

ГЛАВА 3

Типичные детские страхи и тревоги

Все дети переживают тревогу и страх по-разному, и, используя описанный в этой книге метод, важно иметь четкое представление о том, что чувствует именно ваш ребенок. Каждая семья, с которой мы работаем, рассказывает о чем-то таком, с чем мы не сталкивались ранее. Однако в этих историях есть и много общего, например, тревожное мышление и поведение, а также физиологические симптомы тревоги, описанные в главе 1.

Помимо этого, тревожные расстройства делятся на группы, основываясь на более специфических особенностях или симптомах. Вот наиболее распространенные категории тревожных расстройств у детей: фобия, социальная тревожность (боязнь взаимодействия с людьми), генерализованная тревога (стойкая беспредметная тревога) и сепарационная тревога (боязнь разлуки). Эти проблемы часто идут рука об руку. Фактически на практике ребенок лишь с одним из типов тревожности — скорее исключение, чем правило. Расскажем подробнее о каждой категории.

Фобия

Непроходящий страх перед конкретным местом, объектом или ситуацией называется фобией. Речь идет о чрезмерной боязни чего-либо: ребенок этого избегает или испытывает крайний дискомфорт, сталкиваясь с объектом страха, местом или ситуацией. Многие люди, например, опасаются змей или пчел, и это вполне здоровая реакция. Однако если страх вызывает у ребенка проблемы в школе, семье или при общении с друзьями, мешает ему делать то, что хочется, такой страх, несомненно, нужно проработать. Типичные страхи, которые мы наблюдаем у детей в своей практике, — боязнь собак, высоты, уколов, рвоты и тому подобное.

Сара (10 лет)

Сара никогда не любила пауков. Однажды в раннем детстве она впала в истерику, увидев комочек пуха на ковре, слегка напоминавший паука. С тех пор она всегда держалась от пауков подальше, и это не вызывало особых проблем. Но со временем ситуация ухудшилась. Сара стала отказываться идти в некоторые места, потому что боялась увидеть там паука. Например, ее бабушка как-то лег в больницу на месяц, поэтому его квартира пустовала. Накануне выписки Сара с родителями пришли к бабушке домой, чтобы прибраться, и наткнулись на паука. Девочка очень испугалась и выбежала за дверь. С тех пор она отказывается навещать бабушку. Он вынужден сам ходить к ней в гости.

Социальная тревожность

Когда ребенок испытывает социальную тревожность, это, как правило, означает, что он беспокоится из-за множества причин. Боится сделать что-то постыдное или что окружающие сочтут его глупым, будут думать о нем плохо или реагировать как-то не так. Из-за этого ему трудно находиться среди других людей — например, ходить в школу, общаться со сверстниками. Кроме того, ребенку страшно поднять руку на уроке или высказаться прилюдно. Дети, испытывающие социальную тревожность, чувствуют себя совершенно свободно среди тех, кого хорошо знают, но стараются избегать малознакомых людей и испытывают страх в непривычных ситуациях. При тяжелых случаях социальной тревожности дети могут вовсе не разговаривать в определенных ситуациях, например в школе или с посторонними людьми вне дома. Это расстройство называется «избирательным мутизмом».

Лейла (11 лет)

Самая большая проблема Лейлы — школа. На летних каникулах она будто становится другим человеком. Потом, примерно за неделю до начала занятий, у нее начинаются боли в животе. То же самое происходит вечерами по воскресеньям в период учебы. Очень трудно понять, действительно ли она больна физически. Часто она бледнеет как полотно при одном упоминании о школе. В прошлом году у Лейлы был очень внимательный учитель и все, казалось, улеглось. Но с тех пор как она перешла в другой класс, ей стало очень трудно. Ей кажется, что все плохо о ней думают. Ее расстраивает любая мелочь. Например, если другой ребенок просто смотрит на нее, она считает, это

потому, что с ее прической или одеждой что-то не в порядке. Она очень тихая на уроках, никогда не поднимает руку и не пытается активно участвовать в занятии.

Генерализованная тревога

Это стойкое состояние, при котором ребенок чрезмерно беспокоится без причины. Беспокойство связано с целым рядом проблем, а не с какой-то одной. В числе типичных — события, происходящие в мире (например, теракты), успеваемость, отношения с друзьями, непонимание, здоровье — как собственное, так и окружающих. У некоторых детей предметы боязни со временем меняются: ребенок перестает тревожиться из-за одного и переключается на другое. Тревога часто сопровождается недостаточной концентрацией внимания, мышечными болями, проблемами со сном (когда ребенку трудно найти удобную позу или он часто просыпается), раздражительностью и усталостью. Это может мешать ребенку получать удовольствие от занятий дома, в школе, семье или с друзьями. Генерализованное расстройство часто проявляется несколько иначе, чем другие проблемы, связанные с тревожностью: больше заметна тревога и меньше — стремление избегать общества. Поэтому для его лечения имеются конкретные стратегии, демонстрирующие хороший результат (см. главу 12).

Бен (9 лет)

Бен очень беспокойный. Такое ощущение, что он тревожится из-за всего на свете. Родители перестали включать новости, когда Бен рядом, потому что он будто бы

выискивает самые плохие. Например, он боится, что все заразятся вирусом, о котором он слышал. Или он начинает волноваться, когда его отец едет на работу, потому что видел сюжеты о бомбах и террористах.

Но есть и более серьезные проблемы. Если Бен начинает думать о чем-то, это словно застревает у него в голове. Он всерьез переживает из-за монстра, которого видел в кино. Он уверен, что, если поднимется в свою комнату, монстр придет и заберет его, причем настолько уверен, что не желает туда идти. Родители убеждают его, что монстра нет, что это выдуманный персонаж и надо просто забыть о нем, но Бен не может. С тех пор как это началось, ему приходится спать в одной комнате с братом.

Сепарационная тревога

Некоторым детям крайне сложно расставаться с родителями или другими близкими. Часто это связано со страхом больше никогда не увидеться. Возможны также опасения, что если родителей не будет поблизости, то ребенку причинят вред, например украдут или сделают больно. Распространено и беспокойство, что с самими родителями что-то случится. Эти страхи мешают ребенку жить обычной жизнью: ходить в школу, встречаться с друзьями, посещать кружки и секции.

Мухаммед (7 лет)

У Мухаммеда много трудностей, но тяжелее всего ему дается сон. Мухаммеду нужно, чтобы мама или папа были рядом, когда он ложится спать. Родители всё перепробовали: настаивали, чтобы он оставался

у себя в комнате и не обращали внимания на его плач, но он так себя «заходил», что становилось только хуже; переделали его комнату, чтобы ему там было уютно, — ничего не помогало. Обычно один из родителей читает Мухаммеду книгу, а потом лежит с ним, пока он не уснет. Довольно часто родители в итоге тоже засыпают, и пропадает большая часть вечера. А проснувшись, они обнаруживают, что Мухаммед ночью прокрался в их постель. То, что никто из них не высыпается, усложняет дело. Другая важная проблема — конечно же, школа. Мухаммед пропустил много уроков в этом году, потому что ему очень трудно, а у родителей нет сил, чтобы и дальше его подталкивать. Такой стресс явно не идет ему на пользу.

Насколько распространены тревожные расстройства у детей

Исследования показали, что около 6,5% детей во всем мире имеют симптомы тревожного расстройства. Другими словами, примерно каждый двадцатый ребенок страдает повышенной тревожностью, мешающей им в повседневной жизни. Что касается конкретных типов тревожных расстройств, результаты исследований варьируются. Но установлено, что фобиями страдает почти четверть детей, а другие тревожные расстройства, вроде сепарационной тревоги, встречаются почти у каждого пятого. Боязнь разлуки более распространена у маленьких детей, чем у подростков; а боязнь социума более характерна для подростков, чем для детей помладше.

Влияние тревожных расстройств на жизнь детей

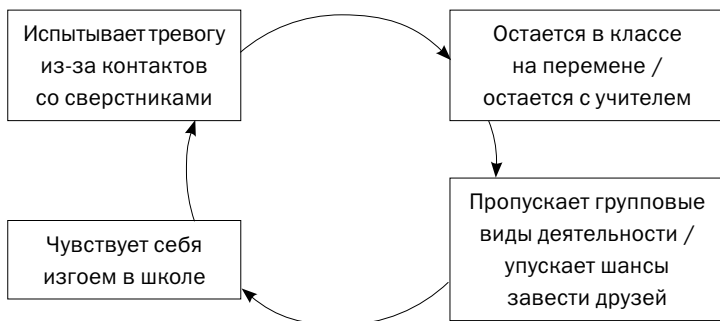
Влияние на социальную жизнь

Очевидно, что тревожные расстройства могут повлиять на социальную жизнь детей. В детстве дружба необходима, чтобы научиться выстраивать длительные отношения. Кроме того, она помогает детям понять, что многие проблемы, с которыми они сталкиваются, нормальны. И конечно, друзья поддержат, помогут, с ними весело узнавать что-то новое. Когда тревожность заставляет ребенка отказываться от дружбы в школе или от других социальных возможностей, он попадает в замкнутый круг. Потому что в его среде постепенно происходят изменения, а он не в состоянии к ним приспособиться из-за своих страхов.

Мухаммед

Мухаммед сейчас в том возрасте, когда его друзья начинают оставаться на ночь друг у друга, ездить в летний лагерь и тому подобное. Родители пытались отдать Мухаммеда в футбольную секцию, но он согласился ходить туда только при условии, если родители смогут присутствовать на занятии. Когда одноклассники Мухаммеда отправились в поездку на три дня, он не смог к ним присоединиться. Родителям кажется, что он многое упускает. Они волнуются, что его друзья в дальнейшем не захотят с ним общаться, потому-то его мама и папа всегда будут где-то поблизости.

Замкнутый круг, формируемый при самоизоляции ребенка в школе



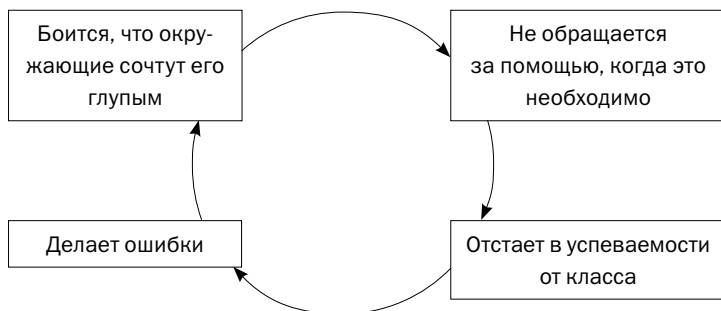
Влияние на успеваемость

Нет оснований полагать, что тревожные дети менее сообразительны, чем остальные. Но, как правило, у них больше трудностей с учебой. Беспокойство мешает им полностью раскрыть свой потенциал. Ребенок попадает в замкнутый круг, где отсутствие просьб о помощи, трудности с концентрацией внимания и усвоением новой информации или даже пропуски уроков из-за страхов приводят к проблемам с успеваемостью. Низкие оценки в школе еще больше повышают градус тревожности.

Лейла

У Лейлы серьезные проблемы в школе. Учеба всегда давалась ей нелегко, но сейчас дела идут все хуже и хуже. Из-за своего состояния Лейла пропустила много занятий, она не получает необходимой помощи от учителя, потому что никогда не просит об этом. Кроме того, Лейла может не запомнить, какое задание ей дали, — в тот момент она решала пример и боялась допустить ошибку.

Замкнутый круг, возникающий, когда ребенок боится обратиться за помощью в школе



Замкнутый круг, появляющийся, когда страх мешает запоминать и концентрировать внимание на уроках



Влияние на настроение

Некоторые дети с серьезными тревожными расстройствами страдают от плохого настроения или депрессии. Это проявляется потерей интереса к обычным делам,

плаксивостью или раздражительностью, чувством бесполезности и физиологическими симптомами вроде плохого аппетита и проблем со сном. Все дети, да и взрослые тоже, время от времени бывают в плохом настроении. Но если оно длится две недели и более и кажется невозможным вывести из него ребенка, нужно что-то делать. Стратегии, описанные во второй части книги, — это полезные навыки на всю жизнь, и их следует применять, чтобы избавиться от плохого настроения. Если это актуально для вашего ребенка, то используйте этот метод, помогая ему преодолеть страхи, а заодно научите его лучше относиться к самому себе и подарите больше возможностей делать то, что ему по душе.

Бен

Такое чувство, что у Бена на плечах вся тяжесть мира. Его улыбка или смех — очень редкое явление. Грустно думать, что такой маленький мальчик так плохо себя чувствует. Его сверстники беззаботно веселятся и смеются. Хорошо, если бы он был таким же.

Перерастет ли ребенок эту проблему

Исследования, в которых детей с тревожными расстройствами наблюдали на протяжении длительного времени, показали, что симптомы могут сохраняться долгие годы. Это не радует, учитывая, какое влияние тревожные расстройства оказывают на социальную жизнь детей, их успеваемость и настроение. С другой стороны — это лечится. Важно распознать проблемы и работать с ними.

Самое важное

- Около 6,5% детей демонстрируют признаки тревожного расстройства.
- Распространенными тревожными расстройствами у детей являются социальная тревожность, сепарационная тревога, генерализованная тревога и фобии.
- Страхи и тревожность могут повлиять на социальную жизнь, успеваемость и настроение ребенка.
- Многие дети успешно преодолевают тревожность при помощи метода, описанного в этой книге.