

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

ЧТО ОБО МНЕ ДУМАЮТ ЛЮДИ?

Как справиться с социофобией



Автор: Элен Фланаган Бёрнс
Иллюстрировано: Энтони Льюисом

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

THE TALLEST BRIDGE IN THE WORLD

A story for children about social anxiety

by Ellen Flanagan Burns
illustrated by Anthony lewis



ЧТО ОБО МНЕ ДУМАЮТ ЛЮДИ?

Как справиться с социофобией

Автор Эллен Фланаган Бернс

Иллюстрировано Антони Левисом



Астана

2018

УДК 159.9

ББК 88.8

С 17

Эллен Фланаган Бернс

Самый высокий в мире мост. История о социофобии. –Астана: «Bilim Foundation», 2018. -100 с.

ISBN 978-601-7989 - 35 -4

Книга раскрывает тему тревоги, как она может вас расстроить и как эффективно заботиться о себе, если страдаете социальной тревожностью. Эта книга, наполненная полезной информацией, полезными викторинами для саморефлексии и простыми в выполнении упражнениями, основанная на когнитивно-поведенческих принципах, предоставит вам конкретный план, который может иметь огромное значение для вашего здоровья и благополучия. Автор включил в книгу примечание для читателей с полной информацией о социальной тревоге и когнитивно-поведенческих и копинг-стратегиях. Красочные иллюстрации, живые метафоры, примеры из жизни подростка облегчат понимание книги и выполнение упражнения как для подростка, так и для его родителей.

ISBN 978-601-7989-35-4

©Magination Press, 2017

©«Bilim Foundation», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Дорогой читатель	11
Глава первая. Айдос	11
Глава вторая. Сквозь лупу	15
Глава третья. Домино	21
Глава четвертая. Идеальный пекарь	25
Глава пятая. Это то, что есть	29
Глава шестая. На волне	33
Глава седьмая. Сделай что-то другое	37
Глава восьмая. Здесь и сейчас	41
Заметки читателю	44

Дорогие читатель!

Многие люди чувствуют себя застенчивыми, как Айдос. Я тоже была такой. Беспокоилась: «Что они подумают обо мне?» Или: «Я буду казаться глупым?» Такие мысли иногда могут отвлекать, беспокоить и заставлять тебя нервничать и избегать замечательных вещей.

Айдос заметил, что ему неловко перед классом, или когда он заказывает еду в ресторане. Он заметил, что другие люди не паникуют, как он, когда должны сделать что-то перед другими людьми. Даже застенчивый Саша. Айдос спрашивал себя: «Почему я не можешь так же?» Было бы полезно понять суть мыслей, которые заставляют тебя беспокоиться или, наоборот, приносят счастье. Может, тебе понятно, что беспокоит Айдоса.

Люди уставились на меня. Нет, никто не всматривается внимательнее, чем другие, это требует слишком много энергии!

У меня или все хорошо, или нет. Нет, чаще всего это лишь реальность. Не все бывает плохим или хорошим.

Ошибки совершать стыдно. Нет, ошибаться абсолютно нормально. Ошибки просто подтверждают, что ты человек.

Мы должны скрывать свои недостатки и особенности от других. Нет, никто не смотрит на наши недостатки с лупой. Недостатки есть у всех. Иногда друзья любят нас именно за особенности!

Доктор Роза рассказала Айдосу, как побороть страх перед публикой. Айдос даже разглядел в себе некоторые способности. Ты тоже можешь использовать эти знания. Айдос смело может использовать их, несмотря на свой страх. Чем больше он тренируется, тем легче это становится. И вот уже Айдос на пути к счастливой жизни без лупы над ним.

Ты тоже можешь этого достичь.

Твой друг Эллен



ГЛАВА ПЕРВАЯ

Айдос

– Приготовьтесь к утренней разминке, – сказала Аида Сулейменовна на уроке математики. Айдос Хасанов настроился на работу. Ему нравилась математика, нравилось решать новые проблемы. Но он ненавидел эти чувства в его теле: лицо стало горячим и, кажется, покраснело, руки вспотели, сердце забилось быстрее. Он знал, что будет. Конечно, через несколько минут Аида Сулейменовна попросила добровольцев подойти к доске и объяснить свои ответы.

Айдос не пошел добровольцем. Он никогда этого не делал. Ему было неудобно находиться в центре внимания. «Надеюсь, она не вызовет меня», – подумал он, хотя знал, что его ответы правильные. Айдос хотел стать невидимкой.

Он огляделся. Все остальные казались спокойными. Даже Саша выглядел нормально, хотя его считали стеснительным. Айдос спрашивал себя, почему Саша так спокоен, хотя ему, Айдосу, так тяжело идти к доске? Он надеялся, что никто не сможет понять, как он нервничает. Ему было неловко.

К счастью для Айдоса и Аиды Сулейменовны, многие подняли руки. Аида Сулейменовна выбрала первым Сашу; тихого Сашу. «О нет, – подумал Айдос. – У доски он будет чувствовать себя так, как я». Айдос думал, что Саша покраснеет и будет заикаться. «Он, наверное, будет говорить очень быстро, чтобы справиться с этим», – предположил он. Но ничего подобного не произошло. Саша был таким же, как всегда.

Затем Аида Сулейменовна выбрала Ерлана, лучшего друга Айдоса. Айдос увидел, что Ерлан чувствовал себя комфортно перед классом, как будто он разговаривал в комнате, полной друзей. Даже когда он решил задачи неправильно, Ерлан выглядел ничуть не обеспокоенным. Айдос хотел стать таким.

После школы Айдос и Ерлан отправились домой и встретили маму Айдоса, которая копалась в саду. Ветерок качал деревья, гонял осенние листья.

– Листья напоминают мне акварели, – сказала мама Айдоса. – Правда, красиво?

Мальчики оглядели красочную картину и согласились.

– Все было зеленым, – сказал Айдос.

– Да. Как дела в школе? – спросила мама.

– Удивительно», – ответил Ерлан.

Айдос пожал плечами: «Нормально». Он

поймал лист, который мягко опустился сверху. Он хотел рассказать маме о своих чувствах, но не знал, как это сделать.

– В следующем месяце набирают команду по плаванию, – напомнила она им.

Они говорили о вступлении в команду, но теперь Айдос не был таким уверенным. Ему не нравилось, как пловцы стоят у бассейна, чтобы начать соревнования. Все будут смотреть на него. А что если он проиграет? Или будет выглядеть глупо во время плавания? Ему было бы неловко.

– Я не могу дождаться, – сказал Ерлан. – Ты с нами, Айдос?

Айдос пожал плечами:

– Я еще не знаю.

– Будет весело, – сказал Ерлан, потом ушел домой. Айдос несколько минут наблюдал за тем, как мама сажает желтую хризантему. Он подумал о команде по плаванию и школе. Вспомнил, что некоторые школьные проекты необходимо завершать, и тут же почувствовал, как засосало под ложечкой.

– Мама, я ненавижу ходить в школу, – признался он. – Это хуже, чем в прошлом году. Я думаю, я бы лучше играл с кучей змей.

Это говорило о многом, потому что Айдос ненавидел змей.

Мама положила лопату и села рядом с ним. Она надеялась, что в этом году будет лучше. Айдос тоже.

– Что происходит? – спросила она.

– Я так нервничаю, когда люди чего-то от меня ждут.

Айдос нервничал, когда ему приходилось что-то делать. Даже то, что он любил делать. Ему нравилось играть и веселиться с друзьями, но не



на вечеринках по случаю дней рождения. В день рождения он чувствовал себя некомфортно. Нужно играть со всеми? Выглядел ли он глупо? Иногда он так расстраивался, что даже не мог пойти на праздник. И ему нравилось болтаться с одноклассниками, но презирал групповые проекты – он чувствовал сильное давление. Будет ли он хорошо работать? Что его группа подумает о нем?

И поесть с семьей было весело, пока не приходило время заказывать. Ему не нравилось, как официантка смотрела на него. Он всегда краснел. Он выглядел странно? Его голос звучал смешно? Поэтому он обычно смотрел вниз, и, к счастью, мама заказывала вместо него. И теперь команда по плаванию... Это казалось захватывающим, но мысль о том, что это одновременно страшно и некомфортно, была слишком навязчивой.

Мама сказала:

– Мы все иногда нервничаем. Я нервничала, когда не знала ответов в школе.

– Я нервничаю, даже когда знаю ответы, – объяснил Айдос. – И когда мы работаем в группах, я не могу придумать, что сказать.

Айдос всегда знал, что сказать, когда не нервничал.

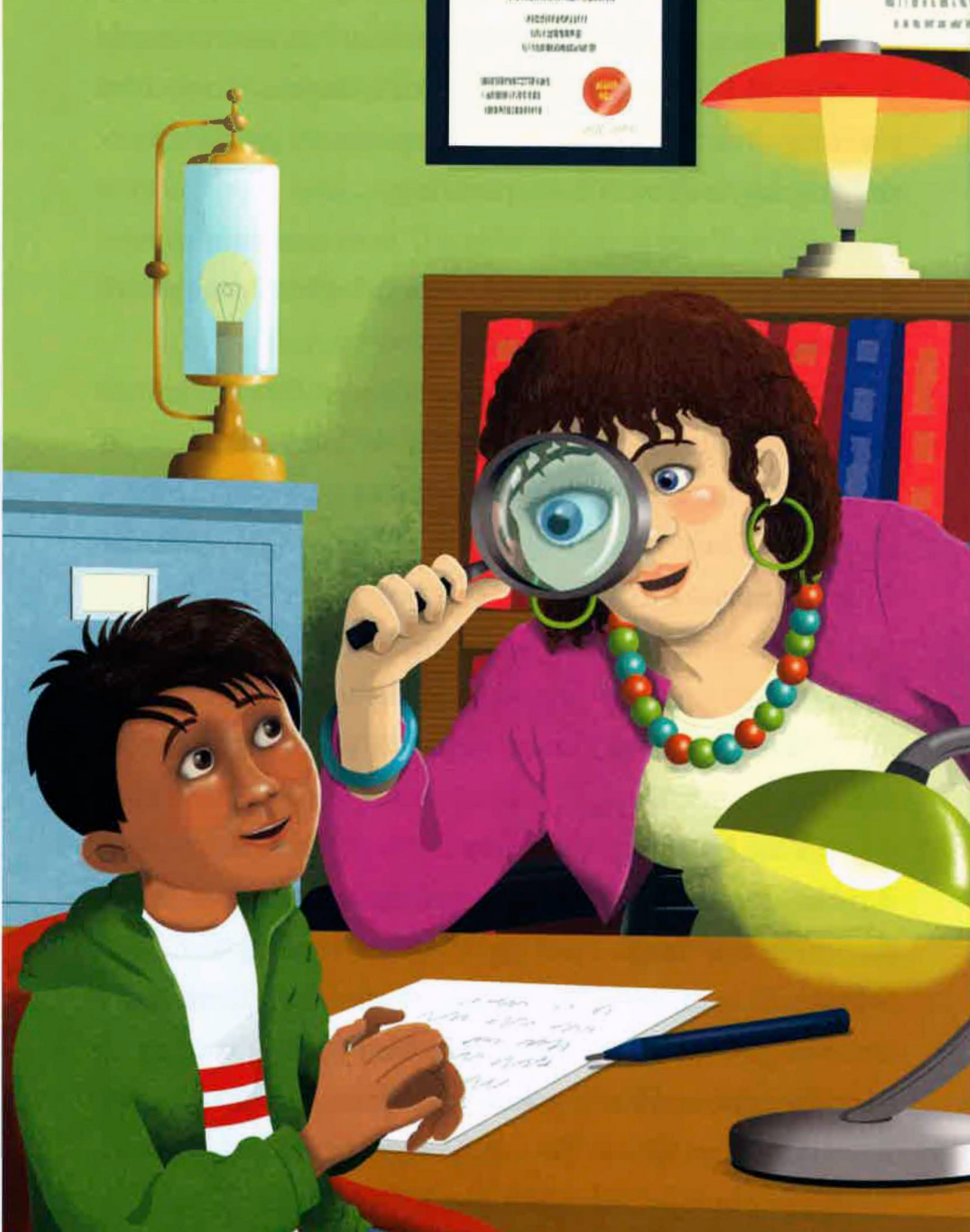
– Как ты думаешь, что произойдет? – спросила мама.

– Я не знаю, – сказал Айдос. – Мне кажется, что я выделяюсь, как белая ворона.

Это продолжалось уже довольно давно.

– Иногда кажется, что мы на сцене выступаем, беспокоимся, что не понравимся зрителю. Время от времени большинство из нас так считает, – объяснила мама. – Мы с папой тебе поможем. Мы пойдем к терапевту, доктору Ким. Все зовут ее доктор Роза.

Айдосу понравилась идея, но он занервничал. Что подумает о нем доктор Роза?



ГЛАВА ВТОРАЯ

Через увеличительное стекло

Айдос и его родители встретились с доктором Розой в прохладном кабинете с кипой книг, столом и удобными стульями.

Она коллекционировала лампы, у нее их было шесть – разных форм и размеров. Лампа, которая понравилась Айдосу, была сделана из голубовато-зеленого стекла, и сквозь нее можно было смотреть. Она напомнила ему морское стекло с пляжа.

Доктор Роза показалась приятной. Она поняла, что происходит с Айдосом. Роза сказала: то, что происходит с Айдосом, – что-то вроде социального беспокойства, такое бывает довольно часто. Она консультировала других клиентов, борющихся с одним и тем же беспокойством: детей, таких, как Айдос, и даже некоторых взрослых!

– Беспокойство возникает, когда мы чувствуем, будто нас оценивают другие, – объяснила она. – И кому комфортно, когда их оценивают?

Теперь Айдосу все стало ясно.

– Точно не мне. Когда мне приходится делать что-то перед людьми, я сильно смущаюсь.

– Что заставляет тебя смущаться? – осторожно спросила Роза.

– Я думаю... Наверное, я выгляжу как-то странно. Или думаю, что могу сказать или сделать что-то не так. И мне интересно, краснею ли я, или звучит ли мой голос смешно.

– Это расстраивает, – согласилась доктор Роза. – Так что ты делаешь?

– Я начинаю очень нервничать, а потом потею, – признался Айдос.

– Тебя можно понять. Но ты не одинок. На самом деле, многие люди так себя чувствуют. Хорошая новость: ты сможешь это преодолеть, – сказала она.

Айдос почувствовал облегчение.

– Я покажу, как можно преодолеть беспокойство. Мы создадим твой набор инструментов и научимся новым навыкам, которые тебе помогут.

Айдосу понравилась идея создать набор инструментов.

– Итак, подумай... – сказала доктор Роза. – Когда ты что-то делаешь, ты часто и впрямь делаешь что-то неловкое?

Айдос пожал плечами.

– Я не знаю, иногда... наверное, не так уж часто, – предположил он.

– Значит, это может случиться, но шансы минимальны.

– Наверное, да... но я не рискую.

– Если ты и правда смутишься, например, если ошибешься или будешь выглядеть глупо, как думаешь, что случится? – спросила Роза.

– Люди не будут любить меня.

– Ты когда-нибудь видел, чтобы кто-то еще делал что-то неловкое?

Айдос задумался. Сразу ничего не пришло в голову. Наконец он вспомнил. Ардак споткнулся, когда шел к доске, и некоторые засмеялись.

– Что ты тогда о нем подумал? – поинтересовалась Роза.

– Ну, я ничего не понял, его нога зацепилась за стул. Да, и Тимур иногда заикается.

– Тимур – твой друг?

– Да, он очень хороший.

– Когда он заикается, что ты думаешь нем?

Айдос пожал плечами.

– Он просто иногда так делает, и все.

– Значит, тебе все равно нравятся Ардак и Тимур?

– Да, но со мной все по-другому. Людям могут не нравиться такие, как я.

– Значит, ты думаешь, что люди пристально следят за тобой? – сказала доктор Роза. Она вытащила на стол увеличительное стекло и посмотрела через него на Айдоса. Ее глаз казался больше в десять раз.

Айдос рассмеялся. Он понял, куда она клонит. Может быть, он был несправедлив, ожидая худшего от людей. Он пожал плечами.

– Так как люди не давали тебе повода полагать, что они пристально следят за тобой, возможно, они этого не делают. Может быть, большинство людей такие же, как ты... и ты следишь за ними пристальнее, чем они за тобой, – сказала доктор Роза.

Айдос думал об этом. Он знал, что все сказанное имеет смысл, но по какой-то причине ему все еще было трудно поверить в это.

Доктор Роза протянула ему лупу.

– Так, может быть, когда ты думаешь, что люди сосредотачиваются на твоём голосе или на чём-то ещё: как ты говоришь или что делаешь, они на самом деле ничего такого не делают?

Мама Айдоса вспомнила одну вечеринку, на которую она пошла.

– Я занималась со всеми йогой на траве, но не была одета для йоги. Внезапно, когда я делала позу собаки, послышалось громкое «тррррр». Оказалось, это мои штаны трещат по швам.

Айдос подумал, что это самое худшее в мире, что могло произойти с ним. Он не мог представить ничего более постыдного.

– Ты убежала?

– Я хотела этого целую секунду. А потом просто рассмеялась!

Мама снова улыбнулась, вспоминая это.

Айдос не мог себе представить, что он смеется. Он выглядел бы как дурак.

– А что другие?

– Некоторые захихикали, но большинство из продолжало заниматься йогой.

Айдос подумал, что умрет, если люди засмеют его.

– Все в порядке, это и правда было забавно, – сказала мама. – Пара девушек рассказывали мне о том, что случалось с ними. Например, одна из них ходила в школу в одном черном ботинке и в одном коричневом. Я поняла, что я не единственная, с которой такое бывало. Затем мой друг забежал в дом и нашел мне шорты, дал переодеться, и мне было весело всю вечеринку.

Мама улыбнулась.

– Ты стал думать обо мне хуже?

– Нет.

На самом деле Айдос почувствовал себя ближе к своей маме.

Роза сказала:

– Вам могло стать не по себе из-за этого случая, но такое случается, и в этом нет ничего страшного. Поэтому ничего страшного нет в том, что Ардак споткнулся или Тимур заикается. Вы могли бы предположить, что люди подумали о вас как о странной, но вы не могли читать их мысли... хотя кто знает?

– Правильно. Я просто подумала, что это не имеет большого значения, потому что если бы это случилось с кем-то другим, я бы не обратила на это внимания.

Айдос немного расслабился, зная, что никто за ним пристально не следит. Он представил, как прячет большую лупу в свой набор инструментов. Это был его первый инструмент. Он назвал его увеличительным стеклом.





ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Домино

Роза продолжала:

– Наши мысли, чувства, поведение – это игра в домино. Первое домино – это мысль, второе домино – это чувство, а третье домино – это поведение. Каждое домино ведет к следующему. Тынц-тынц! Поскольку я учусь играть в теннис, я ударяю по мячу так, что он вылетает за корт – упс! Тогда у меня возникает мысль: «Совершать ошибки – нормально», – тынц! Я чувствую себя лучше, тынц, тынц! Это мотивирует меня больше заниматься теннисом. Тынц, тынц, тынц! Социальная тревожность работает по одинаковому принципу, только домино ведет вас в другом направлении. Вот пример: когда я изучаю новый танец в школе, у меня возникает мысль: «Я выгляжу странно», – тынц! Я чувствую беспокойство – и, как результат, руки начинают потеть, тынц, тынц! Прекращаю танцевать. Тынц, тынц, тынц! Итак, если я не поддаюсь социальной тревоге, что мне делать? – спросила Роза.

– Первая костяшка домино не должна упасть! – сказал Айдос.

– Правильно! Меняйте мысль!

Айдос понял.

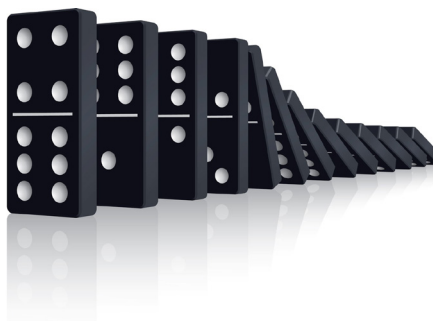
– Наши мысли важны, потому что они ведут ко всему остальному.

Он никогда раньше не понимал, насколько он могут быть важны.

– Да! Это похоже на детектива, чьи идеи продолжали вести его по неправильному пути, – сказала доктор Роза. – Когда птица приземлилась на ветку дерева, он заявил: «Самолетик приземлился на руку человека!» И когда на небе появилась радуга, он объявил: «Это самый высокий мост в мире!» Он заметил, что его мысли не имеют смысла, они не складываются. «Самолеты не приземляются на людей, а мосты не такие высокие», – знал он. Поэтому он проверил свои глаза, и, конечно, ему оказались нужны очки.

– Тогда он мог ясно видеть, – сказал Айдос.

– Да, он был рад снова увидеть красивых птиц и красивую радугу!



Айдос улыбнулся.

Доктор Роза сказала:

– Будь хорошим детективом... замечай свои мысли и следи за тем, имеют ли они смысл.

– Как?

– Когда ты беспокоишься, и твои руки потеют, спроси себя: «О чем я сейчас думаю? Ах, да, я думаю, что...

– Что другим людям не нравится, как звучит мой голос, или, может быть, они замечают что-то странное во мне.

– Тогда спроси себя: это действительно имеет смысл? Люди действительно так пристально смотрят на меня?

– Может и нет.

– Значит, надо заменить эти мысли более правдоподобными.

Айдос понял.

– Вот так: например, у меня возникла мысль, что Самат и Егор будут думать, что мой голос звучит забавно, когда я выступаю в нашей математической группе. Ага. Это интересная мысль о Самате и Егоре.

– Правильно! Теперь спроси себя, действительно ли это имеет смысл, – сказала доктор Роза.

– Я вижу, что это не имеет смысла, потому что Самат и Егор оба умные и хорошие. Они никогда не говорили ничего о моем голосе.

– Итак, какая мысль более правдоподобная? – спросила Роза.

– Самат и Егор, вероятно, думают о других вещах. Например, о задачках, и они будут рады, если мы сможем работать вместе. Вероятно, они вообще не думают о моем голосе.

– У тебя получилось! – сказала доктор Роза. – И как ты чувствуешь себя теперь?

– Намного лучше, – сказал Айдос. Он гордился собой и был немного взволнован.

– Отслеживание мыслей – еще один инструмент для твоего набора.

– Я назову этот инструмент домино, – сказал Айдос. Он представил себе гигантскую косточку домино, падающую со стуком на другую косточку домино. – Но что если я все равно не смогу быть собой?

– Хороший детектив проверяет идеи, чтобы убедиться, что они верны.

– Так я просто буду собой и посмотрю, что произойдет?

– Да! И догадайся, что произойдет?

– Вероятно, я увижу, что ничего плохого не происходит – самолеты на самом деле не приземляются на людей, а мосты не такие высокие.

– Ты обнаружишь, что ты в порядке, будучи самим собой.

– Даже если я стесняюсь и не знаю, что сказать?

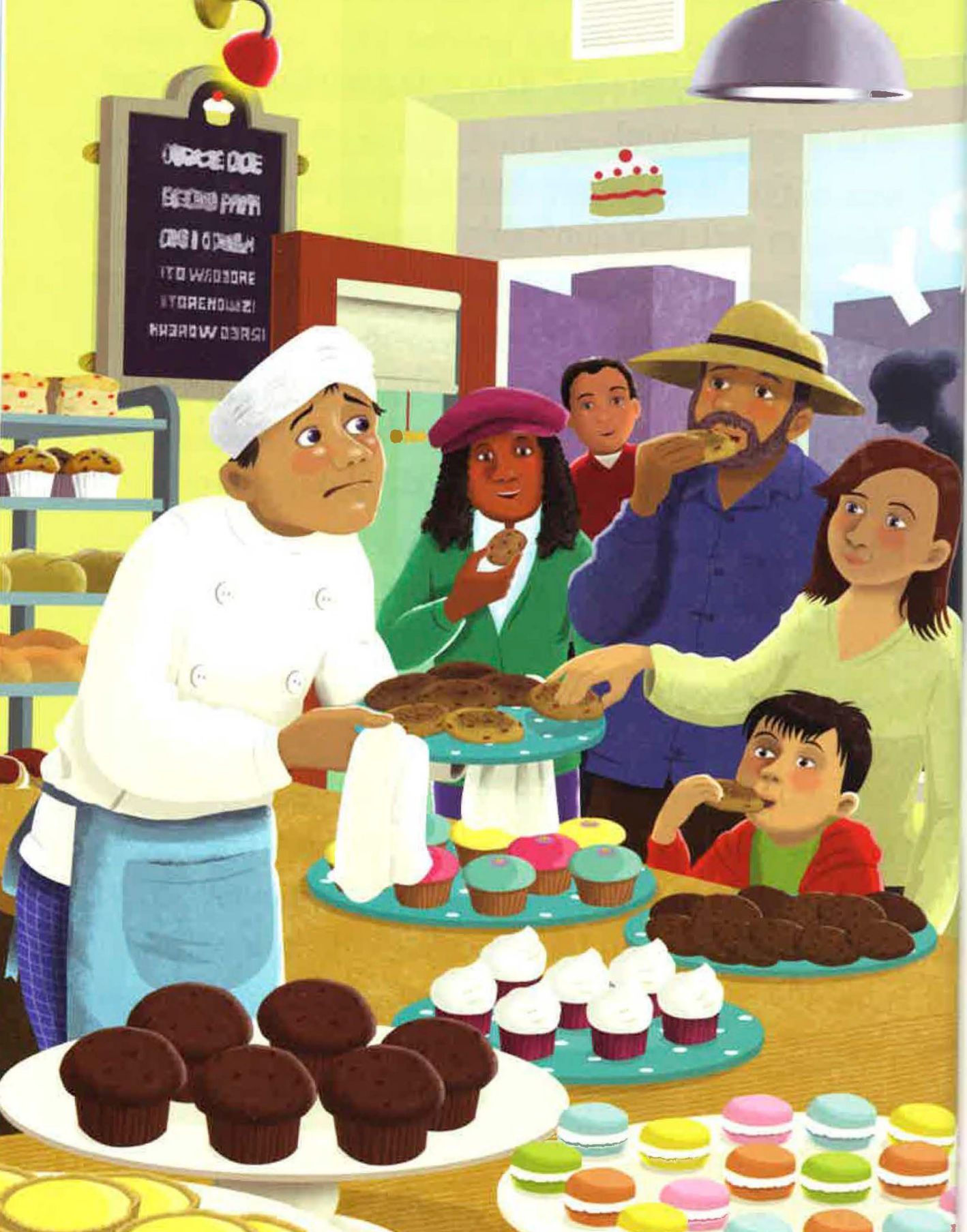
– Ага! Все в порядке, многие из нас попадают в неловкие ситуации.

– Даже если я краснею? – об этом Айдос все еще беспокоился.

– Да! Большинство людей не думают, что краснеть – это плохо. На самом деле они вообще ничего не думают.

Айдос подумал: «Наверное, не стоит доверять этим страхам. Из-за них я чувствую, что со мной что-то не так, а это неправда. Как будто я под лупой, когда это не так».

– Отличная работа детектива! – сказала доктор Роза.



ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Идеальный пекарь

– Ты бы хотел услышать рассказ об идеальном пекаре? – спросила Роза на следующей встрече.

Айдос кивнул.

– Он готовил лучшие десерты и был известен во всем мире своими пирогами, пирожными и печеньем. Еще он также делал капкейки и заварные кремы и даже деликатесы – макаруны и птифуры. Он получал награды за хрустящие корочки слоеных пирогов, за красоту тортов. Все, что он делал, превращалось в золото. Или так казалось. На самом деле, не каждый пирог получался пышным; иногда они были жесткими, как кирпичи, и он сжигал целую партию карамели не реже двух раз в неделю. Оказалось, карамель может быстро гореть.

Он не хотел, чтобы клиенты знали, что он допустил ошибки. Поэтому, когда он сделал партию имбирных человечков, он выбросил их, потому что в них было слишком много имбиря. Он делал то же самое, когда делал кексы и случайно добавлял слишком много шоколадной стружки. К счастью, он ошибался, когда этого никто не видел. Но со временем это так стало давить на него, что он начал беспокоиться.

Тогда однажды случилось страшное. Среда бела дня, когда очередь из клиентов протянулась по всей улице, пекарь передержал в печи партию сахарного печенья!

– И что такого? – спросил Айдос.

– Для него это было ужасно! Когда клиенты поздравляли его с последней наградой, он почувствовал запах пережаренного печенья. Он схватил кулинарные рукавицы и бросился к духовке, но было уже слишком поздно – некоторые печенья были немного обожжены по краям. «Они недостаточно хороши», – подумал он, поэтому он решил выкинул их в мусорку. Но клиенты закричали: «Подождите! Можно мы их съедем, пока стоим в очереди?»

Пекарь побоялся угостить их печеньем, потому что они могли подумать, что он плохой пекарь! И заколебался. «Они больше никогда не вернутся!» – сказал он себе. Клиенты снова попросили, поэтому пекарь неохотно выложил печенье на симпатичном блюде и отдал людям, стоящим в очереди. Когда он наблюдал, как они грызут печенье, его сердце бешено колотилось, а руки дрожали.

– Хм, неплохо! Спасибо, – сказали клиенты.

– Но это не самое лучшее, на что я способен! – заверил их пекарь.

– Они не самые лучшие, но все в порядке.

– А? – пекарь не мог поверить своим ушам.

– Он думал, что они будут разочарованы в нем из-за ошибки, – сказал Айдос. – Но этого не случилось.



– Правильно, потому что они знали, что он был больше, чем его ошибки, и несколько ошибок не означали, что он – плохой пекарь.

– Да, он все еще был отличным пекарем, хорошим человеком и всем остальным, кем он был.

– С тех пор пекарь расслабился и снова начал веселиться. И когда он ошибался, он не беспокоился об этом. Он знал, что его клиенты всегда будут возвращаться за его пирожными.

– Идея о том, что все совершают ошибки, – еще один инструмент для твоего набора, – сказала доктор Роза.

– Я назову это своим идеальным инструментом, – ответил Айдос. И подумал, что шапочка пекаря помогла бы ему вспомнить об инструменте.



ГЛАВА ПЯТАЯ

Что есть, то есть

– Иногда наши маленькие недостатки – нужная вещь. И даже замечательная, – сказала доктор Роза. – Как у девушки по имени Элина с торчащими ушами.

– У тебя уши как у папочки, – твердили ей с рождения. Элина думала, что у нее лучший папа в мире, и ей нравилось, что у нее такие же уши, как у папы. Более того: благодаря им она чувствовала себя красивой.

– У тебя будет отличный слух, как и у меня! – пошутил ее папа. Элина рассмеялась.

Но однажды дети стали обзывать ее «слоновыми ушами» и «Дамбо». Элина расстроилась. Она почему-то решила, что ее уши стали уродливыми, поэтому она перестала любить их.

– Как ужасно, – сказал Айдос.

Доктор Роза согласилась.

– Поэтому Элина отрастила волосы и иногда носила маленькие шляпки. Казалось, это сработало, но Элина не стала счастливее – она беспокоилась, что ее уши все равно будут торчать, но в глубине души скучала по ним. Тогда она обнаружила, что может шевелить ушами, как и ее папа. «Ого, это круто!» – подумала Элина. Когда она показала своему лучшему другу, что она умеет, друг сказал: «Я бы тоже хотел так шевелить ушами!»

Это сделало Элинин день. Но когда она показала свое умение другим детям, некоторые засмеялись. Это расстроило ее.

– Ей было то хорошо, то плохо, – заметил Айдос.

– В зависимости от мнения других людей, – согласилась доктор Роза. – В общем, Элина не знала, что и думать. Поэтому она рассказала обо всем маме. А мама просто пожала плечами, как будто мнение детей ничего не значило. Она сказала:

– Спорим, если спросить кучу людей, нравятся ли им спагетти и фрикадельки, ты услышишь много разных ответов. Сколько людей, столько мнений.

– Отлично сказано! – сказал Айдос.

– Так Элина поняла: то, что другие люди думают об ее ушах, – их дело, а не ее. И так как ей нравились ее уши, она перестала беспокоиться об этом. Она начала носить серьги и собирать волосы.

– Мне нравится такой конец истории, – сказал Айдос.

– Уши Элины – прямо как тот мой смех, – сказала мама Айдоса.

– Да, мама громко смеется. – Айдос смущенно улыбнулся маме. – И иногда это странно, – признался он.

– Я понимаю, – сказала доктор Роза. – Раньше я смущалась, когда моя мама носила ярко-розовые сандалии. Но если мы о чем-то думаем вот так, это не значит, что эта мысль правильная или нет. Иногда мысль – это просто мысль.

– Поэтому мой смех не обязательно хорош или плох, – сказала мама Айдоса.

– Именно, – сказала доктор Роза. – Есть у вас другие примеры того, когда что есть, то есть?

– У моей подруги, Юли, сильно выются волосы, – сказал Айдос. – Она говорит, что их сложно укладывать.

– Здорово. Бьюсь об заклад, ее кудри живут сами по себе, – сказала доктор Роза. – Еще примеры?

– Мой друг Ерлан все время занят в кружках и спортивных секциях.

– Бывает! – сказала доктор Роза.

– Саша застенчивый и спокойный, но он тоже забавный.

– Одни люди спокойнее других, а другие более разговорчивы, – добавила доктор Роза.

– Это да, – согласился Айдос. Ему нравился Саша.

– Диас в инвалидном кресле, но это его не беспокоит.

– Наверное, он очень терпеливый.

– Да, он такой. И его инвалидное кресло – это тот самый случай, когда что есть, то есть.

Затем у Айдоса появилась мысль.

– Я все еще думаю, что мой голос иногда звучит странно. – Айдос знал, что это не имеет смысла, но отвязаться от этой мысли не мог.



– Это первая костяшка домино, – напомнила доктор Роза.

– И это нервирует меня, – ответил Айдос. – И тогда я не хочу говорить.

– А теперь озвучь новую мысль, более правдоподобную.

– Мой голос – это то, что есть, – сказал Айдос. – И никто не наблюдает за ним через увеличительное стекло.

– Здорово сказано! И как ты себя чувствуешь?

– Намного лучше. – Айдосу понравился новый образ мыслей, потому что это имело большое значение. Но он видел, что стоит еще потренироваться. Он продолжил:

– Сара разбирается в технике.

– Это то, что она умеет, – сказала доктор Роза.

– Иногда она помогает учителям. Эдик – весельчак, но иногда учителям приходится напоминать ему, чтобы он пришел в чувство.

– У тебя такое же чувство юмора, как у Эдика, – сказала доктор Роза.

– Да, мне с ним весело. А Тимур заикается, но это неважно. Я думаю, он ходит к логопеду.

Было здорово приводить примеры, когда что есть, то есть. Айдосу понравилась мысль, что не все должно быть хорошим или плохим. Он подумал о Элине и ее ушах: «Я назову это своим инструментом – что есть, то есть».

Айдос продолжал:

– Чингис печатает все на компьютере, потому что у него не очень хороший почерк. А Борька все время поет!

– Это то, что есть! – повторили Айдос и доктор Роза.

Айдос начал смеяться и покраснел. Он отвернулся.

– Видите? Я покраснел. И это худшее, что могло случиться.

– Когда ты краснеешь, постарайся не скрывать этого, просто продолжай делать то, что ты делаешь. Чем больше ты понимаешь, что это не имеет значения, тем быстрее оно пройдет.



ГЛАВА ШЕСТАЯ

На волне

– Мы с мамой вчера вышли пообедать, и я собирался сделать заказ... Но я слишком нервничал, – сказал Айдос Розе. – Я чувствовал, будто мое сердце вот-вот выпрыгнет из груди.

Доктор Роза поняла.

– Так не будет всегда. Чувства приходят и уходят с нашими мыслями, как волны в океане. Это беспокойство может подняться, как волна, но потом оно уйдет само по себе.

Айдос представил себе, как волна поднимается и падает на берег, прежде чем отступить обратно в море.

– Поэтому, когда ты волнуешься, – например, когда заказываешь еду, просто продолжай.

– Даже сердце колотится, а лицо краснеет?

– Конечно. Говори себе, что все хорошо. И это не продлится долго.

– Похоже на серфинг, когда скользишь по волне, пока она не спадет, – сказал Айдос.

– Правильно! В следующий раз, когда ты окажешься в такой ситуации, ты будешь меньше волноваться. И через некоторое время тогда, когда ты обычно нервничал, ты будешь совершенно спокоен. Спортсмены тоже становятся сильными и выносливыми, тренируясь, – объяснила доктор Роза. – Штангист должен суметь поднять 20 килограммов, прежде чем он сможет поднять 200 килограммов, а бегун должен пробежать полкилометра, прежде чем он пробежит километр.

Айдос представил, что он становится сильнее, делая то, что заставляло его нервничать, а не избегая. «Справляться с волнением вначале будет тяжело, – понял он. – Может быть, это будет самое сложное».

Доктор Роза поддержала его.

– Со временем будет легче, поскольку ты обнаружишь, что с тобой все в порядке.

Это имело смысл. «Так что продолжать действовать, даже когда я волнуюсь, – это еще один инструмент для моего набора, – понял Айдос. – Это мой инструмент “на волне”». Айдос представил себе, как он катается на волне на доске для серфинга.

Роза кивнула. Инструмент «на волне» – это напоминание, что любое волнение лишь временно.

Они говорили о других способах почувствовать себя сильными: например, хороший сон и здоровая еда: фрукты и овощи.

– Когда я катаюсь на велосипеде, я чувствую себя счастливым, – сказал Айдос. – Я могу чаще ездить на велосипеде.

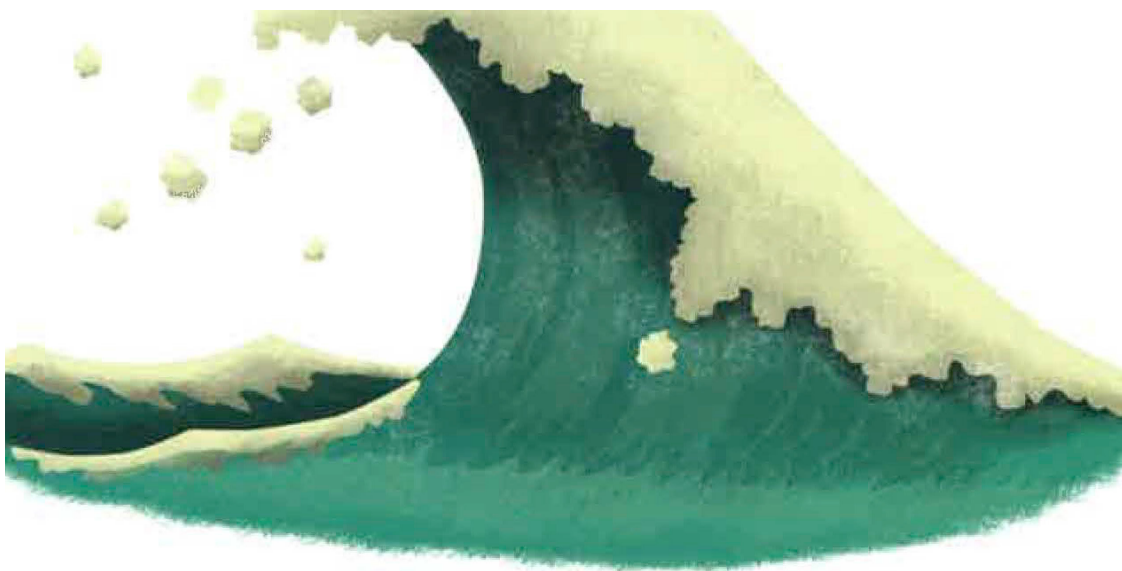
– Отлично!

Доктор Роза научила семью Хасановых спокойному дыханию.

– Когда мы взволнованы, наше дыхание меняется и становится частым, это вызывает больше беспокойства. Глубокое, ровное дыхание, которое доходит до вашего живота, успокаивает.

Доктор Роза показала им, как делать медленные ровные вдохи:

– Дышите глубоко через нос, задержите дыхание и дайте воздуху расширить живот. Затем медленно выдохните через рот. Когда наши



мышцы напряжены, это тоже вызывает беспокойство, – объяснила она. Доктор Роза научила Хасановых расслабляться, обращая внимание на каждую мышцу, затем напрягая и расслабляя ее. Они начали с мышц ног и закончили мышцами рук и лица. Они почувствовали изменения в их телах. Айдосу понравились то, как он почувствовал себя после упражнения.

– Ты можешь делать упражнения, когда захочешь, особенно до и во время ситуаций, которые заставляют тебя беспокоиться, – сказала доктор Роза. – Ты мог бы назвать их своими инструментами для успокоения тела.

Айдос воображал, что большой шар наполняется воздухом, как и его живот во время глубокого дыхания. Ему понравилась идея расслабления тела, поэтому он бы почаще использовал этот инструмент.

– Готов ли ты использовать новые инструменты?

Айдос подумал.

– Где ты хочешь начать?

– Я могу сам вызваться отвечать на уроке Аиды Сулейменовны, но только если я буду знать ответ.

Айдос знал, что он будет нервничать, но собирался попробовать.

– Я думаю, это подходит, чтобы начать. Как насчет этой недели?

Айдос был готов.



ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Сделайте что-то другое

– У меня история, – сказал Айдос своему отцу, когда они шли домой из лавки мороженщика. Осенние листья опали, в дверь постучала зима, но для семьи Хасановых никогда не было слишком холодно для мороженого.

– Давай слушаем.

– Жил-был мальчик, который каждый день ел шоколадный рожок мороженого, точно такой же, как этот. Он ходил за мороженым, просил шоколадный рожок, платил своими деньгами и получал рожок. Это было легко, особенно потому, что он делал это уже давно.

– Слишком много шоколада, – сказал мистер Хасанов.

– Да уж. В конце концов, он устал от шоколада и был готов к переменам. На выбор были другие вкусы, такие как ваниль, печенье и сливки, а также клубника.

– А как насчет pekanового масла? – Это был любимый вкус папы Айдоса.

– Да, у них он тоже был. Но мальчик боялся изменений. Что если другие вкусы ему бы не понравились? Поэтому, хотя он больше не хотел шоколадного мороженого, он продолжал заказывать его, чтобы было привычней и безопасней. Но в глубине души он надеялся, что по ошибке ему дадут клубничный рожок. И вот однажды он пошел за мороженым и угадай, что случилось? – спросил Айдос.

– Он случайно получил клубничный рожок?

– Нет, он получил еще один шоколадный рожок! – Айдос рассмеялся.

– Какое разочарование, – сказал папа.

– Я знаю. Но в следующий раз он заметил, что другие люди, похоже, очень довольны клубничным мороженым. Так что, хотя он нервничал, он набрался смелости и попросил клубничный конус. Он попробовал и полюбил его.

– Он попробовал что-то новое, – сказал папа.

– И он наконец получил то, что хотел, – добавил Айдос. – Он понял, что

если он хочет чего-то другого, ему нужно сделать что-то другое.

– Логично.

– Это как со мной, папа. Я тоже могу попробовать что-то новое.

– Что ты имеешь в виду? – спросил папа.

– Поскольку за мной на самом деле никто пристально не наблюдает, мне не нужно беспокоиться. Я могу начать делать больше вещей.

Папа согласился.

– Ты можешь быть самим собой и веселиться.

– Да.

– Стоит попробовать, – сказал папа. – Вначале ты можешь нервничать, но это пройдет.

Айдос согласился.

– Я думаю, что я готов присоединиться к команде по плаванию.

– Уверен, будет весело.

– Но что если я ненавижу плавание? Тынц!

– Значит, это просто не твое. Но я бы гордился тобой за то, что ты попробовал что-то новое.



– Что если я приплыву последним? Тынц! – Айдос боялся разочаровать своего отца.

– Было бы странно, если бы ты иногда не припывал последним. Некоторые пловцы будут быстрее тебя, а некоторые будут медленнее.

Айдос удивился. Его отец вообще не заботился о победе. Он просто хотел, чтобы он повеселился.

– Но что если я буду выглядеть странно, когда буду плавать? – спросил Айдос. Тынц! Это одно из худших опасений Айдоса.

– Хм. Ты думаешь, это и впрямь проблема? – спросил его отец.

Айдос подумал об увеличительном стекле и напомнил себе, что никто не будет пристально смотреть на него.

– Наверное, нет. – Тынц! – Кроме того, мой стиль плавания – это пример: что есть, то есть.

– Отлично!

Айдос чувствовал себя гордым за использование своих инструментов.

– Папа, я собираюсь идти в школу на этой неделе.

– Ты можешь это сделать.

– Думаю, могу. – Тынц! Айдосу понравилась идея пойти в школу.

– Я так горжусь тобой, Айдос.



ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Здесь и сейчас

По пути в школу Айдос рассказал Ерлану о желании ответить у доски на уроке Аиды Сулейменовны.

– Ты сможешь, Айдос. Все думают, что ты хороший, и ты один из самых умных учеников в классе, особенно в математике.

Айдос не всегда это чувствовал, потому что ему мешали тревожные мысли.

– Аида Сулейменовна говорит, что она вызовет меня, когда я буду готов.

– Здорово. Я завтра собираюсь записаться в команду по плаванию, это будет весело. – Ерлан сомневался, что Айдос запишется, но он все еще надеялся, что он это сделает.

– Я тоже. – Айдос нервничал, но подумал, что команда по плаванию может быть веселой. Тынц!

– Я рад, – сказал Ерлан. Они пожали друг другу руки.

– Я тоже.

Аида Сулейменовна накануне проверяла работы по математике. Она попросила трех добровольцев выйти к доске. Айдос поднял руку. Он практиковал спокойное дыхание, медленно дыша через нос.

Учительница вызвала его. Когда он подошел к доске, он чувствовал, как его сердце бьется в груди, руки немного дрожали, но он мог справиться с этим. Спокойное дыхание помогало. Он решил задачку. И стал ждать, что скажет учительница.

«Держу пари, я выгляжу глупо, ожидая у доски». Тынц! Прежние тревожные мысли стали лезть к нему в голову. Айдос прогнал их и заменил на более реальную мысль: «Нет, я, наверное, выгляжу как все ученики, которые ждут у доски». Тынц! Ему стало лучше. Затем, когда настала его очередь, он показал на свою работу. В это время он отвлекался, что помогло фокусироваться не на себе.



«Держу пари, мой голос звучит забавно». Тынц! Еще одна тревожная мысль пришла ему в голову. Айдос заменил ее на реальную. «Держу пари, никого не заботит мой голос». Тынц! Он огляделся по сторонам. «Похоже, они просто занимаются своими делами». Ему стало лучше.

После того, как Айдос все сделал, Ардак задал ему дополнительный вопрос, Айдос ответил и сел на свое место. Он почувствовал облегчение, что все закончилось, но также гордость за себя. «Я сделал это!» – подумал он. Его руки все еще дрожали, он вспотел, но все было в порядке. И, к удивлению Айдоса, он понял, что это было даже интересно.

– Спасибо, Айдос, – сказала Аида Сулейменовна. Она высоко оценила его храбрость.

Тогда Айдос понял кое-что еще – когда он отвечал на вопрос Ардака, он не нервничал. Он не думал о своем голосе и не задумывался, выглядел ли он смешно. Он не беспокоился о том, что люди думают о нем вообще. Он думал только о математике. Затем он понял кое-что еще: «Одновременно можно думать только об одной вещи!»

Это было потрясающее открытие. И еще один инструмент для его набора. «Я собираюсь думать о том, что происходит прямо сейчас, и ни о чем другом, – подумал Айдос. – Когда учительница говорит, я буду слушать, что она говорит. Когда я буду плавать, я буду думать о плавании. Когда я работаю в классе, я сконцентрируюсь на теме, и когда я буду играть в игры, я буду думать об игре».

Если Айдос думал о том, что происходит сейчас, он уже не мог волноваться о том, что может произойти позже, или о том, что люди думают о нем. Это было похоже на щит, который защищает его от беспокойства.

Айдос поделился своим открытием с Розой и своей семьей и назвал это инструментом «здесь и сейчас». И с тех пор, когда он ловил себя на том, что задается вопросом, как он выглядит, он начинал думать о том, что происходит прямо здесь и сейчас.

Ерлан посмотрел на Айдоса и показал ему большой палец в знак одобрения.

Айдос улыбнулся. Он подумал, что победит свою тревожность, и почувствовал надежду. Чем больше он тренировался, тем лучше ему становилось. Тынц! Тынц! Тынц!

Это имело смысл.

Примечания для читателей

Элизабет МакКаллум, доктор философии

В рассказе «Самый высокий в мире мост» Айдос испытывает страх и беспокойство относительно участия в повседневных ситуациях. Эти чувства мешают его школьной и внеклассной деятельности и заставляют Айдоса чувствовать смущение почти от всего, что он говорит и делает перед другими людьми. Эту модель чувств и поведения лучше всего можно охарактеризовать как социальную тревожность. В книге Айдос работает с Розой, терапевтом, создавая свой набор инструментов и стратегий, которые он может использовать для борьбы с мыслями, которые приводят к чувству социальной тревожности. Если вы боретесь с чувством социальной тревожности, есть много шагов, которые вы можете предпринять, чтобы уменьшить эти тревожные чувства, точно так же, как Айдос!

Что такое социальная тревожность?

Это нормально – чувствовать беспокойство время от времени, но когда это чувство становится настолько сильным, что оно мешает нам получать удовольствие от жизни, это может стать настоящей проблемой. Социальное беспокойство – это термин, используемый для описания того, когда человек избегает повседневной общественной деятельности, потому что он обеспокоен тем, что его осуждают, или он боится вести себя так, что может вызвать смущение. Обычно у людей с социальной тревожностью нет проблем в общении с семьей и близкими друзьями, но мысль о встрече с новыми людьми, выступлении на публике или в незнакомых ситуациях может привести к тому, что симптомы беспокойства станут проявляться сильнее. Кроме того, социальная тревожность отличается от социальной застенчивости. Люди, которые застенчивы, могут нервничать в окружении новых людей, но они не склонны избегать новых ситуаций вообще, как люди с социальной тревожностью.

Бежать или нападать

Каждый иногда испытывает беспокойство или страх. На самом деле чувство беспокойства может быть полезным в определенных ситуациях. Наши тело и мозг ощущают беспокойство и отвечают реакциями:

бежать или нападать. Такая реакция – это встроенный мозговой ответ, который предупреждает нас об опасности, вызывая определенные реакции организма, чтобы мы могли защитить себя. Когда наши мозги чувствуют опасность, они выделяют адреналин и другие химические вещества, которые вызывают много изменений в организме – такие вещи, как более быстрое сердцебиение и дыхание, расширенные зрачки, потливость, даже мурашки по коже! Все это часть вашей ответной реакции, предупреждающая вас о возможной опасности!

Давным-давно эта реакция была очень удобной, когда древние люди сталкивались с хищниками – львами, тиграми или медведями. Присутствие хищника приводило к немедленному изменению химического состава тела человека, позволяя либо более умело уйти от хищника, либо использовать энергию, чтобы напасть.

Сегодня реакция тела по-прежнему помогает нам избавиться от неприятностей, но не таких, какие были у наших предков. Но так же, как и наши предки, мы бы не выжили, если бы наши тела не предупреждали нас об опасности. Мы бы ездили по встречной полосе, шагали в открытые шахты лифта и ели испорченную пищу. Можно с уверенностью сказать, что чувство страха служит довольно полезным инструментом, чтобы мы не делали опасных вещей!

Когда нет реальной опасности

Когда кто-то испытывает социальную тревожность или какую-либо другую тревожность, он часто будет беспокоиться в ситуациях, в которых нет реальной опасности. Защитная реакция тела активируется слишком часто, слишком сильно и в ситуациях, когда этого не требуется. Реакции организма (увеличение сердцебиения, потоотделение, быстрое дыхание) могут быть довольно интенсивными; человек переживает ситуацию, как будто он действительно в опасности, и мозг испытывает все связанные с ней эмоции, такие как страх и беспокойство.

Большинство людей с социальной тревожностью имеют страхи относительно их социальной деятельности. Они, как правило, чувствуют, что у них есть «воображаемая аудитория», и что все так же озабочены их выступлением, как и они сами. Они также имеют тенденцию быть более стеснительными, чем среднестатистический человек, и испытывают сильный страх осуждения. В книге Айдос был озабочен мыслями о том, что другие подумают о нем, и эти переживания мешали ему участвовать в некоторой социальной активности. Он беспокоился о том, что его голос

звучал смешно или странно. Он беспокоился о том, что будет выглядеть неуклюже, когда начнет плавать. Айдос был убежден, что другие люди пристально следят за ним, хотя он знал, что сам не осуждал поведение своих сверстников, даже когда они совершали ошибки или вели себя глупо.

Как социальное беспокойство может повлиять на вашу жизнь

Если вы страдаете от социального беспокойства, вы, вероятно, знаете, как утомительно думать, что о вас могут подумать окружающие. Это может помешать вам заниматься любимыми делами. Вы можете быть сосредоточены на всех смущающих вещах, которые могут произойти, если вы присоединитесь к клубу или команде, и это может заставить вас вообще избегать этих мероприятий. Это может привести к эффекту спирали, когда вы выбираете не участвовать в общественной деятельности, потому что вы боитесь того, что может произойти, но тогда вы не получаете выгод от участия в этих социальных мероприятиях, таких как налаживание отношений с друзьями, возможности для развлечения и опыта обучения. Вы также можете быть разочарованы в себе, потому что не принимаете участия в общественной жизни.

Школа для большинства детей – исключительно социальное время. Дети проводят несколько часов в школе каждый будний день, взаимодействуя со сверстниками и учителями. Как вы, возможно, знаете (или догадались!), социальное беспокойство часто возникает в течение школьного дня. Как и у Айдоса в книге, социальная тревожность может мешать детям посещать школу. Дети часто избегают ответа у доски, даже когда они знают ответы на вопросы учителей! Это может помешать получить максимальную выгоду от учебы. И также может ограничить доступ к преподавателям, потенциально маскировать слабые места, в которых вам может понадобиться помощь учителя.

Как справиться

Работа с социальной тревожностью непростая, но это можно сделать, особенно с помощью других. Терапевты (такие как доктор Роза в книге) могут помочь человеку с социальной тревожностью научиться распознавать реакции своего тела и интерпретировать их согласно ситуации. Терапевты также могут помочь людям научиться различным стратегиям, когда они чувствуют беспокойство. Айдос представлял эти стратегии в качестве инструментов, которые он помещал в набор. Инструменты, собранные Айдосом, могут быть полезны для тех, кто учится управлять своей социальной тревожностью. Эти инструменты

включают, среди прочего:

Инструмент лупа

Люди с социальной тревожностью думают, что все, что они говорят и делают, невероятно тщательно оценивают все вокруг. Инструмент лупа – это понимание того, что никто не следит за вами внимательно. Когда у вас есть этот инструмент, вы можете немного расслабиться и почувствовать себя более свободными перед другими людьми.

Инструмент домино

Это понимание того, что наши мысли влияют на наши чувства, которые затем влияют на наше поведение, вроде как домино. Айдос подумал, что его друзья подумают, что его голос звучит странно, что беспокоило его и он начинал потеть. Как только он изменил свою мысль на более правдоподобную (что люди, вероятно, не подумали бы, что его голос звучит странно), тревожные чувства уменьшились, что позволило ему легче говорить в классе. Мысль, чувство, поведение домино!

Инструмент «Никто не идеален»

Для детей с социальной тревожностью возможность совершить ошибку на публике может показаться концом света. Когда у вас есть инструмент «Никто не идеален», вы можете видеть, что даже если бы вы совершили глупость перед другими, жизнь продолжается. Вы поймете, что мы все иногда совершаем ошибки, и это нормально! На самом деле, единственный, кто замечает вашу ошибку, это вы!

Что есть, то есть

Через историю Элины доктор Роза помогает Айдосу понять, что особенность человека действительно может быть тем, что делает его интересным! Принимать такими какие мы есть, со всеми нашими проблемами и несовершенствами, порою трудно. Но чем ближе мы приближаемся к самопринятию, тем менее социально озабоченными мы становимся. Мы можем перестать беспокоиться о том, что другие люди могут подумать о нас, и начать думать о том, что жизнь хороша! В конце концов, это то, что есть!

Инструмент «Здесь и сейчас»

Айдос открыл инструмент «Здесь и сейчас» сам! Когда он помог Ардаку с математикой, он понял, что не нервничал, потому что был сосредоточен на уроке. Понимая, что вы можете думать только об одной

вещи одновременно, вы можете сосредоточиться только на этом. То есть на деятельности, а не на страхе перед тем, что может случиться.

Инструмент для «На волне»

Один из самых важных инструментов, который помог Айдосу, – это умение «кататься на волне» беспокойства. Доктор Роза учит его, что если он просто движется, не обращая внимания на тревожность, то награда за это того стоит. Кроме того, когда вы заставляете себя делать что-то некомфортное, ваше беспокойство исчезает, так как вы сосредотачиваетесь на выполнении задачи. И чем больше вы катаетесь на волне своей тревожности, тем легче это будет.

Инструменты расслабления тела

Стратегии релаксации помогают людям научиться расслаблять тело. Для детей с социальной тревожностью обучение и практика глубокого дыхания, медитации или методов сосредоточения могут быть полезными, особенно если практикуются перед или после стрессовых ситуаций.

Как только вы заполнили свой инструментарий всем необходимым для борьбы с вредными мыслями, которые вызывают беспокойство и страх в социальных ситуациях, следующий шаг – проверить их. Лучший способ сделать это – попробовать новое поведение, которое может заставить вас почувствовать себя неловко или занервничать. В книге Айдос решил использовать инструменты, чтобы помочь себе изменить жизнь, например, присоединиться к команде по плаванию и ответить на уроке у доски. Он обнаружил, что использование инструментов уменьшило его беспокойство и позволило получить удовольствие от жизни, гордиться собой и своими успехами.

Преодоление социальной тревожности требует напряженной работы, практики и мужества, чтобы противостоять своим страхам и получать новые впечатления. При помощи этой книги вы сможете заполнить свой инструментарий всем необходимым для успешного противостояния социальной тревожности. Точно так же, как это сделал Айдос.

Элизабет МакКаллум, доктор PhD, доцент по программе школьной психологии в Duquesne University, сертифицированный психолог. Автор многих научных статей и глав книг по психологии детей и подростков.

Об авторе

Эллен Фланаган Бернс – школьный психолог и автор книг «Никто не совершенен: рассказ для детей о перфекционизме» и «Десять черепах во вторник: рассказ детям об обсессивно-компульсивном расстройстве». Ее творчество призвано помочь детям преодолеть тревожность. Она считает, что детские книги могут стать мощным терапевтическим инструментом и стать частью детской психотерапии. Г-жа Бернс живет в Ньюарке, штат Делавэр, со своей семьей.

Об иллюстраторе

Энтони Льюис окончил Ливерпульскую школу искусств. Он иллюстрировал более 400 детских книг по всему миру – от книг для самых маленьких детей до мифологических антологий. За свою карьеру он создал множество иллюстраций – от жизненного цикла лягушки до истории Моцарта!

Живет в маленькой английской деревне в Чешире с женой Кэтрин, детьми Изабеллой, Эмилией и Рори и двумя кошками – Дизелем и Гарри.

О компании

Magination Press – это издательство Американской психологической ассоциации, крупнейшей научной и профессиональной организации, представляющей психологов в Соединенных Штатах и крупнейшей ассоциации психологов во всем мире.

ЧТО ОБО МНЕ ДУМАЮТ ЛЮДИ?

У меня смешной голос? А если я провалю презентацию, и все будут смеяться надо мной? Или я провалю отборочные соревнования по плаванию? Мне будет очень стыдно!

Айдос всегда был немного застенчивым, но с недавних пор его беспокойство стало мешать ему заниматься любимыми делами. Он понял, что надо поговорить с кем-то об этой проблеме. Родители и психолог рассказали Айдосу, как социальное беспокойство влияет на его мозг, и как его победить.

Также в этой книге – заметки от Элизабет МакКаллум, PhD, она рассказывает о социальном беспокойстве и когнитивно-поведенческих стратегиях, и как бороться с этим.