

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	13
1. Почему страх – не каприз, а сигнал о небезопасности.....	16
2. Как страх и тревога выглядят в реальной жизни.....	18
3. Главная опора ребёнка – выдерживающий взрослый.....	20
4. Как читать эту книгу и использовать её в жизни.....	22
 ГЛАВА 1. СТРАХ И ТРЕВОГА: КАК УСТРОЕНА ДЕТСКАЯ СИСТЕМА БЕЗОПАСНОСТИ.....	 25
1.1. Страх и тревога: в чём разница – простыми словами	26
1.2. Почему дети боятся «не того, чего надо»	35
1.3. Как тревога говорит через тело, поведение и эмоции	44
1.4. Когда страх – норма развития, а когда он застревает	54
1.5. Почему попытки «успокоить» иногда усиливают тревогу	60
 ГЛАВА 2. ВОЗРАСТНЫЕ СТРАХИ: ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЁНКОМ ПО МЕРЕ ВЗРОСЛЕНИЯ	 71
2.1. 1–3 года: разлука, новое и потеря опоры.....	72
2.2. 3–5 лет: фантазии, темнота и ночные страхи.....	78
2.3. 6–8 лет: школа, ошибки и страх несоответствия	85
2.4. 9–12 лет: сравнение, контроль и социальная тревога	97

2.5. Подростки 13–17 лет: тревога о будущем, тело и отношения	104
--	------------

2.6. Когда возрастной страх превращается в тревожность	112
---	------------

ГЛАВА 3. ОТКУДА БЕРЁТСЯ ТРЕВОЖНОСТЬ: ПРИЧИНЫ БЕЗ ПОИСКА ВИНОВАТЫХ.....	119
---	------------

3.1. Темперамент и чувствительность нервной системы.....	120
---	------------

3.2. Семейный климат: напряжение, конфликты, непредсказуемость.....	125
--	------------

3.3. Перегруз и давление: когда «слишком много всего».....	130
---	------------

3.4. Опыт потерь, перемен и сильных переживаний.....	137
---	------------

3.5. Информационный фон и тревожные разговоры взрослых.....	142
--	------------

3.6. Родительская тревога: как она передаётся и как её снижать	148
---	------------

ГЛАВА 4. КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЁНКУ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТРУДНО.....	157
---	------------

4.1. Поведение как язык тревоги	158
--	------------

4.2. Телесные симптомы: сон, аппетит, боли, тики	163
---	------------

4.3. «Удобные» тревожные дети: послушание, контроль, ответственность	170
---	------------

4.4. Избегание и отказ: защита, а не упрямство	175
---	------------

4.5. Чек-лист наблюдений: когда стоит насторожиться	180
--	------------

ГЛАВА 5. ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ: ЧТО ИМЕННО НУЖНО ТРЕВОЖНОМУ РЕБЁНКУ.....	185
---	------------

5.1. Безопасность как базовая потребность, а не метод воспитания.....	186
--	------------

5.2. Три уровня опоры: тело, отношения, предсказуемость.....	193
5.3. Взрослый как «контейнер» для страха.....	198
5.4. Границы, которые успокаивают, а не пугают.....	206
5.5. Где поддержка превращается в спасательство.....	214

ГЛАВА 6. СЛОВА И ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПОМОГАЮТ.....

219

6.1. Почему «не бойся» и «всё нормально» не работают.....	220
6.2. Формула поддерживающего ответа.....	225
6.3. Как говорить с ребёнком в момент страха.....	230
6.4. Трудные вопросы: смерть, болезни, катастрофы.....	235
6.5. Что делать, если вы сами в тревоге.....	240
6.6. Примеры диалогов по возрастам и ситуациям.....	248

ГЛАВА 7. ПРАКТИКА: КАК ПОМОГАТЬ ТРЕВОГЕ ПРОЖИВАТЬСЯ И ОСЛАБЕВАТЬ.....

253

7.1. Быстрая помощь в моменте: что можно сделать прямо сейчас.....	254
7.2. Работа с телом и дыханием: просто и без давления.....	259
7.3. Ритуалы и якоря безопасности.....	264
7.4. Работа со страхами через игру, рисунок и символы.....	269
7.5. Маленькие шаги вместо «перебороть себя».....	274
7.6. Как поддерживать самостоятельность, не бросая..	279

ГЛАВА 8. ЧАСТЫЕ СИТУАЦИИ, ГДЕ ТРЕВОГА ОСОБЕННО УСИЛИВАЕТСЯ.....

283

8.1. Сон, засыпание и ночные страхи	
8.2. Истерики и эмоциональные срывы.....	284
8.3. Школа, оценки и страх ошибки.....	289

8.4. Врачи, процедуры и телесные страхи.....	299
8.5. Страх за родителей и страх одиночества.....	303
8.6. Навязчивые проверки и ритуалы: где грань нормы.....	307
ГЛАВА 9. КОГДА НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА.....	311
9.1. Признаки того, что поддержка дома уже не справляется.....	312
9.2. К кому идти и чего ожидать от помощи.....	316
9.3. Как выбрать специалиста и сохранить доверие ребёнка.....	320
9.4. Если рекомендована медикаментозная поддержка.....	325
9.5. Поддержка родителей: снижать тревогу всей системы.....	329
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	337
Как вернуть ощущение безопасности – и сохранить его надолго.....	338
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	343
A1. Экстренная помощь при тревоге: короткий алгоритм.....	344
A2. Таблица возрастных страхов и поддержка.....	347
A3. 20 поддерживающих мини-диалогов.....	350
A4. Чек-лист для родителей: усиливаю ли я тревогу?... 	354
A5. План на 14 дней: возвращаем ощущение безопасности.....	357
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	362