

Предисловие

Воспитание беспокойного ребенка может быть непростой задачей. Беспокойство вашего ребенка может сделать его не только тревожным, но и требовательным, раздражительным и нуждающимся в постоянном внимании. Ваш ребенок постоянно хочет, чтобы вы сделали что-то прямо сейчас, просто чтобы быстро избавиться от беспокойства. Если вы как родитель решитесь исследовать имеющуюся научную информацию о беспокойстве и детях, то, вероятно, обнаружите сведения о том, что чрезмерные воспитательные усилия и чрезмерная забота только усугубляют тревожность. Вы даже можете столкнуться с противоречивой информацией: в одной статье родителям предлагается отдавать приоритет эмоциональной привязанности их ребенка, потому что неспособность создать здоровую привязанность приводит к беспокойству, а в другой статье утверждается, что нужно игнорировать тревожную истерику ребенка и подталкивать его к практике того, чего он боится. Если вы похожи на большинство родителей, то почувствуете растерянность, гнетущее стремление все делать правильно и растущее беспокойство о будущем своего ребенка. В результате вы невольно оказываетесь в том же беличьем колесе тревожности и беспокойства, которое испытывает ваш ребенок. В конечном итоге вы чувствуете себя в таком же бедственном положении, как и он, понимая, что на самом деле от вас требуется быть взрослым, который сможет умело вывести всех из сложившейся ситуации.

Данная книга — это практическое и научное руководство по решению проблемы, с которой сталкиваются все родители беспокойных детей: как научиться справляться со *своей тревожностью* и одновременно научить ребенка справляться с его беспокойством. В каждой главе рассматривается один из ключевых аспектов решения этой задачи, в которых все родители тревожных детей испытывают затруднения, в доступной форме предоставляется необходимая информация и предлагаются эффективные инструменты, с помощью которых можно радикально улучшить воспитание. Авторы обращаются к таким проблемам, как наличие у родителей усиливающих тревогу убеждений и бесполезных моделей мышления, а также негативное влияние их болезненного прошлого опыта и неверных

убеждений о воспитании детей. В книге дано четкое объяснение того, как привычное предпочтение мозга обращать внимание на пугающую и негативную информацию предрасполагает и вас, и вашего ребенка к выбору моделей мышления и поведения, которые непреднамеренно лишь усиливают тревогу. Здесь также объясняется, как практика использования новых моделей мышления и поведения позволяет *перепрограммировать свой родительский мозг*, сделав вас более эффективным родителем, способным воспитать более эффективного ребенка. Вы узнаете, как легко ваша эмоциональная реакция на тревогу ребенка может либо усугубить его страх, либо поспособствовать преодолению им трудностей, опираясь на ваши поведение и слова. Короче говоря, эта книга может стать для вас ценным руководством, которое поможет вам отказаться от самокритики и упреков в адрес вашего ребенка и перейти к спокойному, сосредоточенному и эффективному стилю воспитания, наглядно демонстрирующему, что вы знаете, что вы делаете и почему.

Упражнения, предлагаемые в этой книге, помогут вам стать родителем, которым вы могли бы восхищаться, — уверенным в себе и в своей способности справляться с тревожностью, беспокоящей вас и вашего ребенка, даже если дела обстоят вовсе не так, как хотелось бы. Когда вы заведете свой дневник тренировок и начнете выполнять предлагаемые здесь упражнения, вы почувствуете себя менее напряженными, лучше контролирующими ситуацию и менее обремененными задачей воспитания тревожного ребенка. Вы поймете, что имеете право на воспитание в соответствии со своими высшими ценностями, не беспокоясь больше о том, что делают другие родители и как ваш ребенок ведет себя по сравнению с другими детьми. Вы сможете отказаться от того родительского поведения, которого вы втайне стыдитесь, — от написания большей части домашних заданий в школьной тетради вашего подростка, от крика на него, потому что он опять в сотый раз нарушил свое обещание пойти в школу, или от неспособности запретить вашему десятилетнему ребенку спать с вами, тогда как вашему супругу приходится спать в детской кроватке. Наконец, вы станете хорошим образцом для подражания для своего ребенка. И это особенно важно, потому что дети учатся гораздо большему на наших поступках, чем на наших словах.

Эта книга поможет вам стать не идеальным родителем, каким вы хотели бы быть, а таким родителем, в каком нуждается ваш ребенок. Вы как бы находитесь в путешествии, которое демонстрирует вашему ребенку, как быть человеком, который испытывает тревогу и в то же время живет полноценной жизнью. Вовсе не обязательно все делать правильно с первого раза — просто решитесь попробовать, а затем учитесь на своих ошибках, предпринимая попытки вновь и вновь. Это тот самый пример, в котором больше всего нуждается ваш ребенок. Надеюсь, путешествие вам понравится!

— **Карен Линн Кассидай**, д-р философии, автор книги *The No Worries Guide to Raising Your Anxious Child*, бывший президент Американской ассоциации тревожности и депрессии (ADAA), основатель центра “Anxiety Treatment Center of Greater Chicago”