

Моїм «дівчаткам»: Венді, Алісі та Люсі
Рон М. Рапі

Майкові, Нікові й Томові
Енн Віґналл

Моїм сім'ї та друзям
Сью Г. Спенс

Томові, Віллові, Алексові й Ґаббі
Ванесса Кобем

Емілі та Зої
Гайді Лінегем



Ronald Rapee, PhD
Ann Wignall, DPsych
Susan Spence, PhD
Vanessa Cobham, PhD
Heidi Lyneam, PhD

Helping Your Anxious Child A Step-by-Step Guide for Parents



Рональд М. Рапі
Енн Вігналл
Сюзан Г. Спенс
Ванесса Кобем
Гайді Лінегем

Допомога вашій тривожній дитині: покрокова інструкція для батьків



Переклад з англійської Анастасії Коваленко

Житомир
«Морфеус»
2023

УДК 159.922.7

P23

Рональд М. Рапі та ін.

P23 Допомога вашій тривожній дитині: покрокова інструкція для батьків / Рональд М. Рапі, Енн Віґналл, Сюзан Г. Спенс, Ванесса Кобем, Гайді Лінегем. — Житомир : Морфеус, 2023. — 320 с.

ISBN 978-617-95297-3-3

Більшість дітей чогось бояться: темряви, води, повітряних кульок, страховиськ під ліжком тощо. Якщо фобії призводять до неконтрольованих думок і повторюваної поведінки дитини, — це стає загрозою. Крім того, задавнюючись, такі негативні прояви можуть даватися взнаки ще й у дорослому віці.

У книзі «Допомога вашій тривожній дитині: покрокова інструкція для батьків» викладено апробовану програму подолання дитячої тривожності.

Розробники програми — визнані західні професіонали, які мають багаторічний досвід у клінічній психології, практичні кейси лікування тривожності, панічних атак, obsesивно-компульсивних розладів.

Книга є дієвим poradником для батьків, які мають дітей із такими проблемами, а також буде корисною всім, хто цікавиться практичною психологією.

УДК 159.922.7

Photo credit: Myles Pritchard

ISBN 978-617-95297-3-3

© Copyright 2022 by Ronald Rapee,
Ann Wignall, Susan Spence,
Vanessa Cobham, Heidi Lyneham;
and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609
© Морфеус, 2023
© А.В. Коваленко, переклад, 2023
© К.П. Ватман, обкладинка, 2023

Відгуки

«У руках читачів — чудова книжка “Допомога вашій тривожній дитині”. Її написали провідні міжнародні експерти з дитячої тривожності, які разом працювали з тисячами сімей, де діти боролися із тривожністю. Стратегії, які вони описують, випробували та перевірили в їхніх численних ретельних дослідженнях. Але, що дуже важливо для зайнятих сімей, книжка є надзвичайно практичною і, що найголовніше, написана з емпатією, співчуттям і надією».

— **Кеті Кресвелл**, професорка клінічної психології розвитку в Оксфордському університеті, співавторка книжки «Як допомогти дитині впоратися зі страхами і тривогами»

«Я настійно рекомендую посібник “Допомога вашій тривожній дитині” батькам, які серйозно налаштовані на те, щоб допомогти собі та своїм дітям зрозуміти, що таке тривожність. Автори чітко викладають структуровані кроки, які ви можете використовувати, щоби скеровувати та підтримувати свою дитину. Матеріали для читання та вправи в книжці ґрунтуються на багаторічних дослідженнях тривожності та тривожних станів. Вправи для батьків і дітей є актуальними, і їх можна використати в повсякденному житті».

— **Джудіт Лоу**, виконавча директорка Асоціації «Тривога Канади» — національної благодійної організації з охорони психічного здоров'я, що базується у Ванкувері, Онтаріо, Канада

«Будь-хто, хто шукає ефективні стратегії, щоб допомогти тривожній дитині, зауважить, що ця книжка є абсолютно неймовірним ресурсом: вона наповнена зручними інструментами, які допоможуть сім'ям зрозуміти тривожність, і вона озброїть дітей важливими навичками, які їм потрібні, щоб підходити до нових ситуацій з упевненістю і радістю. Я настійно рекомендую цю книжку всім батькам, що прагнуть підтримати дітей, застосовуючи стратегії зниження тривожності!»

— **Донна Б. Пінкус**, докторка філософії, професорка з питань педагогічної майстерності CAS Feld Family, професорка психології та наук про мозок у Бостонському університеті

«У світі, переповненому інформацією для батьків, дуже приємно рекомендувати книжку, яка ґрунтується на найкращих наявних наукових даних. Автори — провідні дослідники, які також привносять практичне ноу-хау, що приходить із великим клінічним досвідом, щоби створити надзвичайно читабельну книжку, наповнену практичними ідеями та порадами для батьків дітей, які борються із тривожністю».

— **Воррен Канн**, генеральний директор Центру досліджень батьківства та директор-засновник сайту www.raisingchildren.net.au

«Автори створили своєчасну та інформативну книжку для батьків дітей із тривожними розладами. Книжка базується на багаторічних безцінних дослідженнях авторів і чудово пов'язана з їхнім великим і багатим клінічним досвідом. Безліч ілюстративних прикладів і корисних робочих таблиць роблять книжку обов'язковою до прочитання для всіх батьків, які намагаються допомогти своїм дітям подолати страхи та стати впевненими в собі».

— **Сільвія Шнайдер**, докторка філософії, професорка клінічної дитячої та підліткової психології Рурського університету в Бохумі, Німеччина, та директорка Центру досліджень і лікування психічного здоров'я

Похвала другому виданню

«Книжка “Допомога вашій тривожній дитині” пропонує батькам покрокову інструкцію, як допомогти дитині подолати безліч тривог, страхів і занепокоєнь. Описані стратегії є добре відпрацьованими та мають значну наукову підтримку. Батьки завважать цю книжку цікавою, легкою для читання та сповненою важливих ідей про те, як найкраще допомогти своїм дітям».

— **Томас Г. Оллендік**, доктор філософії, заслужений працівник університету, професор кафедри психології Вірджинського технологічного університету

Зміст

Подяки	8
Вступ	9
Розділ 1. Поняття тривожності	17
Розділ 2. Почуття, думки та поведінка	53
Розділ 3. Детективне мислення	66
Розділ 4. Бути батьками тривожної дитини.....	102
Розділ 5. Зіткнутися зі страхом і перемогти.....	146
Розділ 6. Спрощення детективного мислення та оригінальне втілення драбин	179
Розділ 7. «Ремонт» драбин	204
Розділ 8. Соціальні навички та впевненість у собі	226
Розділ 9. Релаксація	256
Розділ 10. Підбиття підсумків і плани на майбутнє.....	279
Розділ 11. Дивлячись наперед: підлітковий вік	302

Подяки

Принципи і програма управління тривожністю, описані в цій книжці, ґрунтуються на клінічній програмі лікування Cool Kids, розробленій в Університеті Маккуорі, Сідней, Австралія. Cool Kids — це програма, що розвивається, яка базується на багаторічних наукових дослідженнях, теорії та клінічних відгуках. Ці розробки не могли би відбутися без неоціненного внеску незліченної кількості дослідників і практиків. Просто неможливо згадати або подякувати всім численним людям, які вплинули на цю програму. Однак особлива подяка висловлюється Мері Ебботт, Саллі Фіцпатрік, Дженні Гадсон, Сьюзен Кеннеді, Марії Кангас, Лорен Маклеллан, Каролін Шнірінґ і Вівіані Вутрич. Ми також хотіли би виділити новаторську роботу Паулі Барретт, Марка Деддса й Філа Кендалла.

Вступ

Ласкаво просимо до програми «Допомога вашій тривожній дитині». Бути батьками тривожної дитини — це як кататися на американських гірках. Хоча тривожні діти часто бувають уважними й турботливими, вони також можуть бути дратівливими й ставити додаткові вимоги до батьків залежно від моменту та емоцій. Часто родичі та друзі навіть не помічають страждань, які переживають і дитина, і її найближчі родичі. Коли дитина постійно налякана або занепокоєна й починає втрачати так багато життєвих благ, більшість батьків відчайдушно намагається їй допомогти. І цілком зрозумілим є розчарування, коли все, що робиться, здається, не працює. Іноді здається, те, що ви пробуєте, у довгостроковій перспективі обертається дітям на гірше. Оскільки більшість людей думає, що діти «просто колись це переростуть», багато сімей страждає протягом тривалого часу, перш ніж дізнається, що щось можна зробити.

Тривожність є поширеною проблемою і серед дітей, і серед дорослих, й існує багато успішних програм лікування, розроблених професіоналами, які надають таку потрібну допомогу. Програма, до якої ви збираєтеся долучитися, відрізняється від інших. Вона є адаптацією перевірених професійних програм, розроблених для того, щоб батьки могли навчити власну дитину навичок управління тривожністю.

Ця книжка призначена для того, щоб допомогти батькам пройти структурований курс читання та вправ, які допоможуть їм навчити дитину керувати своєю тривожністю, а самим — навчитися нових способів реагування на тривожну поведінку. Розглянуті техніки та методи є результатом багаторічного ретельного наукового оцінювання, зокрема тестування використання саме цієї книжки (див., наприклад, Cobham et al., 2010; Lynneham and Rapee, 2006; Rapee et al., 2006; Rapee et al., 2021). Кожен розділ містить вправи для дітей, щоб заохотити їх до активної участі у

взяті під контроль своєї тривожності, а також практичні завдання, які допоможуть батькам та їхній дитині практикувати нові навички в повсякденному житті. Книжка орієнтована насамперед на дітей віком від семи до дванадцяти років.

Однак дуже схожі принципи застосовують і до дітей молодшого віку, тому в книжці наведено деякі приклади та інструкції про те, як можна допомогти дитині молодшого віку. Ми також помістили розділ у кінці книжки (розділ 11), де описуємо, як навички цієї програми можна адаптувати для підлітків.

Сподіваємося, що вам сподобається програма й ваша дитина переможе свої страхи і тривоги, успішно засвоївши навички управління тривожністю.

Як користуватися цією програмою

Ми знаємо: кожна дитина індивідуальна, як і кожна родина. Тому немає жорстких правил у проведенні цієї програми, а якщо ви вважаєте, що є кращий спосіб зробити щось, то ми заохочуємо вас спробувати його. Проте ми маємо багаторічний досвід проведення подібних програм і роботи з дітьми та їхніми батьками. Спираючись на цей досвід, ми можемо поділитися з вами деякими принципами, які найкраще працюють для більшості сімей.

По-перше, вправи та матеріали для читання в цій книжці найкраще виконувати в тому порядку, у якому вони з'являються. Кожну групу матеріалів і вправ розроблено так, щоби ґрунтуватися на попередній групі. Якщо ви побіжите вперед, то можете виявити, що ще не засвоїли попередньої навички, і це значно ускладнить просування вперед. Деякі діти, однак, будуть просуватися швидше або повільніше, ніж інші. Отже, швидкість проходження розділів залежить від вас і має ґрунтуватися на особистих обставинах вашої дитини. У вправах вам буде запропоновано навести кілька прикладів одного й того самого завдання. Якщо ваша дитина вловила ідею певної вправи після одного-двох прикладів, не обов'язково виконувати решту прикладів. Якщо дитині потрібна додаткова практика, щоби зрозуміти ідею, виконайте всі приклади. Для деяких дітей може знадобитися витратити два-три тижні на один і той самий розділ і вправи та

повторити їх усі. Не бійтеся повторювати — для дитини набагато краще трохи занудьгувати, ніж не зрозуміти.

Вам потрібно буде виділити час у своєму розкладі для роботи за програмою, якщо ви хочете бачити, як ваша дитина справляється із тривогою. Ми рекомендуємо вам щотижня виділяти певний час для «сеансу управління тривожністю». Це не означає, що в цей час ви будете працювати тільки над тривожністю вашої дитини — це далеко не так, але це буде основний час, коли ви читатимете наступний розділ, обговорюватимете з дитиною завдання та вправи, а також плануватимете вправи та практику на наступний тиждень. Наприклад, ви можете вирішити, що недільний ранок після сніданку буде часом для занять з управління тривожністю. Подумайте про це як про ще один сезон танців, футболу або гри на фортепіано. Щонедільного ранку протягом декількох місяців ви читатимете наступний розділ, виконуватимете батьківські обов'язки й сидітимете з дитиною, щоби попрацювати над її навичками управління тривожністю. Ви повинні переконатися, що це можливо. Наприклад, сплануйте свої вихідні приблизно на цей час і переконайтеся, що решта членів вашої сім'ї або беруть участь у програмі, або зайняті десь в іншому місці.

Ви побачите три види діяльності, описані в цій книжці.



Вправи для батьків. Прочитання розділу та виконання вправ для батьків — це завдання, які вам потрібно виконати до того, як сядете зі своєю дитиною. Здебільшого це будуть запитання, над якими вам потрібно подумати, або навички, які вам потрібно засвоїти, щоб допомогти своїй дитині. Щоб полегшити це завдання, ми додали безплатні робочі таблиці для батьків, які можна завантажити на сайті <http://www.newharbinger.com/49913>. (Більш детальну інформацію дивіться в кінці цієї книжки).



Вправи для виконання з дитиною. Це види діяльності, вправи та уроки, які вам потрібно проводити з дитиною, щоб вона навчилася керувати тривожністю. Кожна вправа для дитини містить короткий, простий опис того, що вам потрібно пояснити дитині (на основі того, що ви прочитали в розділі), а також

приклад заповненого робочого аркуша, у якому використано навичку управління тривожністю. Вашій дитині знадобляться чисті аркуші, щоб вона могла практикувати навички протягом тижня. Ви можете зробити власні чисті аркуші, використовуючи приклади, наведені в цій книжці, як орієнтир. Крім того, ви можете завантажити посібник «Допомога вашій тривожній дитині», який безплатно надано користувачам цієї книжки на сайті <http://www.newharbinger.com/49913>. У робочому зошиті, що можна завантажити, кожна вправа містить зрозумілі для дитини пояснення відповідної навички, які ви можете прочитати разом із дитиною, а також чисті аркуші (на основі тих, що використано в прикладах у розділі), які ваша дитина може заповнити з вашою допомогою.



Практичні завдання для дітей. Ці практичні завдання є найважливішим компонентом. Вони описують вправи, які ваша дитина повинна буде виконувати протягом тижня, щоб навчитися керувати тривожністю. Ці практичні завдання потрібно буде виконувати багато разів, іноді протягом декількох тижнів, доки ваша дитина справді добре не засвоїть певної навички. Робочі аркуші для цих завдань також поміщено до робочого зошита, який можна завантажити.

Кілька речей, про які треба пам'ятати

Читання та вправи потрібно завершити протягом двох-чотирьох місяців. Хоча може виникнути спокуса пройти всю програму за перший тиждень, коли ви відчуваєте ентузіазм, краще працювати над нею в постійному темпі. Так ви не допустите вигорання до завершення програми, і це допоможе сформувати звичку боротися із тривожними думками, почуттями та поведінкою на щоденній основі.

Програма діятиме краще, якщо всі батьки та інші особи, які доглядають за дитиною, працюватимуть із літературою та вправами. Однією з найважливіших характеристик успішної програми є можливість застосовувати навички на практиці в усіх сферах життя дитини, а це набагато ймовірніше, якщо всі батьки знають, що робити. Те

саме стосується будь-яких інших дорослих: вітчима, мачухи, бабусі, дідуся або няні,— з якими ваша дитина проводить значну кількість часу. Якщо тривога виникає в школі, то може бути корисно зустрітися з учителем вашої дитини й поговорити про те, чого ви намагаєтеся досягти. Але якщо деякі люди в житті вашої дитини не зацікавлені в тому, що ви робите, не здавайтеся.

Ми бачили приголомшливі успіхи навіть тоді, коли один із батьків узагалі не був зацікавлений у програмі. Програма також дуже успішна в неповних сім'ях.

Нарешті, не впадайте у відчай через повільний прогрес і невдачі. Пам'ятайте, що у вашої дитини було багато років, щоб розвинути тривожні способи поведінки та мислення; знадобиться більш ніж кілька тижнів, а також багато наполегливості, щоби змінити ці патерни. Особливо в моменти, коли ви або ваша дитина відчуваєте стрес, не здавайтеся — знайдіть приємне заняття (наприклад, пограйте разом у коротку гру, почитайте казку або вирушайте на коротку прогулянку), а потім, коли все трохи заспокоїться, поверніться і далі працюйте.

Звернення до фахівця із психічного здоров'я

Раніше ми згадували, що ця книжка покликана надати батькам усю потрібну інформацію для того, щоб допомогти дитині подолати тривожність. Це справді так. Але всі ми знаємо, що знайти щось і робити це правильно — дві різні речі. Ось чому ми настійно рекомендуємо вам звернутися до кваліфікованого фахівця із психічного здоров'я через тривожність вашої дитини, якщо це можливо. Фахівець із психічного здоров'я зможе належно оцінити вашу дитину та повідомити вам, чи підходить ця програма. Він також може допомогти вам застосувати інформацію в цій книжці до конкретних обставин вашого життя, а також життя вашої дитини. Фахівець здатен допомогти вам зберегти мотивацію в моменти, коли здається, що нічого не працює, або адаптувати програму, щоб подолати ці важкі перешкоди.

Але якщо професіонал дав або порадив придбати вам цю книжку, то ми впевнені, що вона допоможе. Наші наукові дослідження з дітьми, у яких діагностували тривожний розлад,

показують, що коли батькам давали примірник цієї програми і просили допомогти власній дитині, без додаткової професійної допомоги, приблизно кожна п'ята дитина після проходження програми повністю позбулася діагнозу тривожності, а багато інших досягли значного прогресу.

Коли було додано кілька коротких сесій із терапевтом, щоб допомогти батькам залишатися на правильному шляху, понад 60 % дітей, які завершили програму, не мали діагнозу (Lyneham and Rapee, 2006).

Чого очікувати під час цієї програми

- Не сподівайтесь, що все вирішиться за кілька тижнів.
- Очікуйте, що помітні зміни відбудуться ще до завершення програми.
- Очікуйте, що прогрес буде йти зигзагами, а не по прямій лінії, тобто два кроки вперед й один крок назад.
- Очікуйте, що з вузькими або чітко визначеними проблемами (наприклад, коли єдиною проблемою є страх собак або спати в темряві) буде легше досягти прогресу, ніж із широкими або узагальненими проблемами (наприклад, про будь-яку нову ситуацію або соціальну подію, що з'являється).
- Очікуйте, що дітям доведеться практикувати навички ще деякий час після завершення програми, доки їхнє нове мислення та поведінка не стануть повсякденними звичками.

Чи зникне тривога повністю

Той, хто зовсім не відчуває тривоги, потрапив би у велику халепу! Тривожність — це нормальна емоція, яка допомагає нам діяти якнайкраще й захищає нас у небезпечних ситуаціях. Мета цієї програми — знизити тривожність до прийняттого рівня. Ми хочемо, щоб діти навчилися керувати тривожністю так, щоб вона приносила їм користь, як, наприклад, перед великою грою, і не завдавала шкоди, як, наприклад, уникнення ситуацій, які в ін-

шому випадку могли б приносити задоволення. Як ви дізнаєтеся пізніше, тривожність також є частиною людського складу або особистості. Ця програма навчить вашу дитину нових способів подолання тривоги, щоб вона більше не керувала її життям.

Але ви побачите, що навіть після закінчення програми ваша дитина, ймовірно, завжди буде трохи більш емоційною або чутливою людиною, ніж деякі інші діти, яких ви знаєте, і це не так уже й погано.

Батьківська активність: підготовка до програми

Ось кілька моментів, над якими варто подумати, щоб підготуватися до виконання цієї програми зі своєю дитиною. Вам потрібно буде витратити час і зусилля на те, щоб допомогти дитині навчитися керувати тривожністю, так само як ви робили б це, допомагаючи дитині навчитися грати на фортепіано або покращити навички читання. Вашій дитині також потрібно буде приділяти час цій програмі.

1. Як батьки, виділіть час щотижня, щоб прочитати цей розділ, виконати будь-яку батьківську роботу та підготуватися до сеансу управління тривожністю з дитиною. Коли можна починати підготовку?
2. Заплануйте час, який ви з дитиною будете виділяти щотижня для проходження сеансу управління тривожністю (приблизно від тридцяти до шістдесяти хвилин). Переконайтеся, що цей час «зарезервований» і не відкладається. Також переконайтеся, що інші члени вашої родини мають чим зайнятися і не будуть вам заважати. Коли можна проходити щотижневий сеанс управління тривожністю?