется время, чтобы хорошо натренировать навыки, поэтому будь добрым и терпеливым по отношению к самому себе.

Когда тебе необходимо успокоиться и расслабиться, ты уже знаешь, как это сделать.

прожекторные мысли
мысли предсказаний
сомневающиеся мысли
уверенные мысли

Прекрасная работа! Напиши свое имя на этом цирковом плакате, чтобы присоединиться к цирку веселья и друзей!

ПРИХОДИТЕ, ПРИХОДИТЕ

в цирк веселья и друзей.

ПОСМОТРИТЕ

чудеса выского полета

_____

(напиши свое имя здесь)

УДИВИСЬ, как

_____

(напиши свое имя здесь)

укрощает ТРЕВОЖНОСТЬ!

Эмоции/Детей
Возраста 6-12

ЧТО ДЕЛАТЬ®

Что делать, когда ты слишком застенчив?

Руководство ребенка по преодолению социальной тревожности

Смешные клоуны выполняют трюки и смешат нас. Они носят яркие цвета, большие туфли и всевозможные парики, разноцветные шляпы. Ты заметил, что им нравятся люди, которые смотрят на них и смеются над ними?