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

Как преодолеть страх разлуки с родителями и близкими

Кристен Лавалли, PhD
Сильвия Шнейдер, доктор естественных наук
Иллюстрировано Джанет МакДоннел

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

WHAT TO DO WHEN YOU DON'T WANT TO BE APART?

A kid's guide to overcoming separation anxiety

by Kristen Lavalle, PhD
and Silvia Schneider, Dr. rer.nat
illustrated by Janet McDonnell

УДК 159.9

ББК 88.4

Ч 80

Кристен Лавалли, Сильвия Шнейдер

Я не хочу расставаться! Как преодолеть страх разлуки с родителями и близкими. –Астана: «Bilim Foundation», 2018. -100 с.

ISBN 978-601-7989 - 22 -4

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

Книга «Я не хочу расставаться! Как преодолеть страх разлуки с родителями и близкими» проведет детей и их родителей через сложные эмоции, лежащие в основе страха разлуки, используя стратегии и техники, основанные на когнитивно-поведенческих принципах, которые часто используются для терапии тревоги. Живые метафоры и иллюстрации облегчат понимание понятий и стратегий, а четкие практические шаги и подсказки для рисования и записи помогут детям освоить новые навыки для преодоления страха. Эта интерактивная книга-самоучитель представляет собой полный источник для воспитания, мотивации и вдохновения детей в работе над изменениями.

ISBN 978-601-7989-22-4

©Magination Press, 2017

©«Bilim Foundation», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Введение для родителей и опекунов… стр. 8

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Полет на воздушном шаре… стр. 13

ГЛАВА ВТОРАЯ

Какие ощущения вызывает у тебя тревога?… стр. 20

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Проверь свою видимость… стр. 28

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Прибавь огня… стр. 34

ГЛАВА ПЯТАЯ

Развяжи мешки с песком… стр. 42

ГЛАВА ШЕСТАЯ

Не торопись… стр. 54

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

Создай свой план полета… стр. 78

ГЛАВА ВОСЬМАЯ

Взлети и накопи свои часы полета!… стр. 72

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

Наслаждайся видом и будь храбрым!… стр. 84

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

Ты сможешь!… стр. 92

Введение для родителей и опекунов

Многие дети нервничают, когда делают что-то впервые сами или вдали от родителей. Почти все маленькие дети проходят этап развития (начиная с семимесячного возраста), на котором испытывают стресс при разлуке с родителями. Дети постарше тоже могут нервничать, если расстаются с родителями надолго или впервые уезжают одни. Возможно, вы вспомните, как вам самим было страшно в первый день в школе или когда вы уезжали в летний лагерь.

У одних детей страх разлуки проявляется сильнее и болезненнее, чем у других: например, когда они находятся целый день в школе или идут в школу в первый раз. Для таких детей тревога настолько сильна, что мешает прожить день. Они не хотят идти в школу, спать в одиночестве, быть с няней или даже оставаться одним в комнате. Им могут снится кошмары об одиночестве, могут возникнуть такие физические симптомы, как боли в животе. Когда они остаются с няней, то закатывают истерики. Такой страх мешает ребенку развиваться, учиться, общаться со сверстниками, быть независимыми и ответственными.

Страх разлуки время от времени может испытывать любой человек. Однако некоторые дети испытывают страх, который сопровождается тяжелыми симптомами, либо тревога длится месяц или дольше и мешает повседневной жизни детей. Когда симптомы соответствуют этим критериям, у ребенка можно диагностировать тревожное расстройство. Для официального диагноза требуются квалифицированный детский психолог или психотерапевт. Эта книга призвана помочь детям с любым тревожным расстройством, включая страх разлуки. Возможно, вам захочется пообщаться с психотерапевтом, если вы думаете, что у вашего ребенка страх разлуки.

Беспокойство может быть вызвано разными факторами, включая темперамент, модели мышления, родительское беспокойство и стрессоры, такие как развод, который может привести ребенка к чувству неуверенности.

К счастью, есть навыки, которым ребенок может научиться, чтобы преодолевать свои страхи.

Эта книга предназначена для чтения с вашим ребенком. Рекомендуется читать главу за главой вместе с ребенком, не торопясь, чтобы хорошо усвоить материал. При этом не забывая предыдущие главы. В основе упражнений лежит программа когнитивно-поведенческой терапии для детей со страхом разлуки, проверенная клиническими исследованиями.

Важная часть этой книги включает в себя практику самостоятельности. Практика и занятия дают ребенку возможность использовать свои навыки и чувствовать себя успешным. Исследования показывают, что тревожность, как правило, уменьшается в процессе практики или при разлуке. Ребенок привыкает к ситуации и понимает, что тревога уменьшается, а не увеличивается. Чем больше курсов вы пройдете, тем больше ребенок будет осознавать, что со временем страх уменьшается. Привыкание к ситуации – это часть процесса, называемого адаптацией.

Одни родители будут чувствовать себя комфортно, делая упражнения самостоятельно. Другие могут подумать, что полезней и эффективней проработать эти упражнения с ребенком у психотерапевта. Если вы чувствуете, что выполнять упражнения самостоятельно слишком сложно, рекомендуем проконсультироваться с детским психотерапевтом, он поможет вам.

Есть несколько других полезных вещей, которые вы можете сделать как родитель, чтобы снизить тревожность ребенка во время занятий:

☒ Выделите необходимое время для упражнений. Это рекомендуется, чтобы вы проработали 7-14 упражнений, уделяя внимание ребенку, пока беспокойство не снизится. Это может занять и 15 минут, и два часа.

☒ Начать работу нужно сразу. Чем дольше вы ждете, тем больше тревожности будет испытывать ваш ребенок в ожидании того, что должно произойти. Это явление известно как «упреждающая тревога». Преодоление упреждающей тревоги – самая сложная часть практики!

☒ Практические занятия должны проходить всегда в определенное время (по крайней

мере, каждые несколько дней).

☒ Выберите для практики ситуации, из-за которых ребенок начнет беспокоиться, начиная с легкой, а затем двигаясь к более сложным. Если ребенок отказывается пробовать после нескольких практических занятий, нужно выбрать ситуации попроще, а затем медленно двигаться к более сложным ситуациям.

☒ Пробуйте различные ситуации: дом, школа, пребывание с няней или в доме друга.

☒ Укрепляйте храбрость и мужество. Похвала – одна из самых простых и естественных форм вознаграждения для вашего ребенка. Вы также можете придумать награду: например, ужин с вкусняшками, любимая книга или игра, или какая-нибудь совместная работа с мамой или папой, приносящая радость и удовольствие.

☒ Наряду с вознаграждением храбрости обращайте внимание на страх или чрезмерно тревожное поведение. Например, если ваш ребенок плачет перед школой, не делайте из этого проблему. Скорее переключитесь на другую тему, сосредоточьтесь на чем-то другом, пока не он перестанет плакать. Затем, когда плач прекратится, похвалите и подкрепите его смелость.

☒ Формируйте такое качество, как храбрость. Мыслите позитивно в ситуациях, где необходимо расставаться, подумайте о них как о возможности для вашего ребенка учиться и расти. Покажите ребенку, что вы не обеспокоены расставанием жестами и мимикой (искренняя улыбка, радостные объятия, поцелуи и т. д.).

Если ваш ребенок продолжает серьезно беспокоиться или волноваться, есть и другие серии, которые могут быть полезны. Также можно обратиться за дополнительной помощью к детскому психотерапевту или психологу, который поработает с вами и ребенком лично.

Не забывайте сохранять оптимизм на пути вашего ребенка к независимости и храбрости. Вы – самая лучшая группа поддержки для вашего ребенка, когда он приходит домой с новым взглядом на жизнь, полученным в школе, лагере, доме друга. Вы вместе с ребенком можете поговорить о том, чего ребенок боялся раньше, но в чем теперь потихоньку стал смелее. И можете почувствовать,

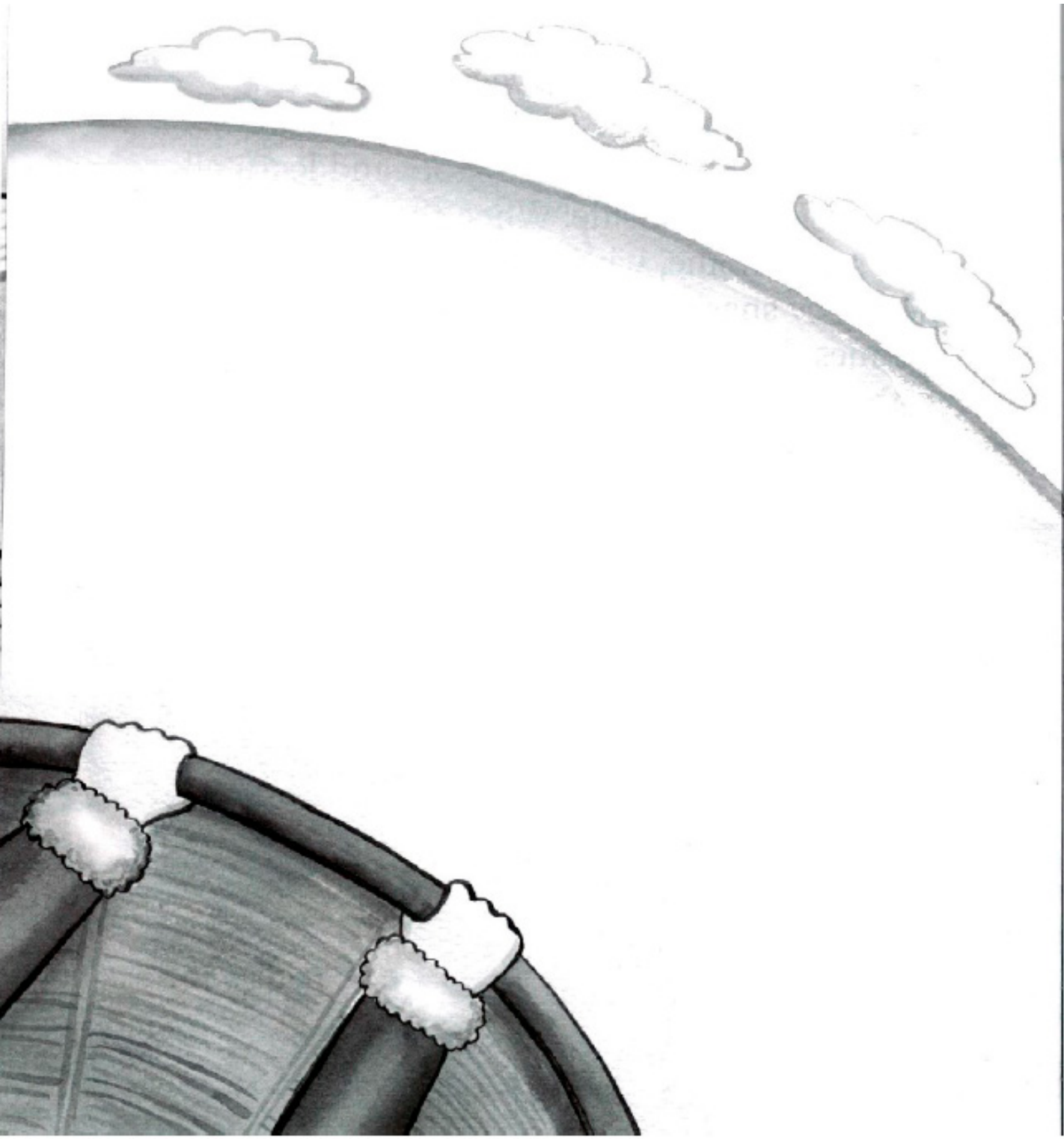
что вам становится легче, когда ваш ребенок далеко от вас: вы перестанете постоянно беспокоиться о том, что он боится чего-то или расстраивается без вас. Разве это не замечательно?

ПОЛЕТ НА ВОЗДУШНОМ ШАРЕ

Пилоты воздушного шара переживают чудесные приключения, в которых учатся летать и познавать новые вещи, которые никогда до этого не видели раньше, они узнают все о мире. Когда они не летают, то отдыхают дома с семьей или весело проводят время со своими друзьями. Поначалу полет на шаре им тоже казался страшным, но они начинали с малого – сначала летали низко.

И когда они все-таки поднялись высоко... перед ними предстал потрясающий вид!

Представь, что ты пилот воздушного шара, находящегося высоко в небе. Куда бы ты хотел полететь? Как думаешь, какой будет вид будет с высоты? Нарисуй то, что хотел бы увидеть.



Полет на воздушном шаре – это веселое занятие. Но некоторые дети боятся летать в одиночку.

Летать в одиночку – значит пилотировать собственный воздушный шар, находясь вдали от родителей и дома. Твои родители могут научить и подбодрить тебя, но когда ты находишься в небе, то управляешь воздушным шаром самостоятельно. Иногда рядом есть другие дети, которые тоже находятся далеко от родителей. Вы летите вместе, но каждый управляет своим шаром самостоятельно.

Некоторые дети боятся, когда что-то делают в первый раз одни или вдали от родителей. Кстати, в этой книге мы будем обращаться к родителям, или маме, или папе. Однако каждая семья выглядит по-своему: ты можешь жить только с мамой, или с папой, или с обоими родителями. Ты можешь жить с приемными родителями, бабушкой и дедушкой или опекунами.

Независимо от того, как выглядят их семьи, дети могут бояться спать в одиночестве, ходить в школу, домой к друзьям. Иногда они видят плохие сны. Знакомо?

Вот еще несколько примеров, когда некоторые дети боятся быть вдали от мамы, папы или опекунов. Они боятся:

* ходить в школу;

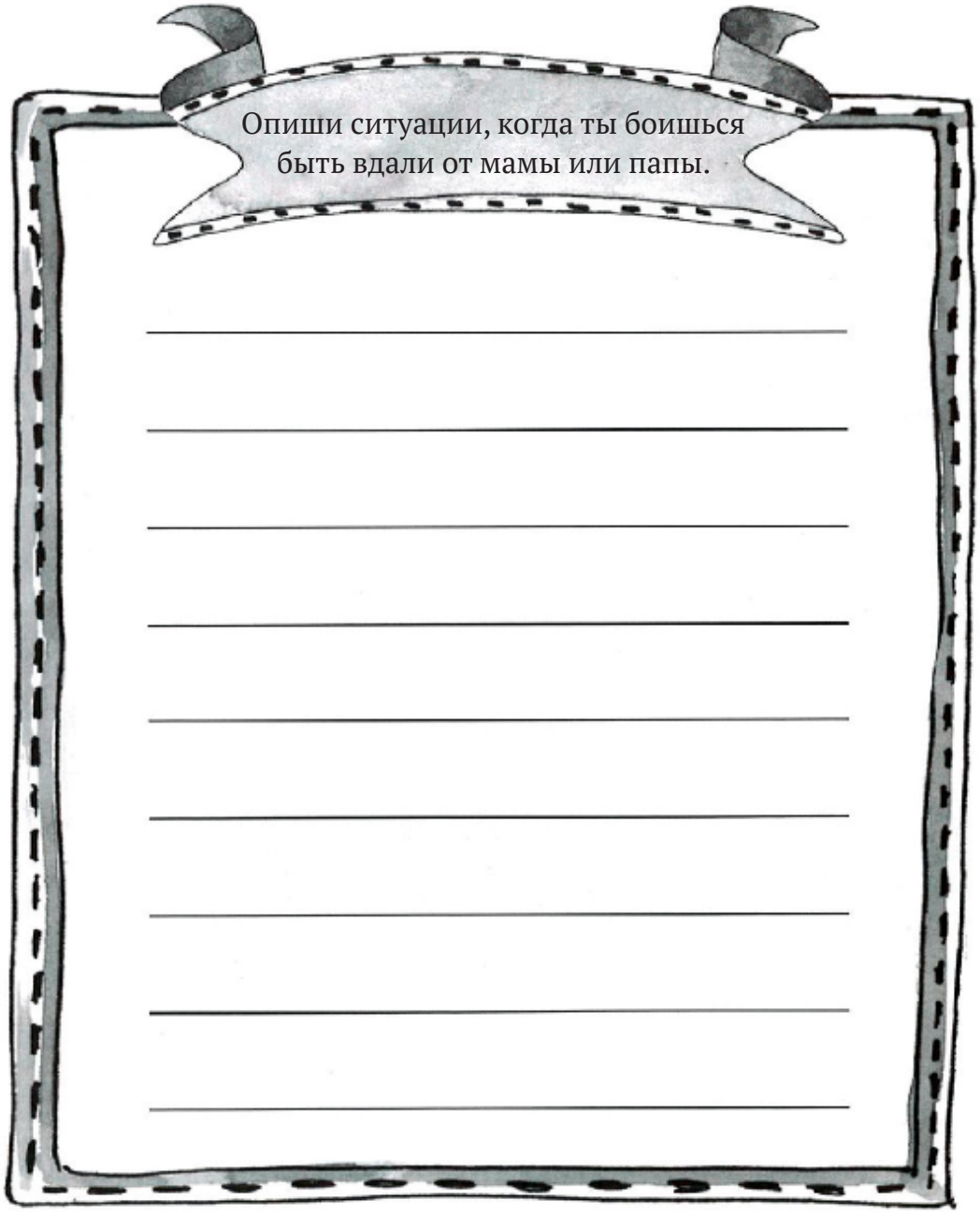
* спать в одиночестве в своей кровати;

* находиться с няней;

* поехать в летний лагерь;

* ночевать в доме друга.

А ты? Ниже опиши ситуации, в которых ты боишься быть вдали от мамы или папы.



Некоторые дети до того боятся быть одни, что им трудно каждый день. Они так боятся летать на своих воздушных шарах, что не видят, как может быть прекрасен мир с различных ракурсов.

К счастью, есть вещи, которые дети могут сделать, чтобы помочь себе разобраться со своим страхом разлуки с родителями. Мы собираемся попробовать некоторые из идей в этой книге. Тренируясь, ты сможешь победить свой страх разлуки и стать уверенным и опытным пилотом собственного воздушного шара!

ГЛАВА ВТОРАЯ

КАКИЕ ОЩУЩЕНИЯ ВЫЗЫВАЕТ У ТЕБЯ ТРЕВОГА?

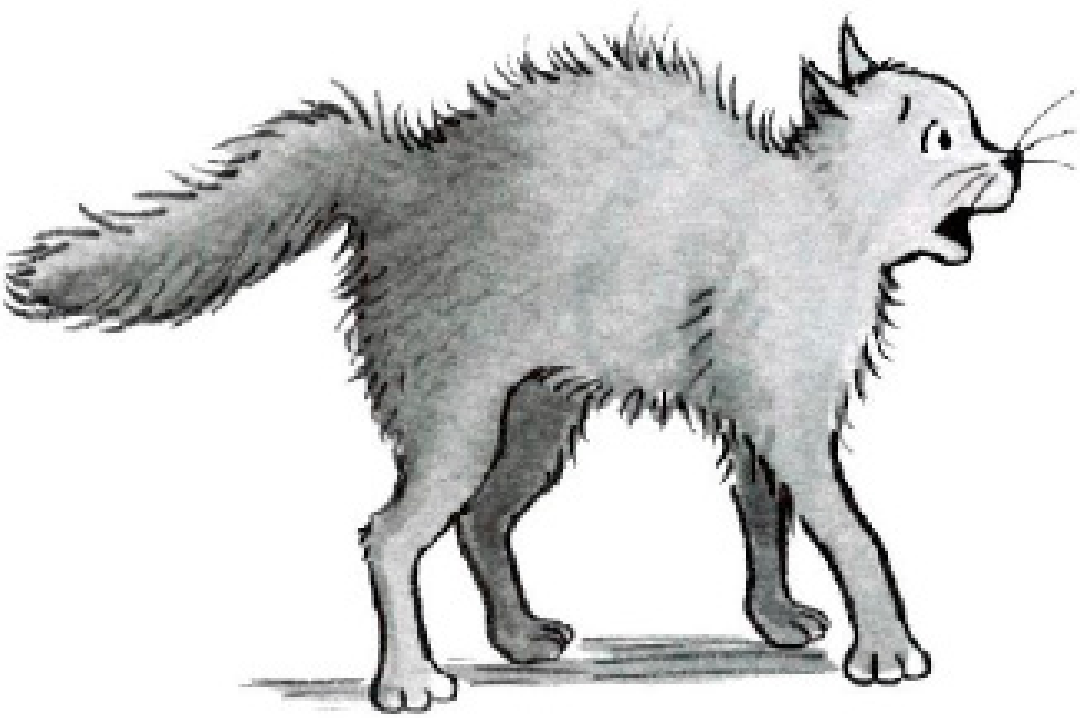
Все иногда боятся. Даже взрослые!

Бояться – это нормально и не всегда плохо. Иногда страх может даже помочь! В древности, когда наши предки встречали в лесу дикого зверя, у них учащались дыхание и сердцебиение. Страх был важен, потому что он готовил их тела к защите. Прислушиваясь к этим сигналам, они могли бороться со зверем и обезопасить себя.

В наше время ты не встретишь леопарда! Но ты можешь ощущать страх, например, когда переходишь оживленную улицу. Это нормально! Это значит, что твое тело готово защитить себя в сложной ситуации.

Хотя страх – это нормальная реакция, иногда дети испытывают его, когда нет никакой опасности. Бывает, дети боятся чего-то несущественного. Это называется **тревогой**. Дети с тревогой думают, что все вещи опасны, когда на самом деле они безопасны, и что этот страх будет длиться очень долго.

Вспомни первую главу, когда ты читал о том, что боишься остаться один. Некоторые дети до того боятся оставаться в одиночестве, что даже не хотят идти в школу или делать вещи, которые другим детям кажутся интересными. Этот тип тревоги называется **«страх разлуки».**



Тревога может ощущаться в разных частях тела. Подумайте о животном. Животные тоже чувствуют страх телом. Ты можешь определить, когда кошка испугалась? У нее шерсть встает дыбом и выгибается спина.

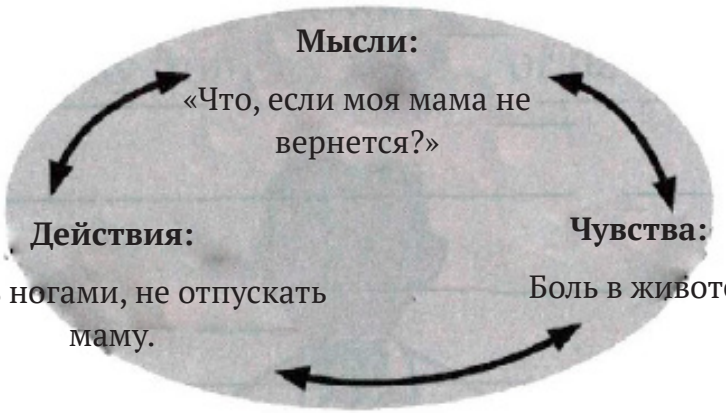
Все эти признаки появляются у тебя тогда, когда ты чем-то озабочен. Ты можешь заметить, что твое сердце начинает сильно стучать, возникает боль в животе, ты потеешь.

Разные люди чувствуют страх по-разному. А ты? Взгляни на рисунок. Обведи кружком то, что ты обычно чувствуешь, когда приходится находиться отдельно от мамы или папы:

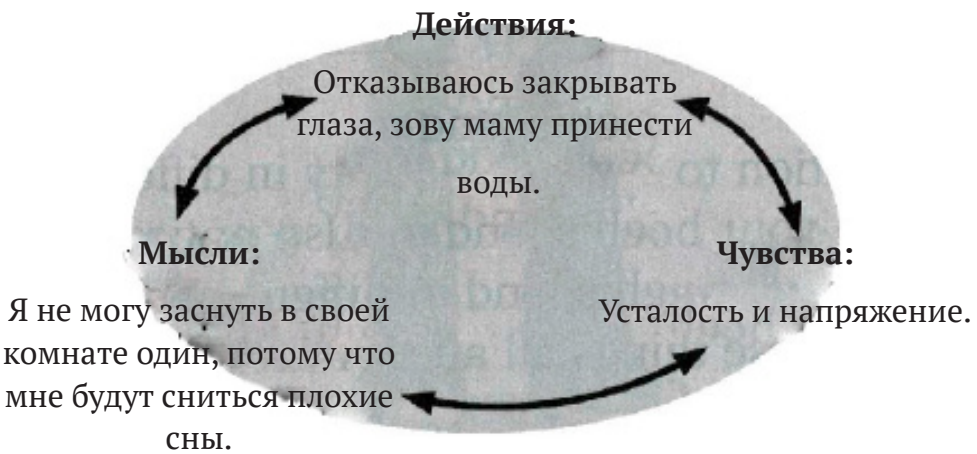
Есть ли что-нибудь еще, что ты чувствуешь, когда приходится находиться отдельно от мамы или папы?

Заметив беспокойство в теле, ты можешь также заметить беспокойство в мыслях и действиях, которые совершаешь. Все эти вещи влияют друг на друга.

То есть когда у тебя возникают тревожные мысли, такие как «Что если моя мама не вернется?», и ты начинаешь совершать тревожные действия – топать ногами или хвататься за маму и не отпускать ее, – этим самым ты ухудшаешь тревожные ощущения, вроде боли в животе.



Вот еще один пример. Перед сном ты отказываешься засыпать и продолжаешь звать маму и папу, чтобы они принесли стакан воды. Такие действия могут вызвать чувство усталости и напряжения и ухудшить твои тревожные мысли!



Когда Арман тревожится, потому что родители оставляют его у дверей класса, он начинает потеть и чувствовать слабость в ногах. Он думает, что ему в школе будет невесело и тоскливо, затем он замирает и отказывается идти, что только усугубляет его ощущения.

Можешь ли ты заполнить стрелки с мыслями, действиями, чувствами Армана и то, как он чувствует беспокойство в своем теле?

Хорошая новость: есть способы, которые могут помочь Арману думать или действовать так, чтобы ему стало лучше. Ты тоже можешь узнать эти мысли и действия! В следующей главе мы будем работать по «Летним урокам», научимся менять мысли и поведение, чтобы чувствовать себя лучше!

ПРОВЕРЬ СВОЮ ВИДИМОСТЬ

При готовности к полету первым делом пилот должен проверить видимость. Ему нужно убедиться, что день ясный для полета, без темных облаков в небе, закрывающих ему обзор.

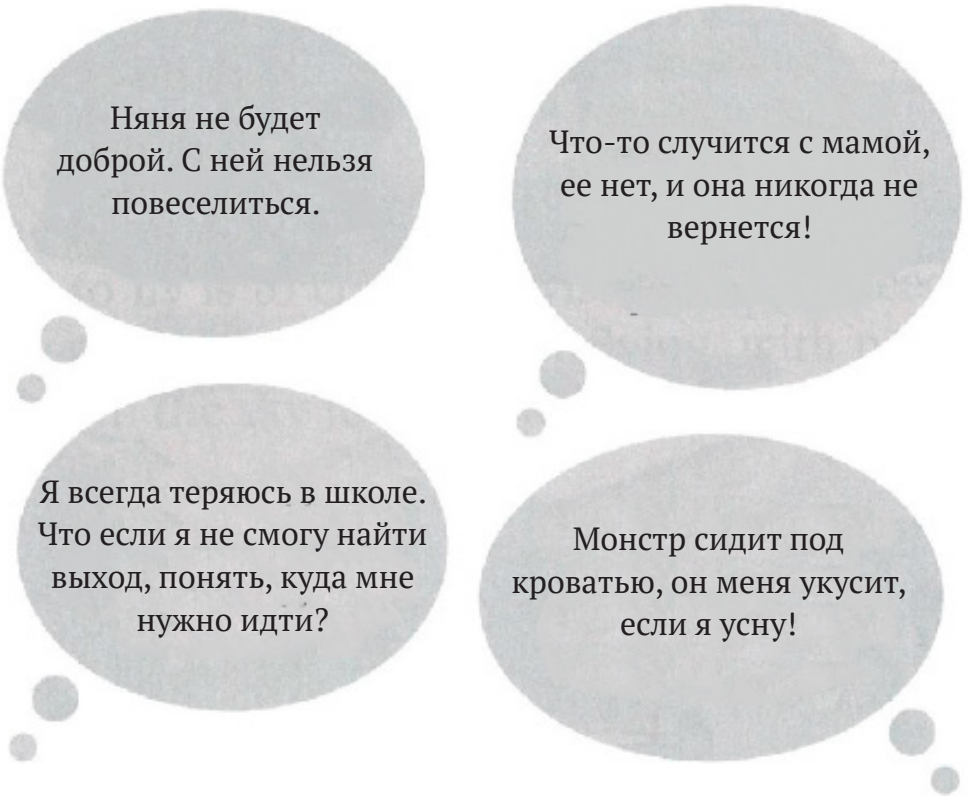
Помнишь круг из последней главы? Мысли, действия и чувства влияют друг на друга.

Это означает: то, о чем ты **думаешь**, может повлиять на то, как ты себя **чувствуешь** и **действуешь**.

Иногда у детей возникают мысли, которые ухудшают **тревогу**.

Эти мысли подобны темным облакам на небе, которые мешают ясному видению.

Вот некоторые мысли детей, которые испытывают беспокойство из-за разлуки с родителями.

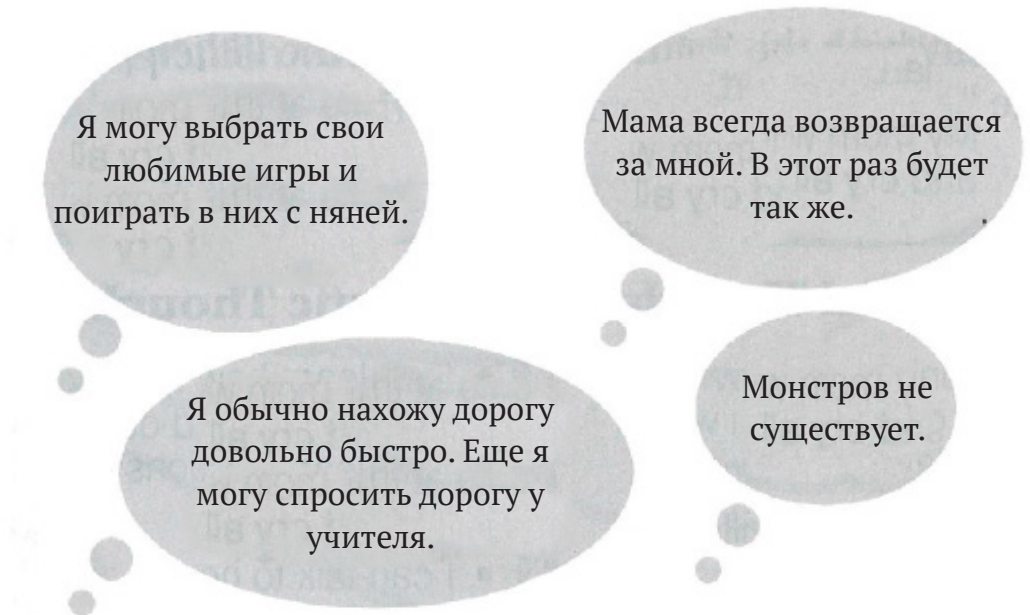


Ты думаешь, эти мысли заставляют детей чувствовать себя более или менее **тревожно**? Тебе может быть трудно быть в одиночестве, вдали от родителей, но мысли, подобные этим, могут ухудшить твое состояние. Мысли, которые делают тебя более **тревожным**, называются **бесполезными**.

Хорошая новость: эти **бесполезные мысли** маловероятны в реальности. Нужно следить за ключевыми словами «никогда», «всегда», «невозможно». Если твои мысли содержат такие слова, ты можешь быть уверен, что они нереальны.

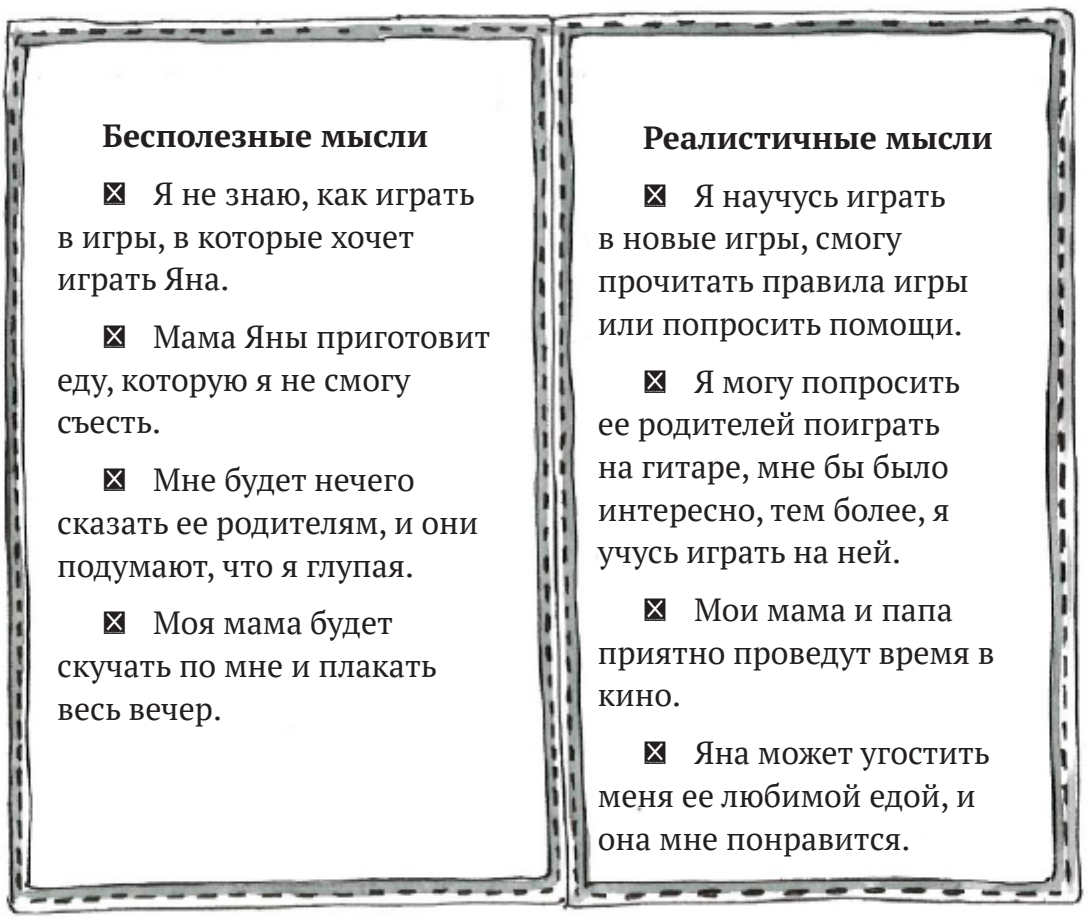
Ты можешь бросить вызов бесполезной мысли, думая реалистично. Реалистичные мысли более правдоподобны, более близки к истине, чем бесполезные мысли.

Вот примеры реалистичных мыслей:



Ты можешь придумать другие реалистичные мысли?

Карлыгаш боялась ночевать у Яны дома. Она была уверена: что-то плохое случится с ней, когда она будет вдали от родителей. Вообще у нее было много разных и непонятных мыслей. Некоторые были **бесполезными**. Дай Карлыгаш понять, какие **реалистичные мысли** она могла бы использовать, чтобы заменить **бесполезные**, сопоставляя **реалистичную мысль с бесполезной**.



Бесполезные мысли

☒ Я не знаю, как играть в игры, в которые хочет играть Яна.

☒ Мама Яны приготовит еду, которую я не смогу съесть.

☒ Мне будет нечего сказать ее родителям, и они подумают, что я глупая.

☒ Моя мама будет скучать по мне и плакать весь вечер.

Реалистичные мысли

☒ Я научусь играть в новые игры, смогу прочитать правила игры или попросить помощи.

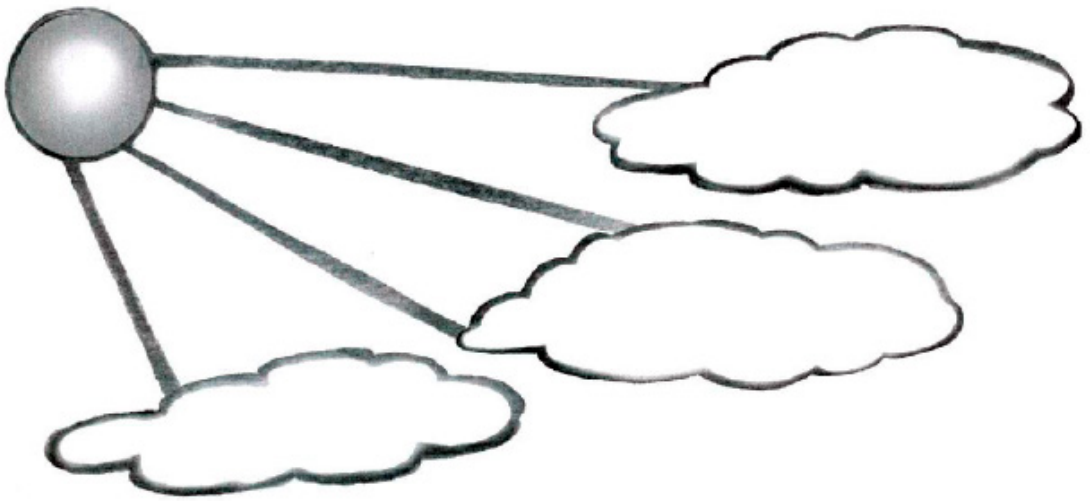
☒ Я могу попросить ее родителей поиграть на гитаре, мне бы было интересно, тем более, я учусь играть на ней.

☒ Мои мама и папа приятно проведут время в кино.

☒ Яна может угостить меня ее любимой едой, и она мне понравится.

Нужно будет потренироваться, но ты можешь придумать реалистичные мысли, чтобы бросить вызов своей бесполезной мысли! Вспомни, когда ты беспокоился о том, что ты далеко от родителей. Какие бесполезные мысли тогда возникали? Напиши их внизу, в облаках.

Можешь подумать о каких-нибудь реалистичных мыслях? Напиши их на солнечных лучах.



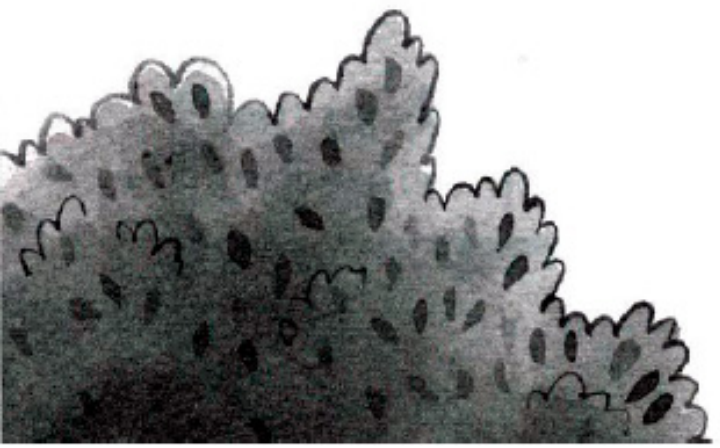
Солнце сожжет эти темные тучи так, чтобы ты мог ясно видеть. Это улучшит твою видимость!

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ПРИБАВЬ ОГНЯ

Когда пилот хочет, чтобы его воздушный шар взлетел высоко, ему нужно прибавить жара внутри воздушного шара. Чем выше поднимется температура, тем выше взлетит воздушный шар.

Мыслить воодушевляюще и верить в себя – это как прибавить огня внутри воздушного шара. Как жар, заполняющий воздушный шар, помогает ему взлететь высоко, так **воодушевляющие мысли** поднимают настроение, помогают быть храбрым!



Воодушевляющие мысли – это как говорить зажигательную речь. Представь, что твой лучший друг должен сделать что-то, что требует мужества: например, сыграть в пьесе или поехать в летний лагерь. Что бы ты сказал, чтобы подбодрить его и помочь ему стать смелее?

Ты можешь стать хорошим другом и для себя, мыслить возвышенно и верить в собственные силы! Воодушевляющие мысли – это ободряющие мысли, которые помогают тебе чувствовать себя уверенно и напоминают о том, какой ты сильный.

Вот несколько примеров воодушевляющих мыслей, поднимающих настроение малышей:

«Я собираюсь многому научиться в школе».

«Я могу поиграть с моим другом Мади на перемене».

«Я могу нарисовать маме красивый рисунок на уроке рисования».

«Я могу посмотреть интересный фильм у друга дома».

«Я могу испечь вкусный черничный пирог с няней».

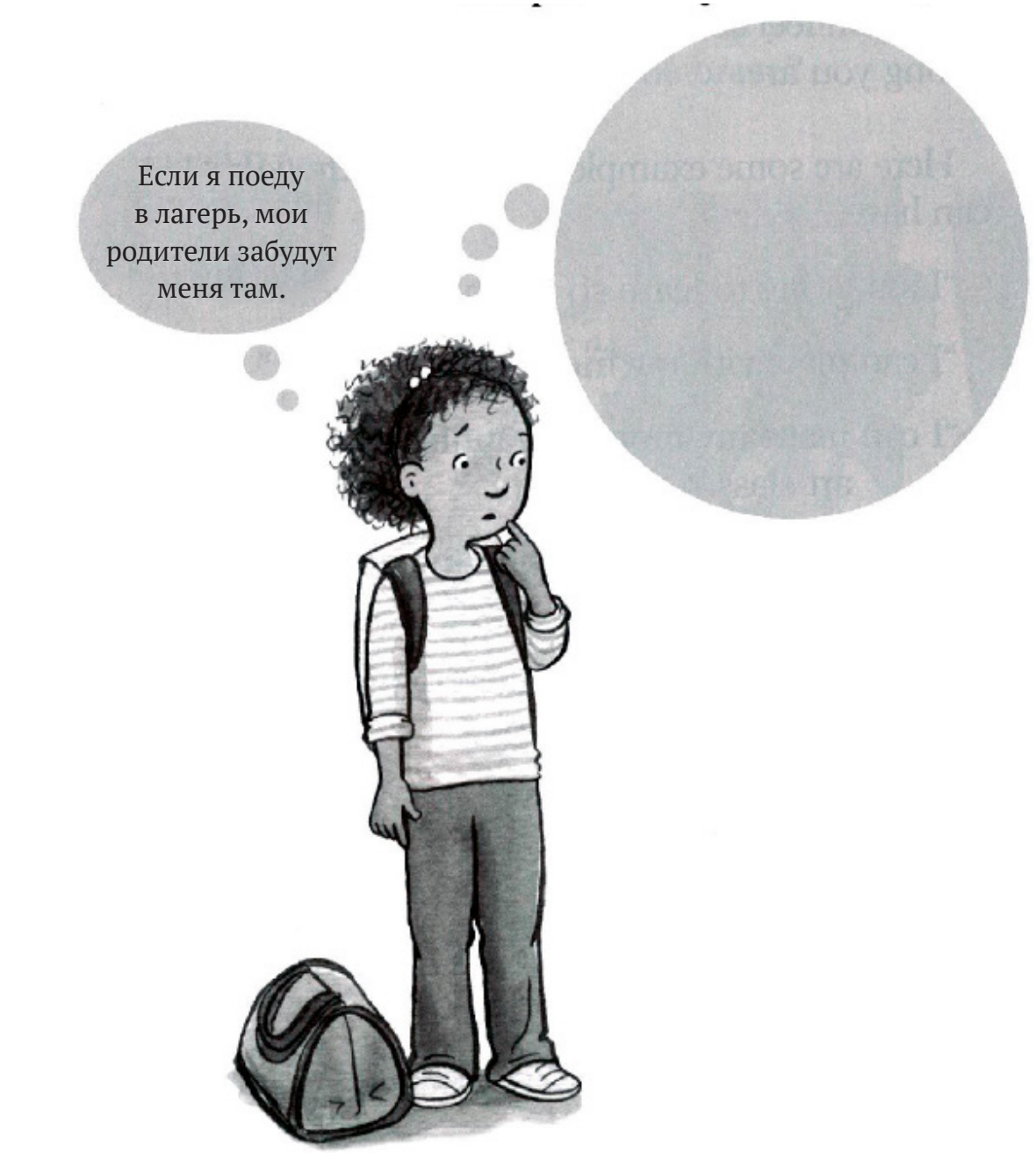
«Я храбр и отважен».

«У меня есть хорошие друзья в школе, на них я могу положиться».

«Мои бабушки и дедушки любят меня, гостить у них дома – одно удовольствие».

«Я могу это сделать, если постараюсь!»

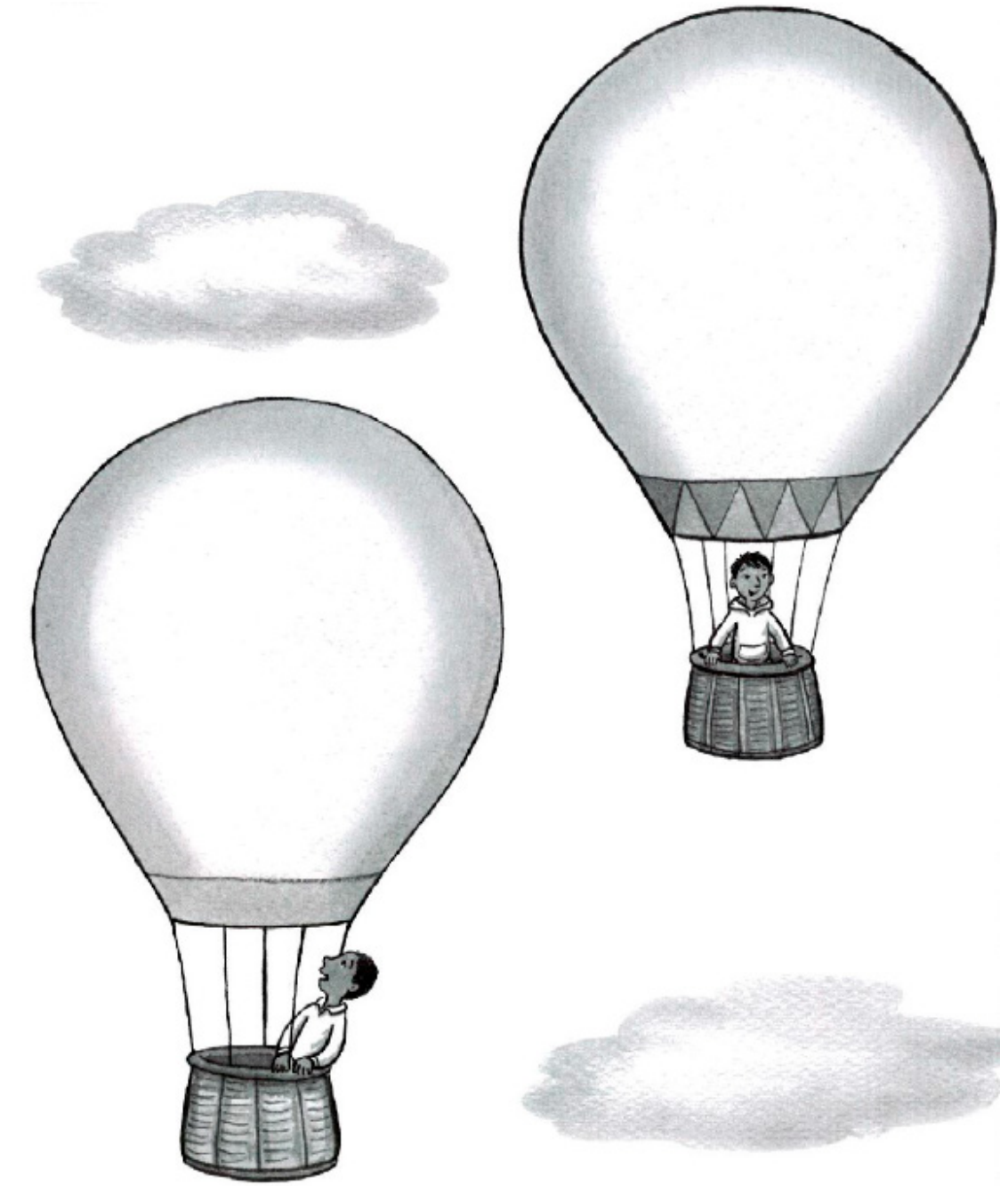
У этих детей **бесполезные мысли!** Ты можешь помочь им придумать **вдохновляющие мысли**, бросить вызов бесполезным мыслям и стать лучше?



Я никого не знаю из группы по плаванию и никому не понравлюсь.

Пока я в школе, папа будет с младшим братом, и он полюбит его больше, чем меня.

Можешь придумать что-нибудь еще? Напиши примеры вдохновляющих мыслей на каждый шар, прибавь жара и лети выше!

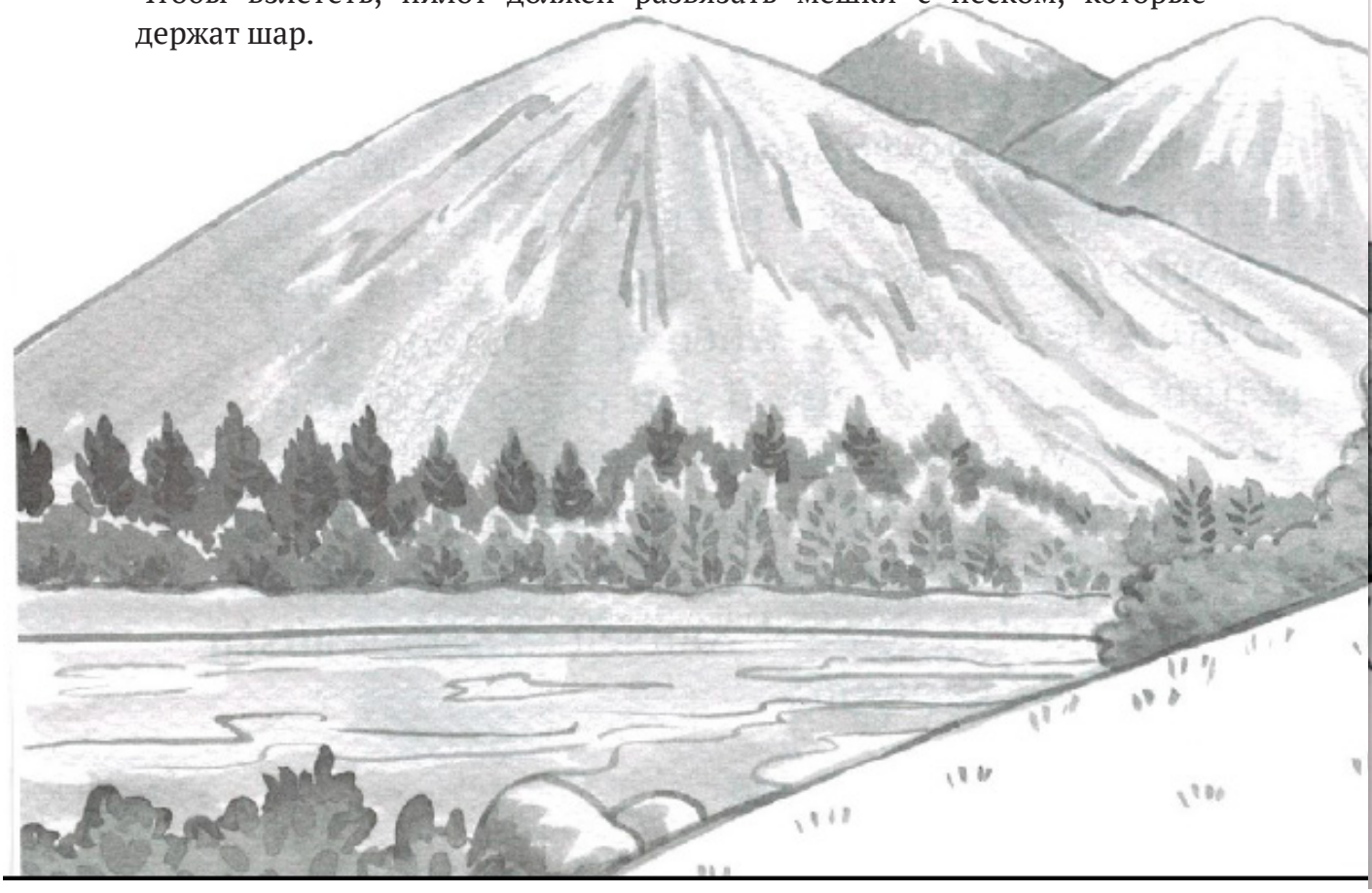


Теперь возьми карточку и напиши любимые **вдохновляющие мысли**. Можешь сложить ее и положить в карман. Можешь читать это всякий раз, когда захочешь напомнить себе о своих мыслях. Если ты один дома, используй смартфон, чтобы установить будильник, который напомнит о вдохновляющих мыслях. Всякий раз, когда начнешь думать о **бесполезных мыслях**, напомни себе о мыслях **реалистичных и вдохновляющих.**

ГЛАВА ПЯТАЯ

РАЗВЯЖИ МЕШКИ С ПЕСКОМ

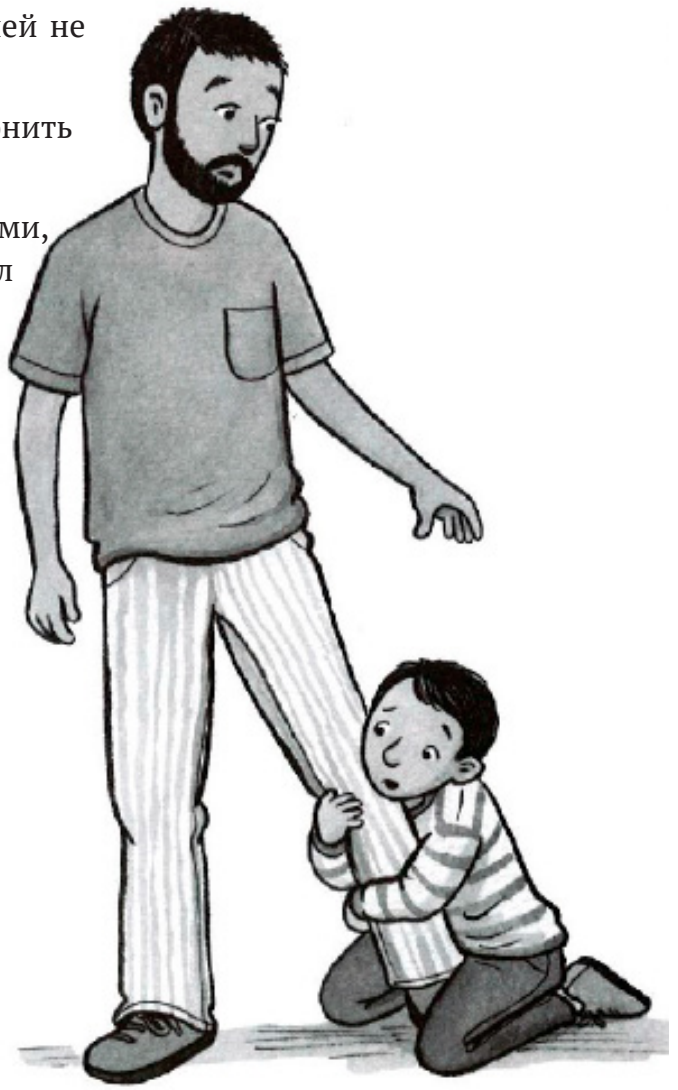
На корзине воздушного шара есть мешки с песком для тяжести. Чтобы взлететь, пилот должен развязать мешки с песком, которые держат шар.



Последние две главы были о твоих мыслях. Теперь давай подумаем о том, что ты делаешь, когда тебе приходится быть вдали от дома или от родителей. Помни: твои мысли, чувства и поведение влияют друг на друга. То, что ты делаешь, может повлиять на то, как ты думаешь и чувствуешь.

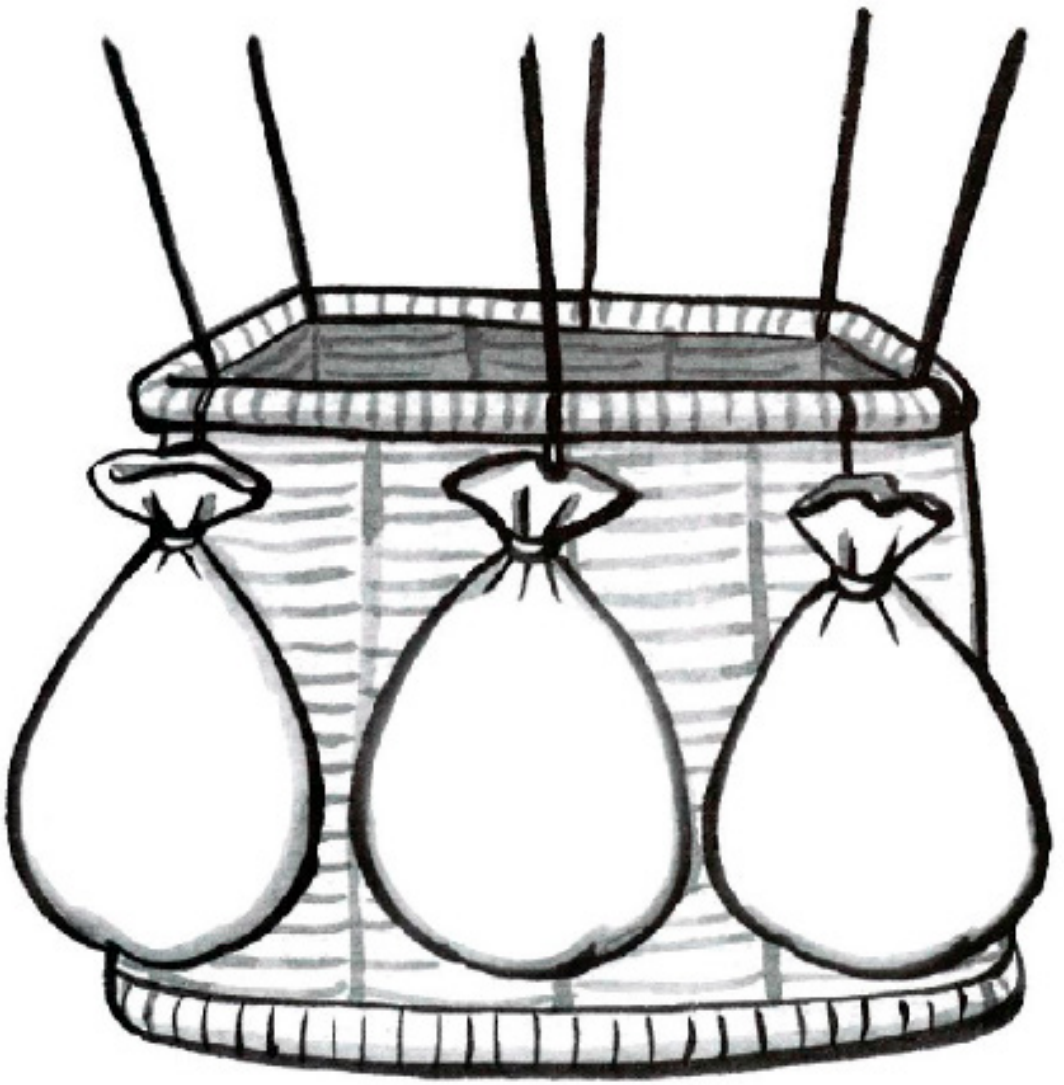
Вот что дети делают, когда чувствуют тревогу из-за разлуки с мамой или папой:

- ☒ держатся за маму и не отпускают;
- ☒ громко просят родителей не оставлять их;
- ☒ просят учителя звонить маме каждые пять минут;
- ☒ притворяются больными, чтобы папа пришел и забрал их.



Ты когда-нибудь делал что-то такое? Эти как мешки с песком, которые держат твой воздушный шар внизу.

Какое поведение, которое тянет тебя вниз, демонстрируешь ты? Напиши это на мешках с песком на борту воздушного шара.

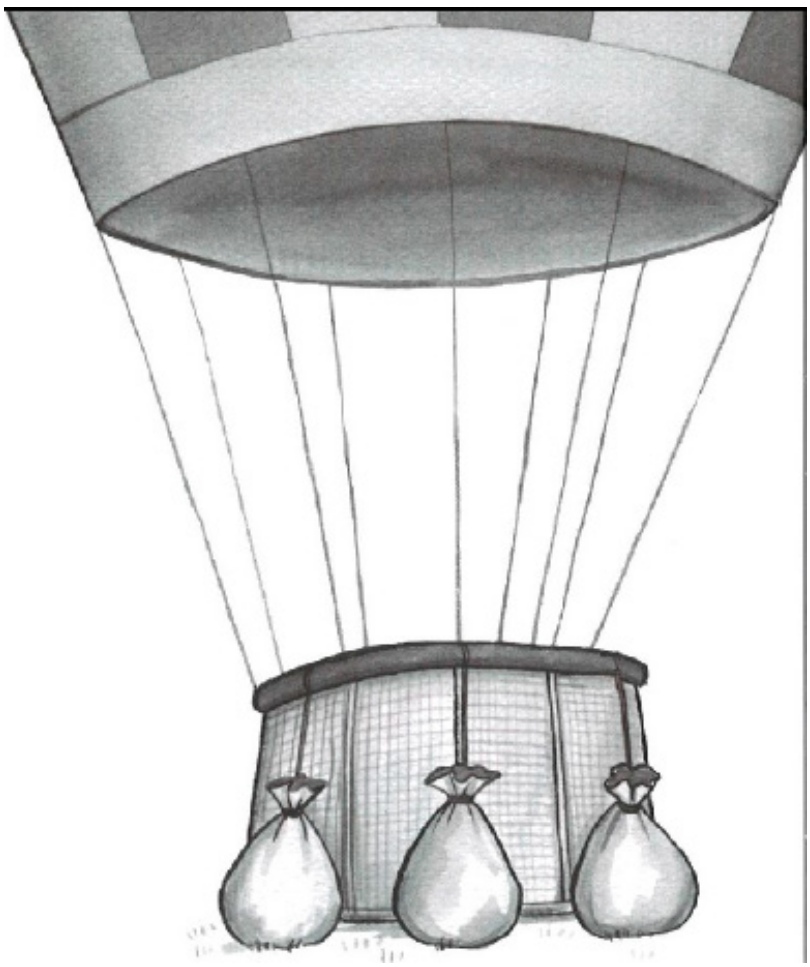


Бесполезное поведение – как мешок с песком: удерживает тебя внизу. Хорошая новость: можно совершить полезный и воодушевляющий поступок.

Как огонь и тепло поднимают воздушный шар, так хороший поступок направит твои мысли на позитив.

Вот примеры полезных действий для тебя, **прежде чем** тебе придется уехать от родителей.

Ты можешь сделать это перед тем, как надо куда-то идти – например, в школу, – или перед сном, когда спишь один в комнате; или перед тем, как твои родители уйдут в гости, и ты останешься с няней.



☒ Скажи родителям: ты надеешься, что они хорошо проведут время.

☒ Скажи папе, что ты чувствуешь (грусть, страх и т. д.), но ты постараешься это преодолеть.

☒ Скажи родителям, что будешь стараться быть храбрым.

☒ Скажи: «Чао-какао!»

☒ Обними крепко маму и иди в комнату.

☒ Глубоко вдохни и сосчитай до десяти.

☒ Скажи учителю, что боишься, но постараешься это сделать.

☒ Попроси маму поддержать тебя.

Иногда детям трудно сказать: «Пока». В некоторых языках даже нет выражения «Пока». Люди говорят: «Скоро увидимся». Или: «Пока мы не встретимся снова». То есть ясно, что вы встретитесь снова в ближайшее время, и что разлука не будет долгой. Если думаешь, что это тебе поможет, ты тоже можешь попробовать сказать «До скорой встречи!» вместо «Пока».

Вот что можно сделать, когда находишься далеко от родителей:

- ☒ Прочитай любимую книжку.
- ☒ Сделай сюрприз для родителей, когда они вернутся.
- ☒ Поиграй в любимую игру.
- ☒ Сделай глубокий вдох.
- ☒ Обними друга.
- ☒ Поиграй с домашними животными.
- ☒ Поиграй с няней.
- ☒ Предложи игру на перемене.
- ☒ Послушай или сочини музыку.
- ☒ Сделай домашку.
- ☒ Поговори с другом по телефону.
- ☒ Подержи в руках талисман: например, ракушку или камень.
- ☒ Напряги мышцы рук и расслабь их. Сделай это же с другими мышцами (лицо, руки, ноги и живот).
- ☒ Сделай упражнения: например, прыжки или бег на месте.
- ☒ Окружи себя любимыми книгами и игрушками, чтобы не чувствовать себя брошенным и одиноким.

Можешь придумать любые другие полезные действия, которые можно сделать, прежде чем родители уйдут.

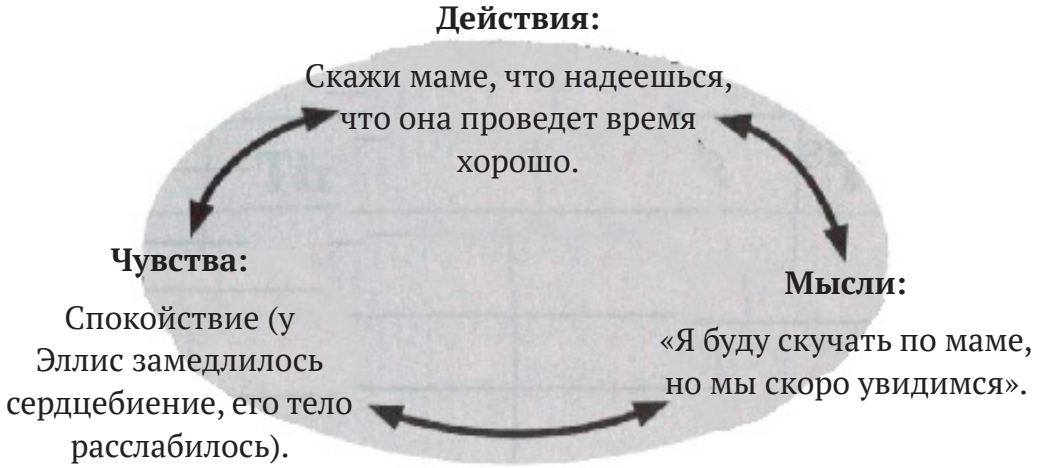
ДО РАЗЛУКИ

ВО ВРЕМЯ РАЗЛУКИ

Вспомни свои мысли, чувства и действия. Давай посмотрим, как они могут влиять друг на друга.

Данияру пришлось провести ночь с няней, без родителей: они уехали на встречу одноклассников. Сначала он очень волновался и не хотел оставаться один. Он плакал и держался за маму, не позволяя ей уйти.

Но когда он попробовал думать по-другому, у него изменились чувства и мысли.



Давайте поможем Данияру! Как ты думаешь, какие действия повлияли на его мысли и чувства?

Действия →	**Мысли** →	**Чувства**
Сделай рисунок для мамы, когда она вернется		

Действия →	**Мысли** →	**Чувства**
Выбери игры, в которые хочешь поиграть с няней		

Действия →	**Мысли** →	**Чувства**
Поставь цель закончить Lego и покажи маме, когда она вернется.		

Теперь настала твоя очередь. В течение следующих нескольких дней записывай, что ты делаешь, думаешь и чувствуешь (включая то, где именно ты чувствуешь в своем теле) все время, пока родители отсутствуют.

	1 раз	2 раз	3 раз
Где я был?			
Что я делал?			
Что я думал?			
Что я чувствовал?			

Пробовал ли ты подумать о каких-нибудь **реалистичных мыслях, воодушевляющих мыслях или полезных действиях**, благодаря которым ты почувствовал себя лучше?

НЕ ТОРОПИСЬ

Представь, что твой воздушный шар поднимается высоко в воздух.

Ты видишь, как деревья становятся меньше, как ты медленно летишь вверх. В конце концов ты можешь посмотреть на поля и леса!

Полет на воздушном шаре не похож на вождение гоночного автомобиля, на котором ты пытаешься добраться до финиша, и делаешь это очень быстро. Ты можешь приятно провести время здесь, в своем воздушном шаре, наслаждаясь пейзажем и видом.

На самом деле важно, практикуясь, не торопиться, потому что это научит тебя быть в хорошем настроении!

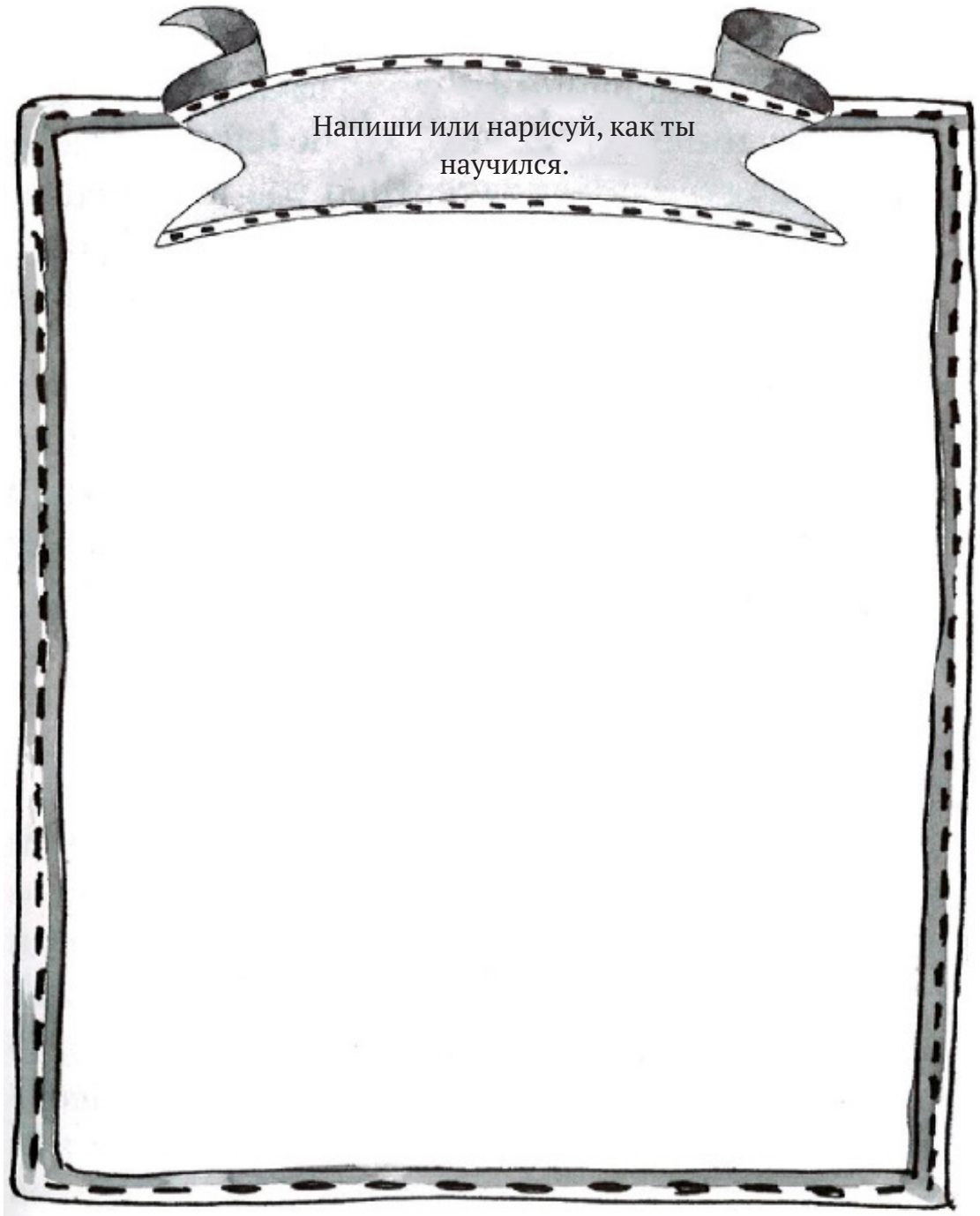
Давайте подумаем, как это работает.

Тебя когда-нибудь учили ездить на велосипеде? Вначале казалось тяжело, но со временем ты научился уверенно ездить, не падая.

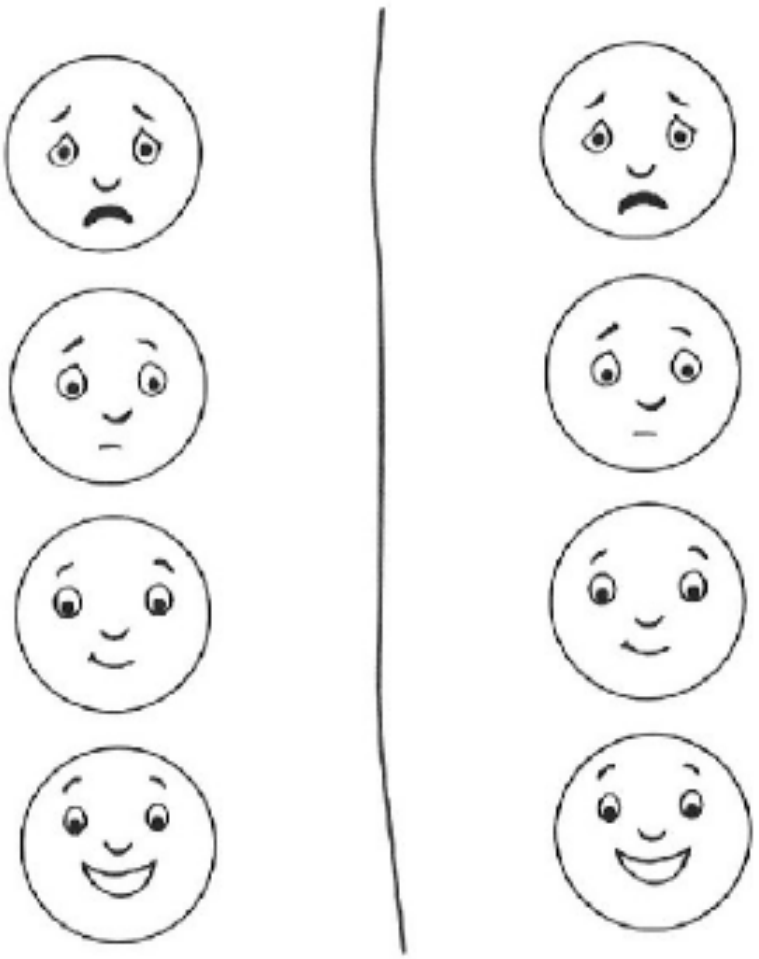
То же самое с плаванием. Поначалу было тяжело, но со временем ты научился держаться на воде и даже плавать брассом.

То же самое при обучении плаванию. Поначалу было тяжело, но со временем ты научился держаться на плаву и даже плавать брасом.

Ты можешь вспомнить еще что-то, что сначала было трудно, а потом ты привык и научился?



Подумай, что сначала тебя напугало (может быть, то, как ты себя почувствовал, когда учился ездить на велосипеде или плавать, или делать то, что ты написал или нарисовал на предыдущей странице). Теперь используй рисунки ниже, чтобы рассказать, как страшно тебе было в разных ситуациях. На левой стороне обведи в кружок смайл, который показывает, как ты был напуган, когда впервые попробовал это занятие. На правой стороне обведи смайл, как ты был напуган после того, как немного попрактиковался. Теперь нарисуй линию между двумя смайлами.



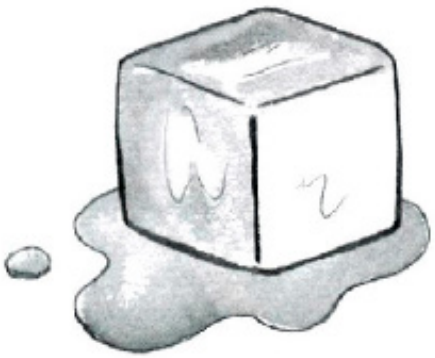
Видишь, как со временем угас страх? Помни: чем больше времени ты тренируешься, тем меньше боишься.

Давай теперь подумаем: что, по-твоему, случится с твоими страхами, когда мама или папа оставят тебя одного?

Ты можешь подумать, что сильная тревога останется навсегда и никуда не уйдет, как гора:

Или ты можешь подумать, что тревога усилится и станет похожей на извержение вулкана:

На самом деле, чем больше ты делаешь то, из-за чего нервничаешь (например, езда на велосипеде), тем выше вероятность, что ты привыкнешь это делать. И тем вероятнее, что тревога снизится. Страх – как кубик льда, который ты оставил на солнце: со временем он уменьшится!



Майя – это девочка, которая тревожилась по поводу дневного летнего лагеря, но понимала, как важно туда поехать. В первый же день она плакала и говорила, что у нее болит живот, пока мама не разрешила ей остаться дома. В тот же день ей стало лучше. Но угадай, что случилось, когда пришлось поехать в лагерь на следующий день? Ее тревога, сидевшая внутри, стала даже сильнее, чем накануне!

Это означает, что страх Майи не был побежден. Если ты останешься дома, может показаться, что такой метод поможет. Но на самом деле это не выход. Потому что, когда ты избегаешь того, чего боишься, страх возвращается.

Майя решила потренироваться перед третьим днем лагеря.

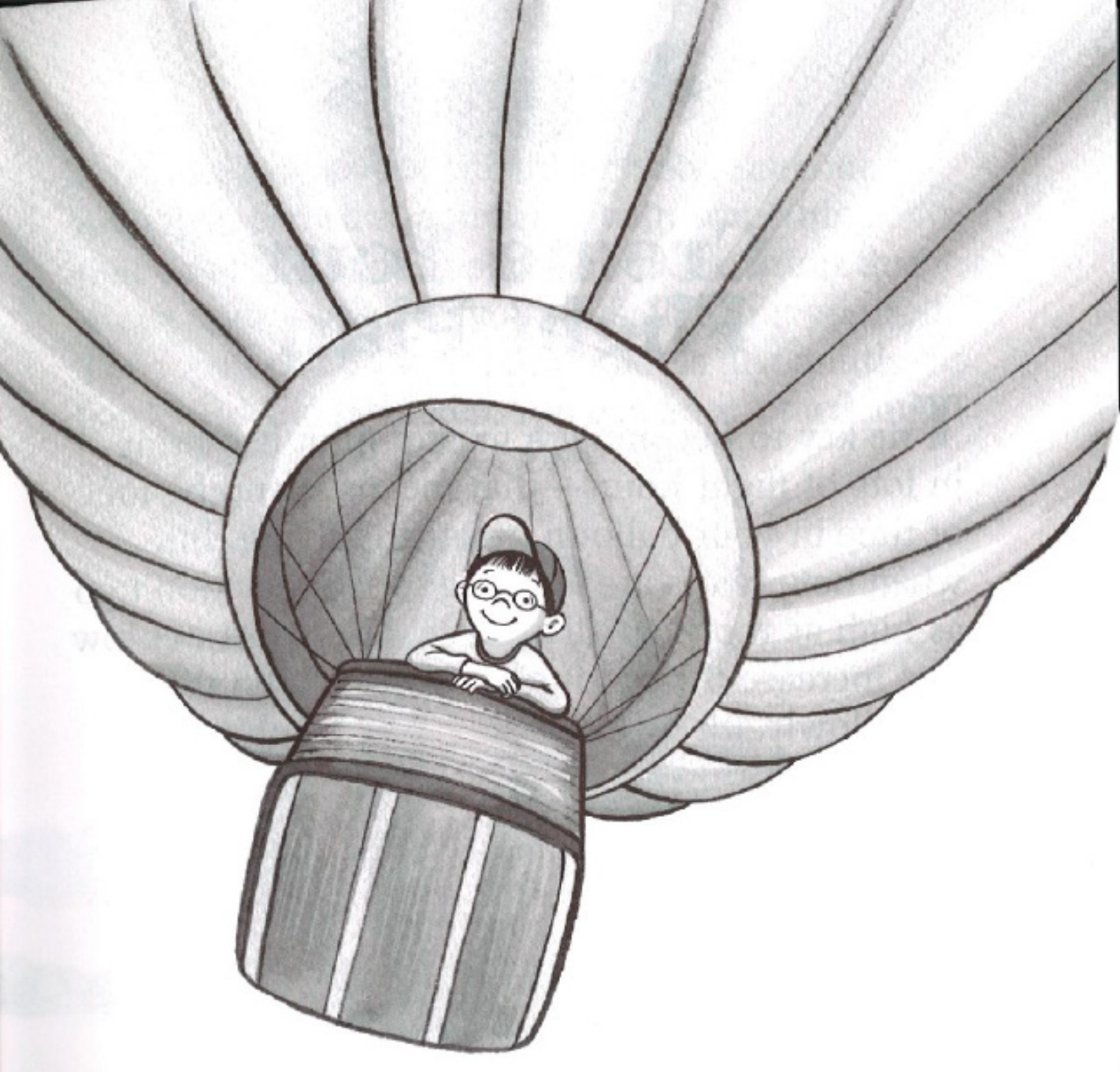
Они с мамой вечером отрепетировали прощание. На следующий день они приехали в лагерь пораньше, чтобы Майя могла потренироваться до того, как приедут другие дети.

Она была храброй, ездила каждый день в лагерь и в конце концов обнаружила, что за несколько дней ее беспокойство растаяло, как лед.

К концу недели она была чуточку взволнована, отправляясь в лагерь, но уже было не так сложно прощаться.

Когда ты не делаешь то, что боишься делать, твой страх может стать сильнее. Если ты не ездишь на велосипеде или не летаешь на воздушном шаре, навыки могут сформироваться сырыми, незакрепленными. В следующий раз тебе придется работать усерднее, чтобы вспомнить, как это делать. Чтобы победить беспокойство, нужно практиковаться. Ты можешь использовать **реалистичные мысли, воодушевляющие мысли и полезные действия**, чтобы привыкнуть. И можешь даже получать удовольствие от ситуаций, из-за которых ты нервничаешь. Чем больше ты будешь практиковаться, тем легче у тебя будет получаться езда на велосипеде или полет на воздушном шаре! Тревогу можно победить, даже когда это трудно или поначалу страшно.

Когда ты учился ездить на велосипеде, ты не сдавался и продолжал пробовать. Со временем твое беспокойство уменьшится. Если ты пробуешь снова и снова, как тогда, когда учился ездить на велосипеде, страх разлуки с родителями может стать меньше. Вместо того, чтобы убегать от страха, нужно противостоять ему. Когда ты продолжаешь делать то, что тебя беспокоит, это называется **смотреть в лицо своему страху**. Противостояние страху со временем уменьшит твою тревогу.



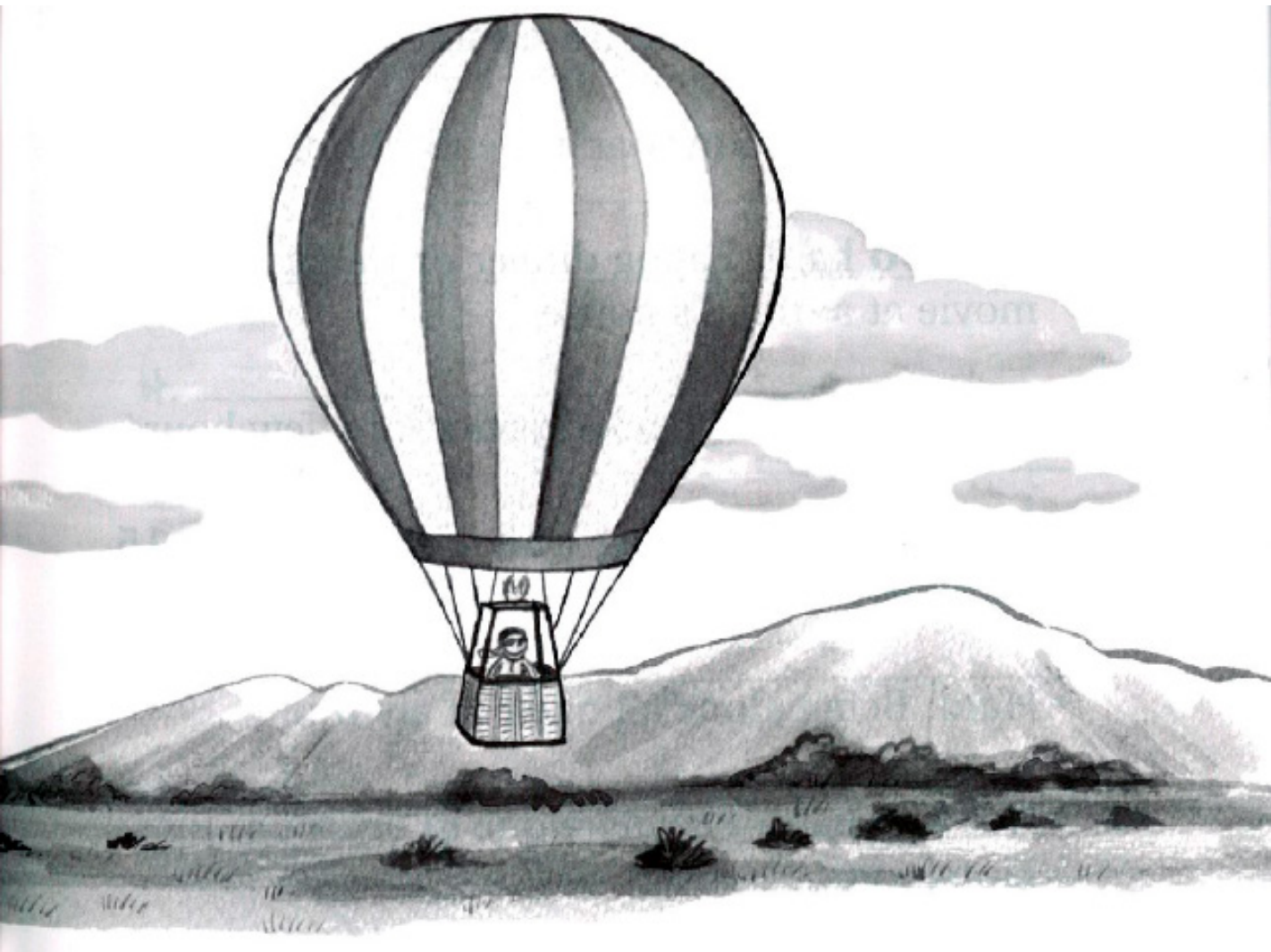
В следующих главах мы распишем план полета, чтобы потренироваться побеждать тревогу. Чем чаще ты практикуешься и противостоишь своему страху, тем быстрее он исчезнет. Тогда ты можешь получить больше удовольствия, будучи пилотом воздушного шара!

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

СОЗДАЙ СВОЙ ПЛАН ПОЛЕТА

Чтобы стать мастером пилотирования, необходимо налетать большое количество часов. Это значит: потратить много времени на шаре, учась летать. Но когда пилоты-новички учатся летать, они не летают слишком высоко. Сначала они летают низко, а высоту увеличивают постепенно.

То же самое происходит и с тобой. Начни с простого. Это должна быть ситуация, в которой ты можешь бросить вызов самому себе. Затем можешь попробовать что-то посложнее. Можно двигаться маленькими шажочками, пока не доберешься до цели.



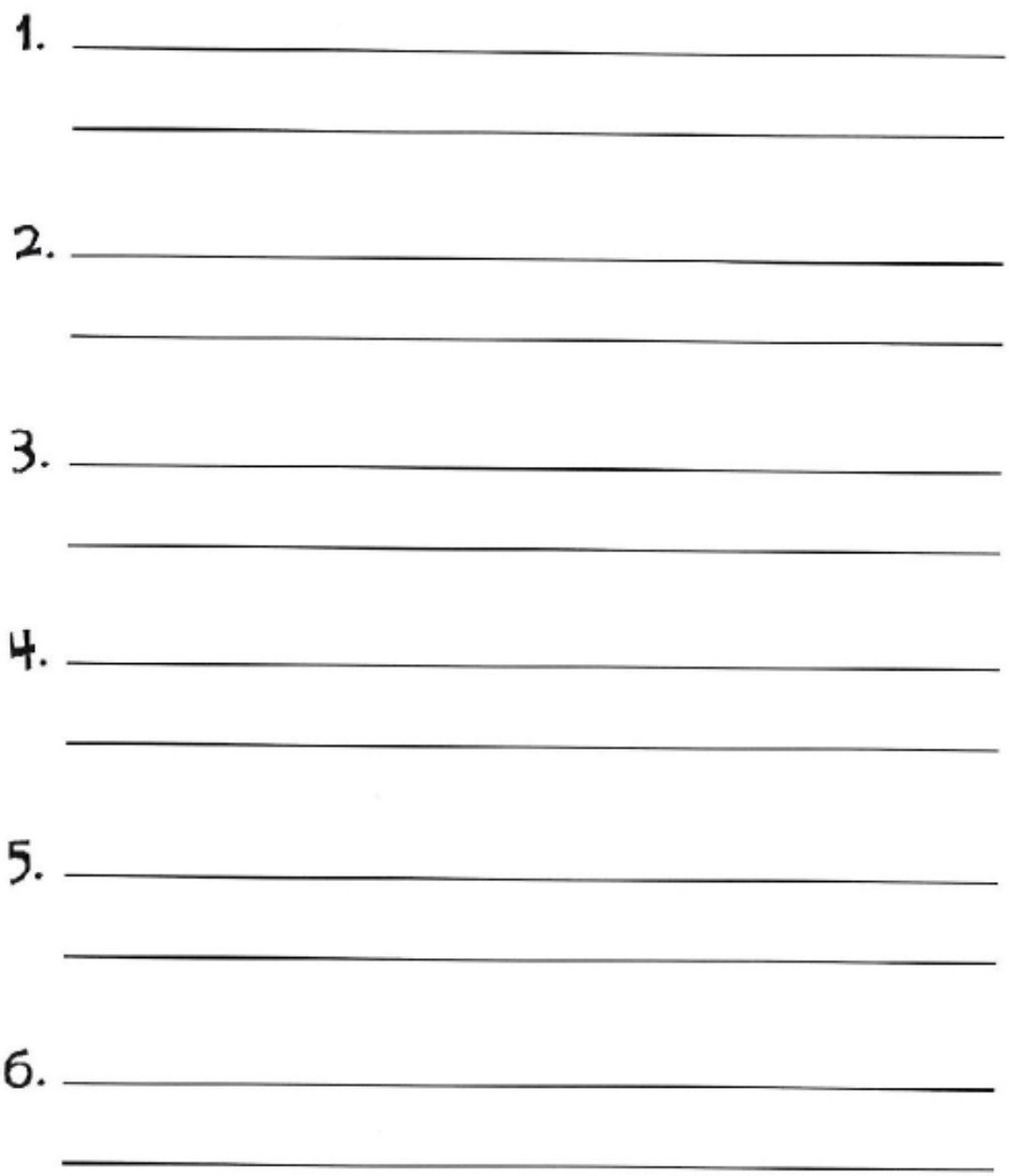
Подумай о ситуациях, в которых ты хотел бы быть смелым.

Для некоторых идей вернись к концу первой главы и посмотри, что там написано.

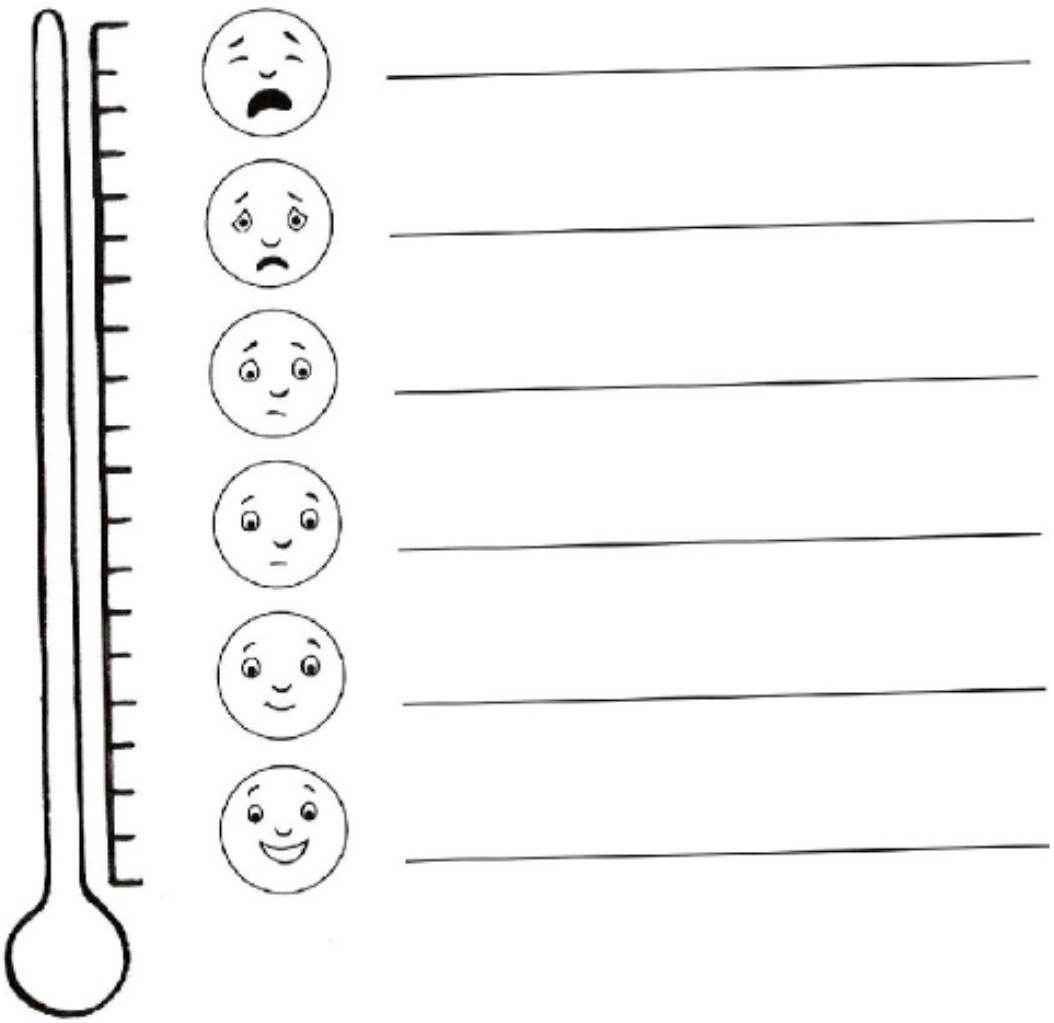
Подумай о сложных ситуациях и о тех, что тебя еще беспокоят, но не так сильно. Вот примеры:

- ☒ Сложно: ночевать в доме друга.
- ☒ Не так сложно: обедать или смотреть фильм в доме друга.
- ☒ Сложно: провести с няней несколько часов.
- ☒ Не так сложно: провести с няней 15 минут.
- ☒ Сложно: остаться одной на всю ночь в своей комнате.
- ☒ Не так сложно: поиграть в одиночку в комнате 15 минут.

Подумай о 3-6 ситуациях, в которых ты хотел бы быть смелее.



Теперь мы будем использовать этот термометр, чтобы увидеть, насколько силен твой страх в каждой из ситуаций. Распредели эти ситуации по порядку. Поставь самую легкую ситуацию вниз термометра и самую трудную наверх. Убедись, что у тебя есть хотя бы одна или две простых, средних и более сложных ситуаций.



Это ситуации включаются в план полета, чтобы получить часы налетов, которые начинаются с самого простого.

Теперь мы выберем некоторые ситуации для тренировки, начиная с самой простой.

Взгляни на ситуации, которые ты измерил с помощью термометра. Подумай над ними вместе с мамой, папой или со взрослым, который работает по этой книге с тобой.

Посмотри на каждую из них. Вместе решите, как вы хотите работать и в каком порядке, начиная с самой простой ситуации, которая пока заставляет тебя нервничать.

Запиши ситуации в левый столбик плана полета на страницах 68-69. Также запиши, кто будет там, и что они будут делать.

Давайте посмотрим, как Илона заполнила свой план полета.

План полета Илоны

Заполните это перед тренировкой

Ситуация	**Кто будет присутствовать, и что они будут делать?**
Провести с няней 20 мин., пока мама ушла по своим делам.	☒ Я, мама и няня. ☒ Придет няня. Мама меня поцелует, обнимет, попрощается и уйдет.
Часовая прогулка с няней, пока мама дома.	☒ Няня, мама. ☒ Приходит няня, мама обнимает меня и говорит: «Чао-какао». Потом няня и я немедленно уходим.
Ночевать в доме у друга.	☒ Друг, мама друга, мой папа. ☒ Друг и его мама придут к нам забрать меня. Папа останется в доме, мы попрощаемся и обнимемся. Папа даст мне счастливый камень.

Она также оценила ее беспокойство до и после каждой ситуации, где 1 означает «не тревожно», и 10 означает «очень тревожно».

		Заполняется это после каждой тренировки	
Что я буду думать и делать?	**Сколько времени ты будешь практиковать одиночество**	**Страх в начале практики (1-10)**	**Страх в конце практики (1-10)**
Говорю маме, что я увижу ее скоро, и напоминаю себе: «Я храбрая и могу разобраться с этим, сыграю в игру, поиграю с няней».	20 минут	3	1
Смотрю на карточку с воодушевляющими мыслями, пою любимые песни.	1 час	5	2
Кладу камень в карман, жму папе руку. Думаю: «Я собираюсь повеселиться с другом, и папа будет здесь, когда я вернусь».	Ночь	9	3

Обратите внимание на идеи Илоны в колонке «Что я думаю и делаю?». Это то, как ты практикуешься летать по стратегии, которую узнал в главах 3-5. Ты мог бы подумать о реалистичных мыслях, чтобы бросить вызов своим бесполезным мыслям, подумать о воодушевляющих мыслях, чтобы поднять настроение себе или выполнить полезные действия: например, поиграть, посмотреть на карточку с воодушевляющими мыслями, потискать плюшевого мишку и поболтать с няней. Ты сам решаешь, что поможет тебе стать храбрым, и летать ли на воздушном шаре. Какие-нибудь идеи Илоны были полезными для тебя?

Теперь твоя очередь! Поработай с мамой или папой, заполни план полета на следующих страницах. Ты можешь сначала сфотографировать его, и запланируй больше ситуаций.

Выбери более легкую ситуацию, которая все еще заставляет нервничать, как раньше, плавно переходи к более сложным. Подумай, о чем ты можешь думать и делать, чтобы нагреть воздушный шар и взлететь. Не забудь использовать **реалистичные мысли, воодушевляющие мысли и полезные действия!**

Начать работу нужно как можно быстрее. Слишком долгое ожидание может усложнить задачу. **Мысли** о разлуке могут тревожить сильнее, чем само беспокойство **при разлуке**.

Пока оставь пустыми последние два столбика. В следующие строки ты можешь записать план для более сложных ситуаций.

Твой план полета

Заполните это перед тренировкой

Ситуация	Кто будет присутствовать, и что они будут делать?

		Заполняется после каждой тренировки	
Что я буду думать?	**Сколько времени я буду практиковать одиночество**	**Страх на начале (1-10)**	**Страх в конце практики (1-10)**

И вот еще! Если ты хочешь, можешь поговорить с родителями или взрослым, который работает по этой книге с тобой, о вознаграждении по завершении каждой ситуации. Можно придумать небольшую награду за легкую ситуацию, среднюю награду за среднюю и большую награду за сложную ситуацию по твоему плану полета. Вот несколько примеров вознаграждений:

Небольшие вознаграждения

Поиграй с родителями, сходи на детскую площадку, почитайте вместе.

Средняя награда

Запланируйте специальный ужин с бабушкой и дедушкой, испеките вместе торт или пирог, устройте танцы в гостиной.

Большая награда

Съездите в зоопарк или аквапарк.

Какие награды ты и твои родители определили для каждой ситуации? Какую награду ты получишь – зависит от тебя.

Небольшое вознаграждение

Среднее вознаграждение

Большое вознаграждение

Теперь твой план полета готов, пора взлетать!

ВЗЛЕТИ И НАКОПИ СВОИ ЧАСЫ ПОЛЕТА!

В этой главе ты научишься претворять свой план полета в действие, чтобы стать пилотом-мастером.

Прохождение этой главы может занять неделю или даже несколько недель, потому что ты будешь много практиковаться, и потом почувствуешь себя более уверенно в различных ситуациях.

Хотя это занимает время, очень важно уделить нужное количество внимания и потратить энергию для освоения навыков в реальной жизни.

Помни, что пилоты должны уделять много времени полету, прежде чем они смогут стать пилотами-мастерами!

Вот несколько подсказок для успеха:

1. Попробуй использовать ролевые игры для репетиций до того, как эта ситуация случится. Тренируйся. Например, ты можешь придумать ситуацию, когда мама собирается уйти, а затем подумать, что ты будешь делать. Когда придет няня, а мама действительно уйдет, ты уже будешь знать, что делать.

2. Сначала потренируйся дома, где тебя не будут отвлекать. Если ты практикуешь ситуацию в школе, попробуй сделать это с учителем, прежде чем начнутся занятия, чтобы тебя не отвлекали другие дети.

3. После того, как пришло время тренироваться, начинай работу немедленно – не нужно долго об этом говорить. Самая трудная задача, которая стоит перед тобой и родителями, – это оставить друг друга и попрощаться. Очень важно сделать это быстро, без долгих разговоров. Прощание пройдет легче!

4. Тренируйся достаточно долго, чтобы почувствовать, что твоя тревога утихает. Тебе необходимо проработать одну и ту же ситуацию несколько раз. Например, если ты остаешься с няней на 20 минут, заметь: твоя тревога становится меньше. Пока ты тренируешься, твой страх будет проявляться все меньше и меньше.

5. Поначалу ты можешь немного волноваться. Если не испытываешь никакого беспокойства вообще, вполне вероятно, что ты выбрал ситуацию, которая слишком проста для твоего первого упражнения. Выбери другую ситуацию и повтори попытку!

6. Следуй своему плану полета и следи за тем, как проходит каждая тренировка. Отслеживай, насколько хорошо ты поддерживаешь свой настрой, когда все кажется сложным.

7. Тренируйся каждый день. Прорабатывай каждую ситуацию в течение 7-14 дней, начиная с простой, заверши освоение трудной ситуации через неделю или две. Количество практик каждой ситуации зависит от тебя, твоих родителей и от ситуации, которую ты выбрал. Некоторым детям, возможно, потребуется попрактиковаться с простой ситуацией три раза подряд, чтобы чувствовать себя комфортно, и перейти к следующим ситуациям (средним, тяжелым и т. д.).

8. Ты можешь практиковать одну и ту же ситуацию два или три раза в течение дня или в течение нескольких дней с перерывом, если тебе это необходимо. Старайся уделять больше времени. Например, если твои родители покидают дом на 15 минут, попробуй попрактиковаться в течение 30 минут, а в следующий раз в течение часа или дольше.

Готов начать? Начни с первой ситуации в твоем плане полета. Иди туда, где ты собираешься потренироваться. Посмотри на план полета и оцени свое беспокойство на листе в самом начале, когда начнешь практиковаться.

Когда закончишь с практикой, используй последнюю колонку в плане полета и оцени, насколько ты был встревоженным в конце практики (пару минут перед окончанием практики, перед самым возвращением родителей). Ты почувствовал себя лучше в конце?

Можешь использовать фотокопии своего плана полета вместо шаблона или сделать новый план полета на отдельной бумаге; так ты сможешь запланировать проведение нескольких практических сессий. Только после практики в течение 7-14 дней, когда ты заметишь, что твои страхи уменьшаются, ты можешь перейти к следующей главе!

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

НАСЛАЖДАЙСЯ ВИДОМ И БУДЬ ХРАБРЫМ!

Теперь, когда ты попрактиковался, надеюсь, ты чувствуешь себя храбрым и увереннее летишь на воздушном шаре. Чувствуешь, что в школе или вдали от мамы или папы время может пройти веселей? И это хорошая возможность стать сильней.

DAILY WEATHER

Теперь, когда у тебя много времени для полета, и ты чувствуешь себя уверенно, пришло время закрепить свои навыки.

Даже если ты уже опытный пилот, ты все равно время от времени еще можешь ощущать тревогу. Это не значит, что ты забыл, как летать. Нормально, когда случается небольшой откат назад.

К счастью, ты теперь знаешь много стратегий, которые можно использовать для преодоления страха. Ты даже можешь использовать откат назад как возможность попрактиковаться.

Чем больше ты тренируешься, тем лучше будешь справляться с откатами назад и новыми страхами.

Теперь представь, что ты собираешься в школу в первый день после летних каникул, и накануне чувствуешь боль в животе: ты боишься идти в школу.

Что бы ты сделал?

PENCILS

Сейчас самое время вспомнить все летние уроки.

Летная школа 101

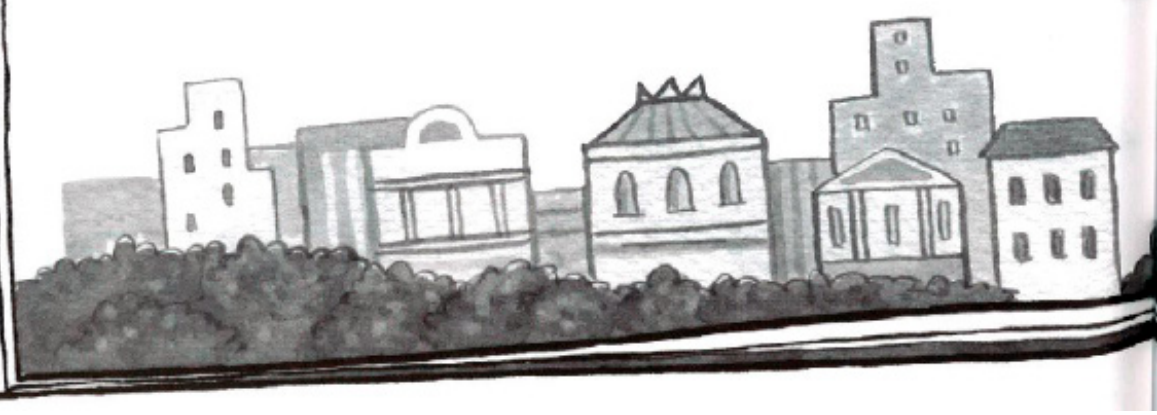
Победи свои страхи и взлетай

1. Проверь видимость: есть ли бесполезные мысли, которые омрачают твое видение?

2. Сожги облака: подумай о реалистичных мыслях, которые ты можешь использовать как солнце, чтобы сжечь темные облака.

3. Прибавь жару: думай о хорошем, о себе и о том, что ты получишь опыт для того, чтобы прибавить жару в твоем воздушном шаре.

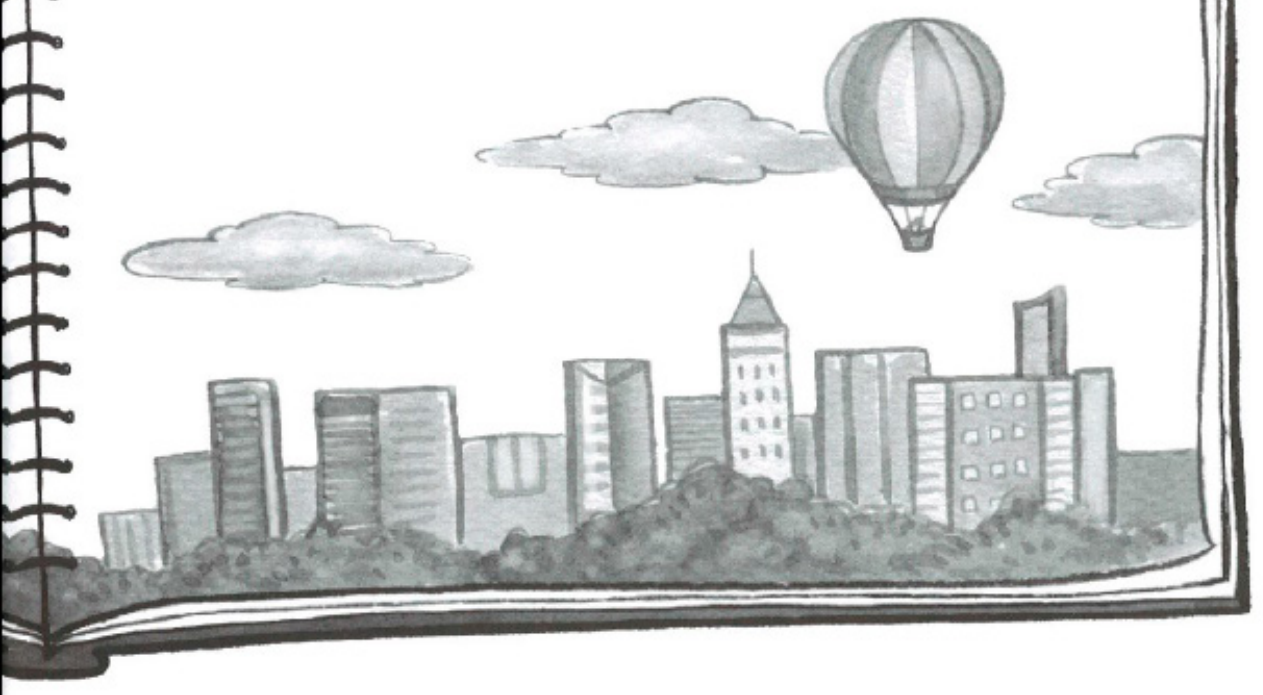
4. Сбрось мешки с песком: попрощайся с бесполезными действиями, которые связывают тебя.



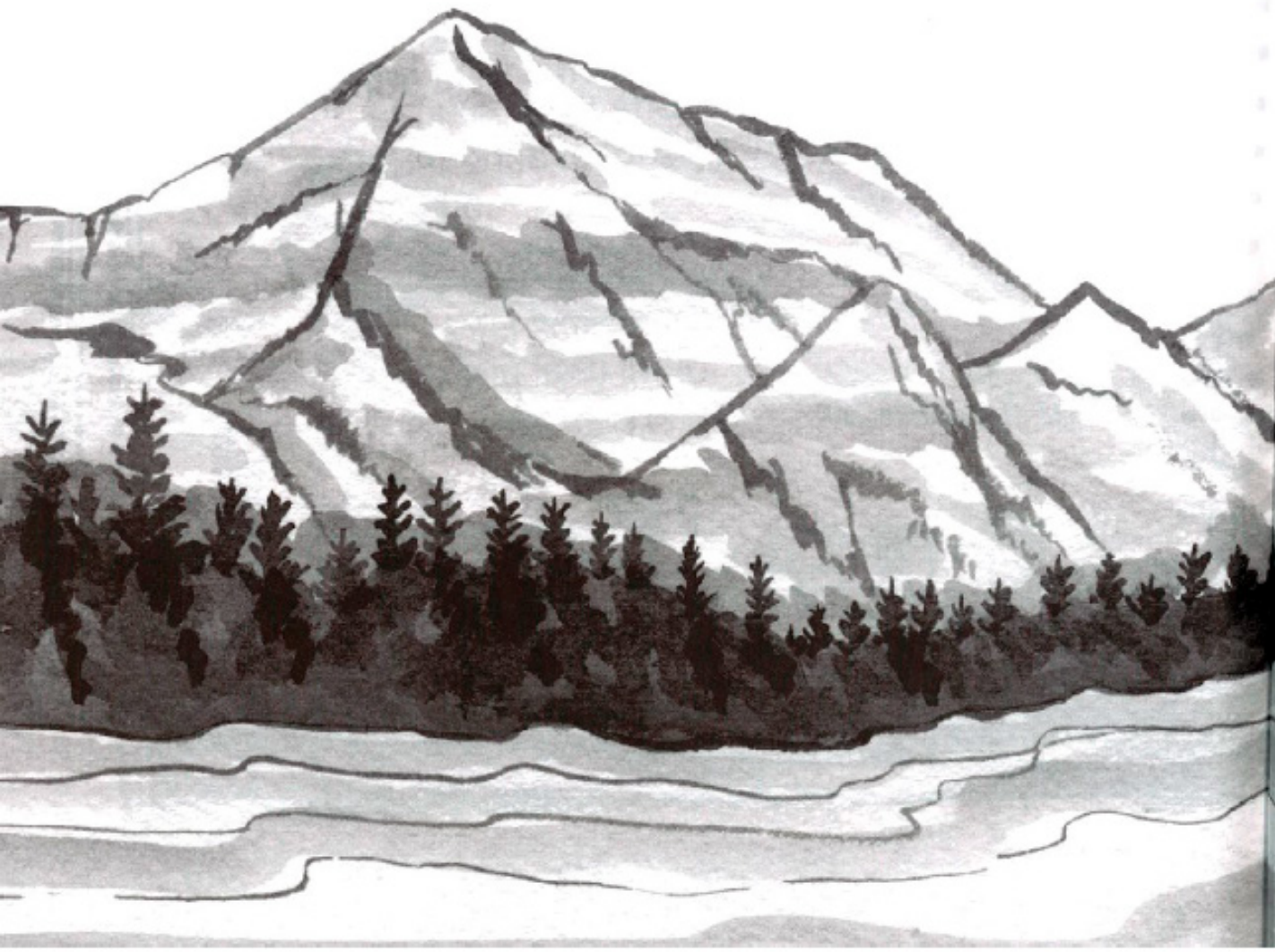
5. Соверши полезные действия, чтобы еще больше увеличить жар.

6. Взгляни в лицо своим страхам и дай себе время: будь терпеливым и дай себе время почувствовать, как страх отступает.

7. Практика, практика и еще раз практика: не забывай свои навыки. Практикуй ситуации, чтобы не отставать от своего статуса пилота-мастера.



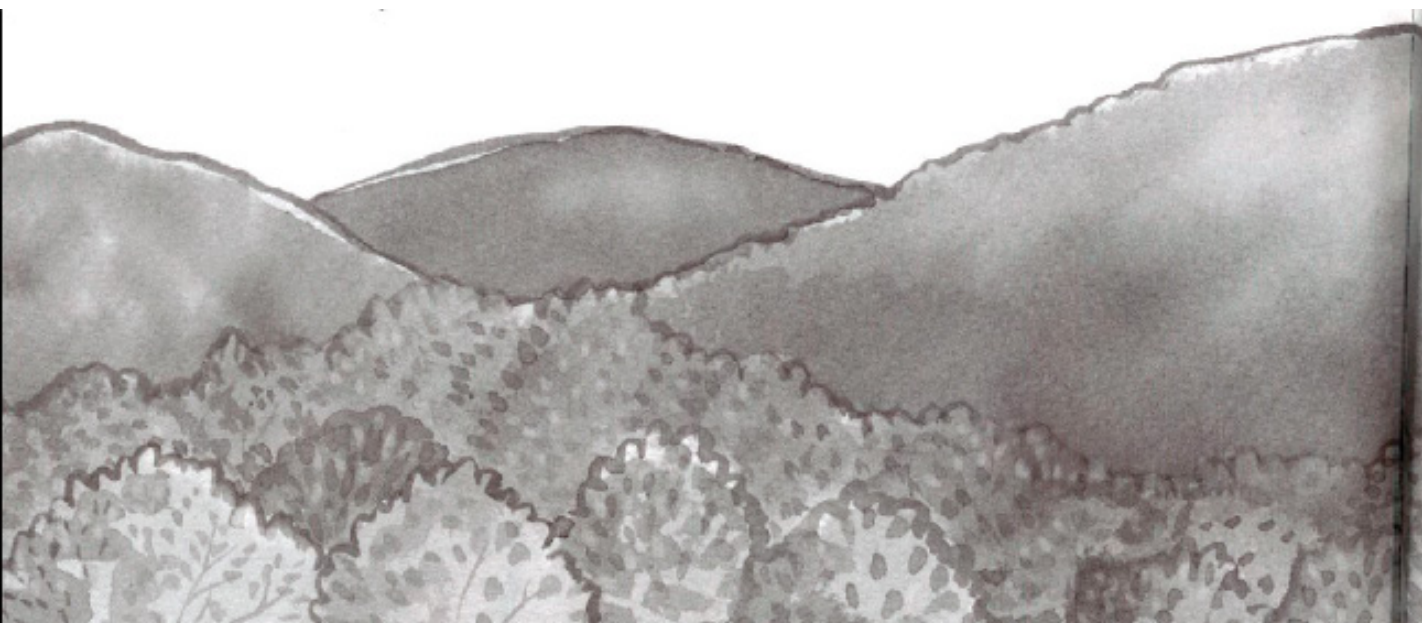
Когда ты чувствуешь, что страх тебя одолевает, вспомни свои навыки и срочно посмотри ситуации в лицо. Бороться со страхами – это самый лучший способ их уменьшить. Ведь как хорошо чувствовать ветер и солнце на своем лице, находясь на воздушном шаре!

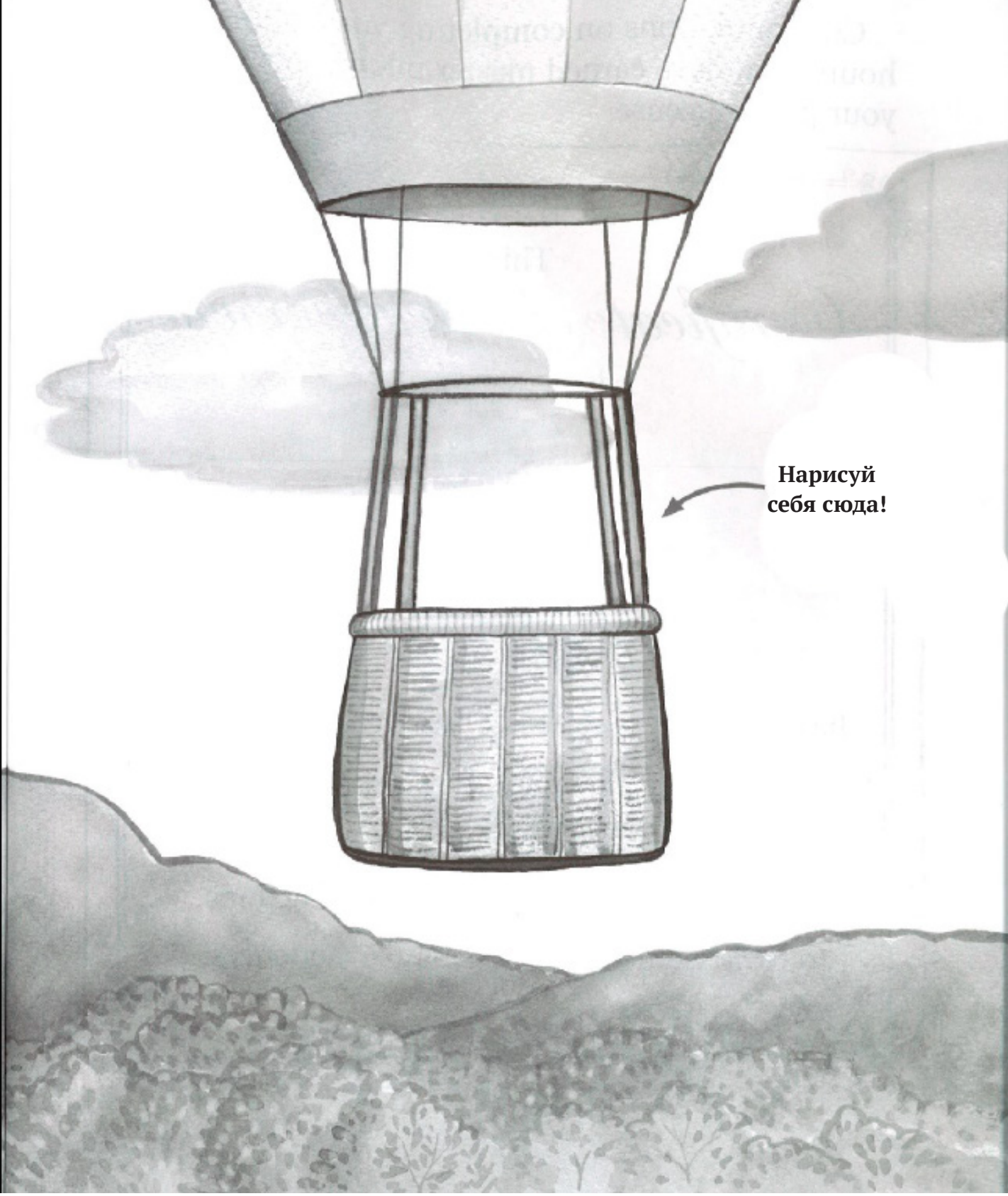


ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

ТЫ СМОЖЕШЬ!

Чтобы научиться летать на воздушном шаре, нужно много времени, но ты становишься профессионалом. Чем больше тренируешься сейчас, тем легче будет потом. Когда ты учился кататься на велосипеде, все мысли были заняты им. Но теперь ты можешь делать это легко, потому что много тренировался. Ты смелый и сильный, и освоил новые навыки! Теперь, когда ты можешь быть храбрыми вдали от дома, узнаешь еще больше о мире и получишь много впечатлений! Вообрази себя летящим высоко, наслаждающимся видом и свежим воздухом. Нарисуй себя в качестве пилота: спокойным, уверенным и смелым мастером.




Нарисуй
себя сюда!

Поздравляем с завершением курса полета! Ты заработал статус пилота-мастера! Заполни лицензию.

Этот

СЕРТИФИКАТ ДОСТИЖЕНИЯ

выдаем

_____

(напиши дату здесь)

и настоящим удостоверяем, что

_____

(напиши свое имя здесь)

стал **мастером пилотирования**, который умеет сжигать бесполезные мысли, отвергать бесполезные действия, разогревать себя воодушевляющими мыслями и полезными действиями, летать на новых высотах и получать новые впечатления.

Руководство для детей

Эмоции.
Возраст 6-10 лет.

Я не хочу расставаться!
Как преодолеть страх разлуки с родителями и близкими

Пилоты воздушных шаров проходят замечательные приключения, где видят то, что никогда не видели раньше, и узнают все о мире.

Полет на воздушном шаре кажется большим удовольствием для детей. Но для некоторых идея летать самостоятельно, вдали от родителей или от дома, совсем не веселая. Если вы чувствуете страх, когда делаете что-то в одиночку или вдали от родителей, эта книга для вас!

Книга «Я не хочу расставаться! Как преодолеть страх разлуки с родителями и близкими» проведет детей и их родителей через сложные эмоции, лежащие в основе страха разлуки, используя стратегии и техники, основанные на когнитивно-поведенческих принципах. Интерактивная книга по самопомощи является ресурсом для обучения, мотивации и расширения возможностей детей, чтобы справиться со страхом разлуки – так что они могут стать уверенными пилотами их собственного воздушного шара!

Что делать. Руководство для детей.
Помогая детям жить счастливой жизнью

Книга «Что делать, если не хочешь расставаться» - часть серии книг «Что делать. Руководство для детей», которая является призером издательства Magination Press. Включает в себя:

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

Что делать, когда боишься совершить ошибку.

Кристен Лавалли, PhD, школьный психолог, которая работала с детьми в США и Швейцарии. Она – соавтор эмпирических исследований и книг о терапии страха разлуки, главный редактор научного журнала «Европейский психолог».

Живет с семьей в Провиденсе, штат Род-Айленд.

Сильвия Шнейдер, доктор естественных наук. Является профессором детской клинической психологии в Рурском университете Бохум, Германия. Провела ряд исследований детской тревожности (SAD), автор руководства по терапии на немецком языке для детей, страдающих страхом разлуки.