

Содержание

Родителю, который купил эту книгу 5

Вступление 9

~~Как читать эту книгу~~ 13 *Не правила, а советы*

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ | ПОНИМАНИЕ 15

1. Что значат эти слова? 17

2. Почему я? 31

3. Как мне это поможет? 59

РАЗДЕЛ ВТОРОЙ | ПОМОЩЬ 73

4. Помощь твоему телу 75

5. Помощь твоей голове 103

6. Помощь твоему сердцу 126

РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ | НАДЕЖДА 149

7. Невзгоды 151

8. Мужество 159

9. Победа 173

Родителю, который купил эту книгу

Спасибо, что вы купили эту книгу. Раз вы держите её в руках, значит, я так подозреваю, у вас дома кто-то тревожится. Или вы тревожитесь, что она тревожится. Я искренне верю, что эта книга вам поможет.

Тревожность в наше время — это эпидемия не только детская, но и родительская. Если у вас проблемы с беспокойством, то и у ребёнка вашего вероятность вырасти тревожным в семь раз выше. Вот вам ещё пара интересных фактов: большинство детей проводят в тревоге около двух лет, прежде чем им пытаются помочь, а тревожность, если её запустить, становится только хуже.

Тревожность — вещь сложная, потому что её не всегда легко опознать. В девочках помладше она может проявляться как манипулятивность или злость. С возрастом она превращается в образцовый перфекционизм или в стремление держать всё под контролем. Источники тревоги тоже со временем меняются, поэтому очень легко принять её за временное явление; стоит вам только заметить, что дочь боится надолго оставаться без вас, как она уже и перестала. А потом, несколько месяцев или лет спустя, тревожность возвращается в виде страха самолётов или боязни тошноты, или ещё каком-нибудь совершенно новом виде.

В этой книге я изложила несколько основных принципов для преодоления тревожности. Я надеюсь, что данное издание подействует на юную читательницу, как

терапевтическая сессия в моём офисе. Разумеется, лично я с ней не поговорю, хотя мне и очень хотелось бы, но многие указания к действию передам — и для неё, и для вас.

Самое главное правило здесь — конфиденциальность. Это правило не для неё. Она может говорить с кем угодно, а самое главное, я надеюсь, что она поговорит о своих тревогах с вами. Нет, правило конфиденциальности тут для вас. Вы не поверите, сколько раз за годы работы я слышала, как взрослый говорит что-то вроде: «Она оставила свой дневник на видном месте, потому что хотела, чтобы я его прочёл». Подростки забывчивы. Вы не замечали, сколько вещей она оставляет где попало? Эта книга поможет ей только в том случае, если она будет честно писать то, что думает, а честной она сможет быть, только если будет знать, что вы не заглянете в эту книгу, пока она в школе. Я знаю, вы хотите помочь, но советую вам сделать эти страницы её личным пространством. Каждому подростку нужно место, где можно проработать свои эмоции.

Так что вот ваши главные принципы:

1. Дайте ей личное пространство.

2. Это её дело, а не ваше. Уж простите, если это звучит немного грубо. Я знаю. Вам очень захочется — да наверняка и так уже неоднократно хотелось за все эти годы — спасти её. Согласно исследованиям специалистов когнитивной терапии Дэвида Кларка и Аарона Бека, избегание и бегство — это две самые распространённые стратегии по борьбе с тревогой.

И это не в том смысле, что вы сами её избегаете, нет, но вы помогаете ей убежать от тех вещей, которые её тревожат. Если такое и правда было, то я искренне верю, что вы это делали из наилучших побуждений. Проблема в том, что ни одна из этих стратегий не помогает. Определение

тревожности, которое я вывела в другой своей книге, гласит: «Тревожность всегда включает в себя переоценивание проблемы и недооценивание себя». Чтобы справиться со страхом, ей придётся сделать то, что её так пугает. На страницах этой книги я дам ей множество инструментов для этого. Она справится. Но ей нужно сделать это самой.

3. Задавайте ей иногда общие вопросы по поводу прогресса. Подростки замыкаются в себе, когда им кажется, что им устраивают допрос (мамы, не хочу показывать на вас пальцем, но...). Не спрашивайте её об этом каждый день. Дайте ей время всё переварить. Но иногда просто интересуйтесь, как дела. Как ей книга? Узнала ли она что-нибудь новое за последнее время? Я всегда говорю родителям, что в случае с подростками лучше всего вести себя непринуждённо. Ведите себя непринуждённо. Если вас результат волновать будет больше, чем её саму, — её он начнёт заботить ещё меньше. Нарочно.

4. Дайте ей время ответить. Она может не дать вам ответа сразу же. Может, ей нужно будет подумать. И это нормально. Ещё раз — дайте ей время и личное пространство.

5. Следите за тем, что подпитываете. То, чему вы как родитель уделяете больше внимания, то в ней и отложится. Делайте упор на её храбрость, а не на тревожность. Хвалите её. Обращайте внимание на те моменты, где она проявляет силу. Стройте общение на том, что она может и на что она способна, а не на том, что ей не удалось или что, как она изо всех сил пытается вам донести, ей не под силу. Девочки-подростки иногда мне говорили, что их мамы становились заботливее всего во время их панических атак. Следите за тем, к чему проявляете больше всего внимания.

б. В крайнем случае задавайте вопросы и проявляйте много эмпатии. С эмпатии вообще хорошо начинать общение с подростками. В нынешнем мире тяжело быть девочкой-подростком, и да, гораздо сложнее, чем было нам. Для неё важно, когда вы это признаёте. Посочувствуйте ей, а потом уже задавайте вопросы. «Звучит тяжело. Есть идеи, что тебе поможет?» «Что тебе говорит сердце?» Вопросы задают тем, у кого есть на них ответы. Мы хотим, чтобы она верила в собственные способности. Даже если она не сможет вам ответить, уже тот факт, что вы спросили, показывает ей, что вы считаете её способной. Она больше своих переживаний. Она сильнее, чем та проблема, с которой столкнулась. Ей просто нужно над этим поработать. А вы можете поддержать её, проявляя сочувствие, задавая вопросы и изо всех сил подбадривая её на этом пути.

Вступление

Привет! Меня зовут Сисси. Я так рада с тобой познакомиться — хоть и жаль, конечно, что мы можем встретиться только на страницах этой книги, а не вживую. Мне кажется, мы бы подружились. Но пока что просто постараемся представить, что мы сидим друг напротив друга.

Давай начнём с небольшой предыстории. Вполне может быть, что тебя последнее время что-то тревожит.

Может, тебя волнует, что о тебе думают твои друзья и не замечают ли они, что ты иногда звучишь как-то неловко (и не притворяются ли они, словно не заметили). И вот ты уже прокручиваешь в голове всё сказанное и пытаешься понять по их реакции, правда ли вышло нелепо и хотят ли они всё ещё с тобой дружить. Так твои мысли и бегают по замкнутому кругу, снова и снова.

Может, тебе в принципе неуютно быть с другими людьми. Взрослые ещё куда ни шло, но ровесники — совсем другое дело. Так сложно разобраться, что лучше сказать и когда. Иногда бывает вообще неясно, с кем завести разговор в подходящее время, например на обеде или в кружке по интересам. Так что тебе становится проще молчать или вообще избегать таких ситуаций. Вот только одна проблема: чем больше ты отдаляешься, тем сложнее будет вернуться к общению. Тревожность начинает поглощать тебя с головой, и вот ты уже только о ней и думаешь, когда вокруг тебя люди, так что ты всё меньше и меньше времени проводишь с кем-то, помимо семьи. Но тогда ты начинаешь переживать, что слишком много упускаешь.

А может быть, в прошлый раз, когда все болели кишечным гриппом, тебя вырвало. И теперь, стоит тебе нехорошо

Вступление

себя почувствовать — или как только у тебя немного заурчит в животе, — тебя преследует мысль, что тебя вот-вот стошнит. И в итоге становится плохо исключительно от собственных мыслей.

Может, ты не в состоянии уснуть по ночам, потому что твой мозг прогоняет по кругу все причины для волнения.

Может, ты беспокоишься с самого детства, просто по разным поводам. И иногда, когда люди в школе говорят про тревожное расстройство, ты задаёшься вопросом, а не твой ли это случай. Может, ты уже практически уверена, что так оно и есть.

Может, когда ты нервничаешь, всё ощущается как-то неправильно, но ты нашла пару вещей, которые тебе помогают. Досчитать до ста, постучать пальцем по коленке, помыть руки, всё перепроверить. Может, у тебя есть ритуал, который помогает тебе успокоиться перед сном, даже если он немного странный.

Может, ты переживаешь из-за собственных переживаний. А что если то странное чувство, которое ты ощутила недавно, было на самом деле панической атакой? А что если она в любой момент повторится снова?

Давай представим, что мама с папой всё это заметили, потому что ты проводишь больше обычного времени в своей комнате или пропускаешь школу из-за головных болей. Может, тебя больше не интересуют твои бывшие хобби и встречи с друзьями. А может, ты рассказала родителям об этом сама, а они сказали: «Пора с кем-нибудь об этом поговорить».

Звучит немного угрожающе. Как можно «поговорить с кем-нибудь» о том, что происходит внутри тебя, когда ты этого человека впервые видишь? Это может быть страшно и неудобно. А может и не быть. Может, у тебя друзья тоже ходят к психологу и тебе и самой было бы интересно

посетить его. Может, ты хотела предложить это родителям, но боялась, что они решат, что с тобой что-то не так.

Мой выход.

Позволь я прерву нашу фантазию, чтобы сказать: с тобой ВСЁ В ПОРЯДКЕ. Абсолютно всё — иначе не в порядке был бы почти каждый третий твой одноклассник. Ты абсолютно нормальная. Я бы даже сказала, ты лучше, чем нормальная. Но об этом мы ещё поговорим.

Вернёмся к нашей истории. Твои родители тебе сказали — или ты решила сама — что пора попробовать сходить к психологу. Вы подъезжаете к симпатичному жёлтому домику с дощатым белым заборчиком.

На работе я общаюсь с такими девушками, как ты, и их семьями. Каждый день, вот уже почти тридцать лет.

Вы входите в двери и оказываетесь в прихожей, больше похожей на уютный мебельный магазинчик, чем на офис. Совсем не то, что ты ожидала увидеть у психолога.

Вас встречают улыбками и устраивают вам экскурсию по дому. Спустя несколько минут вам навстречу по лестнице спускаюсь я со своей маленькой ассистенткой Люси, пушистой чёрно-белой болонкой породы хаванез.

Тогда мы с тобой поднимаемся наверх, в мой кабинет. Я сажусь напротив тебя, а Люси, вероятно, рядом с тобой или прямо тебе на колени, и мы начинаем разговаривать.

Точнее, первым делом я говорю тебе, что всё, что ты мне расскажешь, останется между нами и я хочу, чтобы психологический центр стал для тебя безопасным местом. В реальности же, я бы хотела, чтобы таким местом для тебя стала эта книга, насколько книга вообще на такое способна.



Вступление

- Местом, где ты узнаешь больше не только о том, что происходит внутри тебя, но и о том, кто ты такая.
- Местом, где ты сможешь записывать то, чему учишься, и то, что ты чувствуешь.
- Местом, где ты узнаешь, какой тебя создала природа и какое огромное количество силы и храбрости она в тебя заложила.

Эта книга называется «Сила внутри тебя», потому что от природы мы обладаем совершенно невероятными способностями, которые часто дремлют где-то глубоко внутри. Я знаю, что ты храбрая, по нескольким причинам, о которых мы поговорим позже. Пока что могу сказать: ты смелая уже потому, что читаешь это вступление; потому что ты знаешь, что тревожность доставляет тебе проблемы, и ты готова с ней сразиться. Я верю в тебя безоговорочно.

И я думаю, что тот, кто купил тебе эту книгу, если ты не сделала это сама, верит в тебя не меньше. Так что, хоть мы и не встречались, считай меня частью своей команды. Это ведь моя профессия. Я имею великую честь поддерживать самых замечательных девушек на свете — таких, как ты. Мы с Люси, моей собакой, обе этим занимаемся. И это удивительная работа. Да и к тому же, кто бы отказался брать свою собаку с собой в офис?

Я надеюсь, что завоевала хоть немного твоего доверия и что ты продолжишь читать. Я правда думаю, что тебе стоит дочитать книгу до конца и узнать не только реально действенные способы по сражению с беспокойством и тревожностью, но и немного больше о самой себе — и о храбрости, силе и добром сердце, которыми тебя наградила природа.

Как читать эту книгу

Это не правила, это просто советы. Можешь взять ручку, перечеркнуть название и написать любое, которое тебе нравится. Я серьёзно.

Пожалуйста, читая эту книгу, помни о следующем

1. Неправильных ответов не существует. Мы же просто хотим, чтобы ты побольше узнала о себе, помнишь? Твои чувства и мысли очень важны. Так что я хочу, чтобы ты их записывала или рисовала, если тебе так больше нравится.
2. Не волнуйся о том, что кто-нибудь найдёт эту книгу и прочтает твои записи. Ну, может, кроме твоей младшей сестрёнки, так что прячь её куда-нибудь получше. Для этого я написала в начале книги послание для твоих родителей и сказала им, что эта книга только твоя — в ней ты будешь разбираться со своими эмоциями самостоятельно. Не волнуйся, они не возьмут и ничего не прочитают. Очень важно, чтобы ты все свои чувства записывала или зарисовывала. В какой-то момент я подскажу тебе, как о них говорить.
3. Будь с собой честна. В некоторых из вещей, о которых мы будем говорить, признаться будет сложно. Бывает трудно разговаривать о проблемах. Особенно когда ты хочешь всё сделать правильно,

а именно такой я тебя и представляю. Мы похожи, поэтому я знаю. Но эта книга поможет тебе только в том случае, если ты будешь честной.

4. Тренируйся. Это, по сути, самый важный совет. Самая главная причина, почему девушки — да кто угодно, на самом деле, — не справляются со своей тревогой, заключается в том, что они не тренируют навыки для борьбы с ней. Так что на протяжении этой книги я буду давать тебе что-то вроде домашнего задания. Знаю, знаю, неприятное словосочетание, но это будет весёлое домашнее задание. А веселее всего будет та уверенность в себе, которой у тебя **ОБЯЗАТЕЛЬНО** прибавится, даже если иногда и придётся для этого хорошенько потрудиться.
5. Делись. Да, в третьем пункте я вроде как сказала, что тебе можно будет только писать и рисовать, но я очень хочу, чтобы ты о своих переживаниях ещё и говорила. Я хочу, чтобы ты знала, что ты не одинока, и поэтому привожу на этих страницах истории других девушек. Но тебе нужно говорить с людьми, которые рядом с тобой в реальности, людьми, которые смогут сразу тебе ответить. Я хочу, чтобы в твоей команде были и другие, кто будет болеть за тебя так же, как я.

Ну, поехали...

Раздел первый

Понимание

1. *Что значат эти слова?*

Мне кажется, сейчас как никогда сложно быть подростком. Особенно девушкой. Как я уже говорила, я работаю с ними уже почти тридцать лет. Это очень долго, и я повидала много девушек.

Я расскажу тебе, почему мне кажется, что подростком быть тяжело, но сначала я хочу послушать тебя. **Согласна ли ты со мной? Как думаешь, почему сегодня быть подростком особенно сложно?**

Уверена, у тебя вышел интересный список. Мне хочется, чтобы ты кое-что запомнила, прежде чем мы продолжим вместе читать эту книгу: твои слова очень важны. Знаю, знаю, я даже не вижу, что ты написала. Но всё равно знаю,

что это правда. Важно даже не столько то, что именно ты говоришь, сколько тот факт, что ты говоришь хоть что-то. Поэтому в этой книге будет отведено много места для твоих записей — и рисунков тоже, если это тебе ближе. Буду рада, если будет всего понемножку.

Главные «хитрости» тревоги

Тревожность постоянно пытается тебя обмануть. Конкретнее мы об этом поговорим в разделе «Помощь», но пока что, забегая вперёд, я расскажу тебе о двух самых главных трюках тревоги.

Она всегда пытается заставить тебя думать, что

- 1) с тобой что-то не так,
- 2) ты единственная, с кем это происходит.

Тревожность — мы ещё придумаем для неё имя — большой и толстый вун. Оба пункта выше — абсолютная ложь. К сожалению, почти все девушки, которых я встречала, в эту ложь верят. И именно поэтому я хочу опровергнуть её прямо здесь, в самом начале. Это любимые «хитрости» тревожности, и это ужасно, что она заставляет тебя так о себе думать.

Всё с тобой так. Во второй главе мы поговорим о том, почему именно тебя могут мучить тревога и беспокойство, но я сразу хочу тебе сказать, что это не потому, что твой мозг какой-то неправильный. Скорее наоборот, он очень даже правильный. И ты в надёжных руках. Давай даже так: каждый третий подросток страдает от тревожности, а у девушек она встречается в два раза чаще, чем у парней.

А это значит, что с большой вероятностью то же самое испытывает девушка, с которой вы сидите за одной партой, или та, с которой вы рядом вешаете куртки, или даже та,