

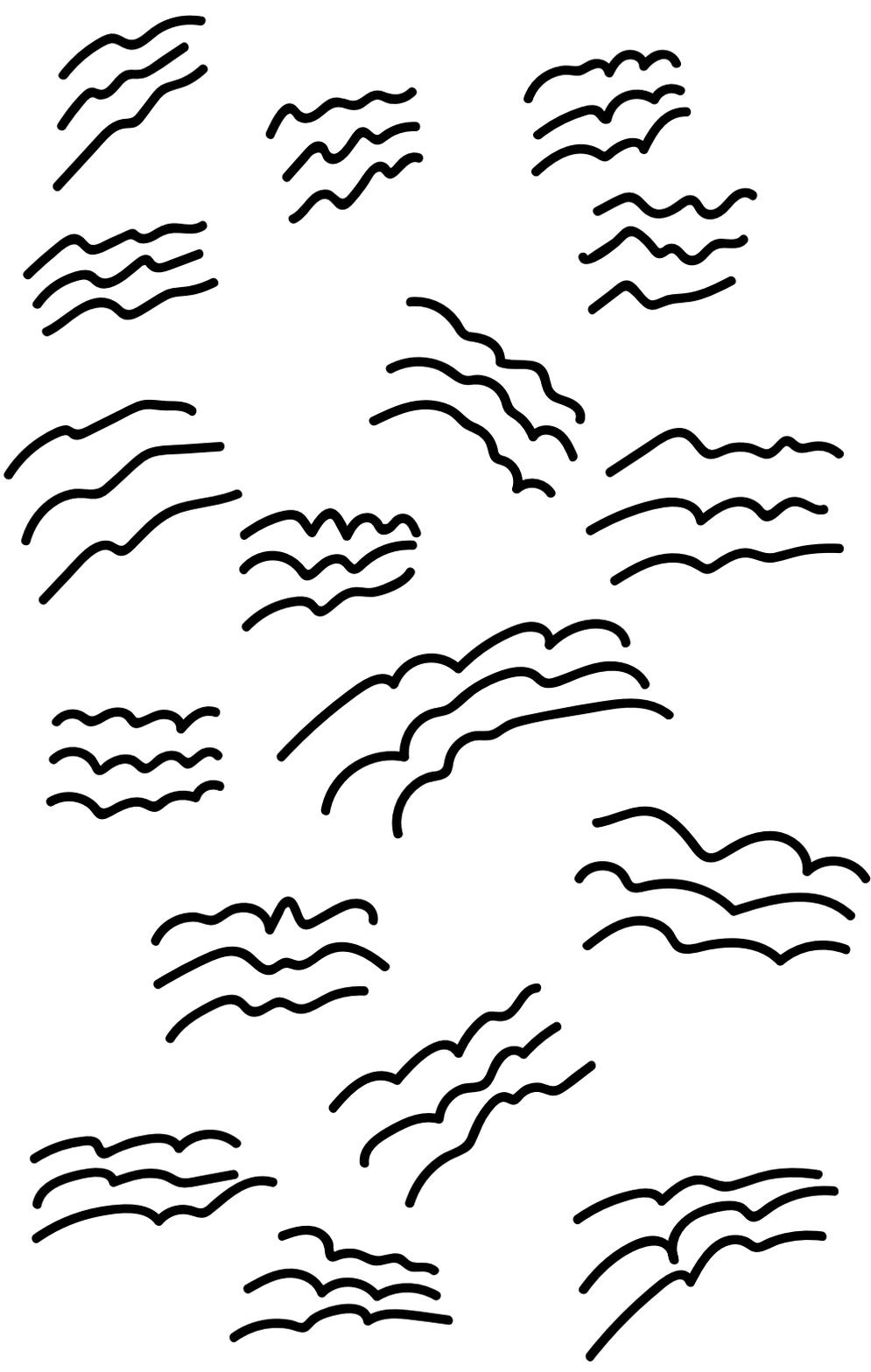
Кэти Кресвелл
Люси Уиллеттс

Спокойные

как помочь детям

справиться со страхами
и тревогой





Спокойные

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХАМИ И ТРЕВОГОЙ

Оригинальное название:

Helping Your Child with Fears and Worries

Авторы: Кэти Кресвелл и Люси Уиллеттс

Год издания: 2020

Количество страниц: 272

Время на прочтение: 4–5 часов

Сложность темы: для любого уровня
подготовки

Купить книгу в магазине «МИФ»:

[https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/
spokojnye/](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/spokojnye/)



Книги по теме

- [Доктор Томас МакДонах и Джон Патрик Хэтчер «Спокойно, ты справишься!»](#)
- [Альфи Кон «Воспитание сердцем»](#)
- [Уильям Стиксруд и Нед Джонсон «Самостоятельные дети»](#)
- [Росс Грин «В партнерстве с ребенком»](#)
- [Лео Борманс «Книга про счастье»](#)

О книге

Пошаговое руководство по борьбе с детскими страхами и тревогами. Книга основана на результатах 15-летних клинических исследований и опыте работы с сотнями семей.

Многие дети испытывают беспокойство перед неизвестными ситуациями или в тех случаях, когда не знают, как поступить. Иногда оно становится настолько сильным, что мешает общаться, учиться, развиваться и познавать мир. Такое состояние нельзя оставлять без внимания.

Ведущие специалисты по детской тревожности расскажут, как детям (и родителям) справиться с эмоциональными проблемами, обрести гармонию, как не прятаться от страхов, а бороться с ними. Предложенная авторами методика поможет маленьким и взрослым читателям стать счастливыми и уверенными в себе.

Для кого

Для родителей, которые хотят помочь детям (и себе) справиться с тревогой и страхами.

Для педагогов, чьим ученикам излишнее беспокойство мешает добиваться успехов в учебе.

Об авторах

Профессор Кэти Кресвелл — клинический психолог, профессор Университета Рединга (Великобритания), почти 20 лет специализируется на лечении тревожности и депрессии у детей и подростков, руководит научно-исследовательским отделом и клиникой. Занималась разработкой и реализацией ряда успешных терапевтических программ и клинических испытаний для лечения детских тревожных расстройств. Опубликовала две книги (в соавторстве) и более 60 научных работ в этой области, основанных на когнитивно-поведенческих методах лечения.

Доктор Люси Уиллеттс — клинический психолог, научный сотрудник Университета Рединга, более 20 лет руководила специализированной психологической службой, а также обучала специалистов по детским психологическим расстройствам и курировала их работу. Опубликовала несколько книг и научных работ о результатах лечения детских тревожных расстройств. В настоящее время занимается частной практикой.

5 причин прочитать эту книгу

- 1** Пошаговое руководство по борьбе с детскими страхами и тревогами.
- 2** Книга написана ведущими специалистами по детской тревожности. В ее основе — многолетний практический опыт и научные исследования.
- 3** Авторы подкрепляют объяснения и советы примерами.
- 4** Методика эффективна в разных ситуациях: при боязни общения, страхе разлуки с близкими, фобиях.
- 5** В книге описан подход, ориентированный на детей 5–12 лет, но есть главы о тревожности малышей, подростков и родителей

Компоненты тревоги

Тревожные ожидания. Когда человек испытывает тревогу или страх, его мысли сосредотачиваются на потенциальной угрозе и на том, как ее избежать. Трудно думать о чем-то другом. Это состояние полезно в случае реальной опасности.

Физиологические симптомы. Реакция на тревогу и страх проявляется по-разному: учащение дыхания и пульса, напряжение мышц, потоотделение. Все эти симптомы означают, что организм готов к действию.

Тревожное поведение. При тревоге и страхе наше поведение варьируется между «борьбой», «бегством» и «поиском убежища». При столкновении с реальной угрозой это нормальная реакция, которая поможет выжить. Но в повседневной жизни, когда объективной опасности нет, такие мысли, чувства и поведение могут мешать.

Типичные детские страхи и тревоги

Дети переживают тревогу и страх по-разному. Вот наиболее распространенные категории тревожных расстройств.

Фобия. Непроходящий страх перед местом, объектом или ситуацией. Речь идет о чрезмерной боязни чего-либо: ребенок этого избегает или испытывает сильный дискомфорт, сталкиваясь с объектом страха, местом или ситуацией. Многие люди 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 делать то, что хочется, его нужно проработать. Типичные страхи, которые мы наблюдаем у детей, — боязнь собак, высоты, уколов, рвоты.

Социальная тревожность. Когда ребенок испытывает социальную тревожность, он беспокоится по множеству причин. Бойтс сделать что-то постыдное или тревожится, что окружающие сочтут его глупым, будут думать о нем плохо, реагировать как-то не так. Из-за этого ему трудно находиться среди других людей. Ребенку страшно поднять руку на уроке или высказаться прилюдно. Дети, испытывающие социальную тревожность, чувствуют себя свободно среди тех, кого хорошо знают, но стараются избегать малознакомых людей и испытывают страх в непривычных ситуациях.

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, недопонимание, здоровье, как собственное, так и окружающих. Тревога часто сопровождается недостаточной концентрацией внимания, мышечными болями, проблемами со сном, раздражительностью и усталостью.

Сепарационная тревога. Некоторым детям крайне сложно расставаться с родителями или другими близкими. Часто это связано со страхом больше никогда не увидиться. Возможны 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.

Примерно каждый двадцатый ребенок в мире страдает повышенной тревожностью, мешающей ему в повседневной жизни.

Как развиваются страхи у детей

Мы наследуем от родителей цвет глаз и волос, рост. То же относится и к психологическим особенностям. Исследования семей, где есть дети с тревожными расстройствами, как правило, показывали гораздо более высокий уровень тревожности у родителей, братьев и сестер, чем можно было бы объяснить простой случайностью. Доказано, что около трети влияния на общую тревожность вызвано генетикой.

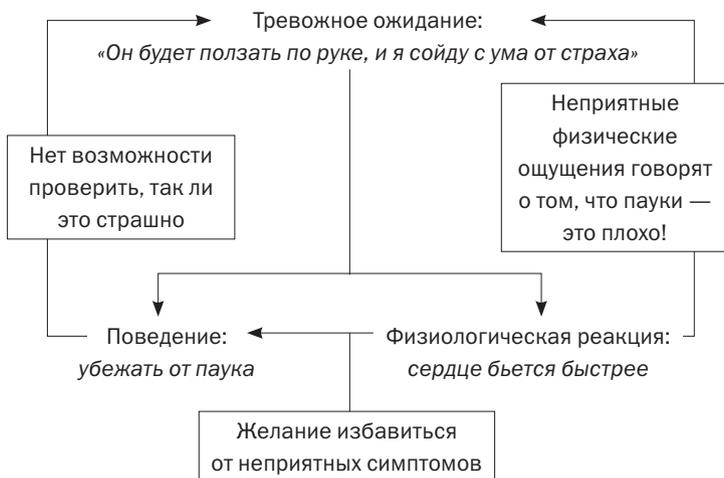
Однако решающее воздействие на развитие тревожности оказывает жизненный опыт: неблагоприятные обстоятельства, пример и реакция окружающих, практика преодоления страхов (или ее отсутствие).

Замкнутый круг

Природа страхов и тревоги связана с замкнутыми кругами.

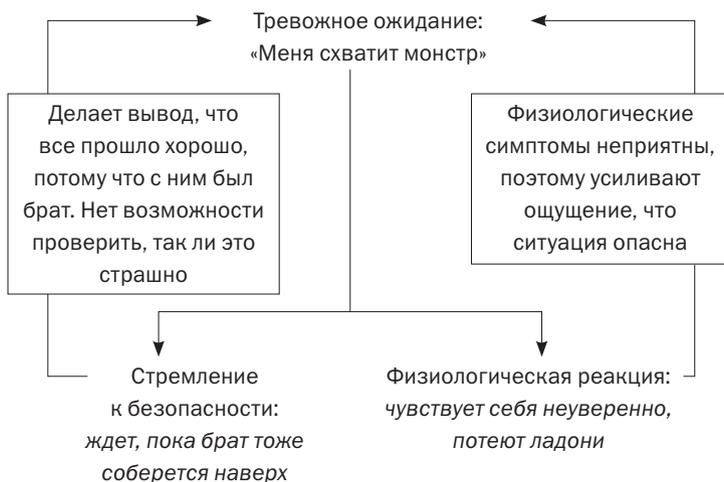
Избегание. Естественная реакция на угрозу — уклониться от нее. В краткосрочной перспективе это может быть разумным решением. Однако если человек не встретится с вызывающей страх ситуацией лицом к лицу, он никогда не узнает, действительно ли она так страшна, и не научится справляться с ней.

Триггер: Сара видит паука



Стремление к безопасности. Наряду с избеганием пугающих вещей дети совершают определенные действия, позволяющие им чувствовать себя в безопасности. В число таких действий, входит следующее: тщательно готовиться накануне; приводить кого-то с собой для моральной поддержки; всегда носить с собой пакет на случай, если начнет тошнить; мысленно репетировать то, что предстоит сказать. По мнению ребенка, такое поведение помогает ему чувствовать себя в безопасности, предотвращая «плохие вещи». На самом деле оно мешает делать новые выводы из своего опыта.

Триггер: Бену нужно подняться на второй этаж и взять свитер



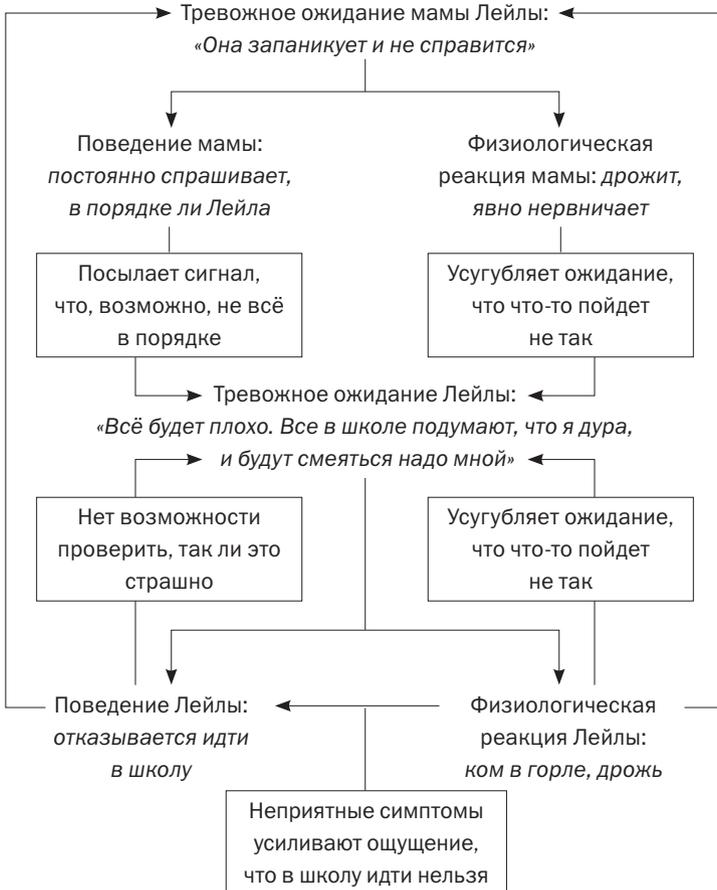
Поиск психологической поддержки. Заверение кого-то из близких (обычно взрослого) в способностях ребенка может придать ему уверенности в решающий момент. Однако постоянное ожидание такого ободрения говорит о том, что он использует эту информацию только для кратковременного облегчения, не пытаясь изменить свои убеждения об объекте страха и перебороть беспокойство.

Триггер: папа Бена задерживается на работе



Реакция окружающих. Реакция других людей определенно влияет на формирование замкнутых кругов. Поэтому если вы (родители, опекуны, братья и сестры, учителя) по-прежнему проявляете признаки тревоги, реагируя на ребенка, то способствуете усилению его страхов.

Триггер: Лейла собирается в школу утром



Пять шагов

Терапия основана на следующей идее: наше представление о вещах связано с тем, как мы ведем себя и как себя чувствуем. Поэтому, меняя свой образ мыслей о страхах и поведении, обусловленное ими, мы меняем и свое отношение. Ниже перечислены пять шагов, которые вам предстоит совершить.

Шаг 1. Ставим цель

Обдумайте и запишите 1–3 четкие цели, над которыми вы и ваш ребенок будете работать. Начните с малого — с простой краткосрочной цели, достичь которой можно за 2–4 недели.

Вопросы для определения целей:

- Чем увлекался бы мой ребенок, если бы ему не мешал страх?
- Что мой ребенок делал бы иначе, если бы он не испытывал постоянную тревогу?
- Какие изменения были бы заметны?
- Чем полезным мог бы заняться мой ребенок, но не занимается сейчас?

- Чего не хватает моему ребенку из-за его тревожности?
- Что нужно сделать моему ребенку, чтобы стало понятно, что он преодолел проблемы с тревогой?

Пример целей Бена, который боится монстра в комнате на верхнем этаже:

- Краткосрочная: не бояться играть одному наверху в течение 1–2 часов.
- Среднесрочная: проводить больше часа наверху и самостоятельно, без сопровождающих, подниматься и спускаться по лестнице, когда нужно.
- Долгосрочная: спокойно спать одному в своей комнате.

	Краткосрочная	Среднесрочная	Долгосрочная
Цель 1			
Цель 2			
Цель 3			

Шаг 2. Определяем, чему предстоит научиться и что важно осознать ребенку

Дайте ребенку почувствовать, что вы его понимаете: «Я вижу, что ты беспокоишься (боишься). Наверное, тебе очень тяжело». Затем успокойте: сообщите ему, что он не единственный на свете испытывает тревогу. После задайте прямой вопрос: «Почему ты встревожен?» или «Что тебя пугает?» Если у ребенка не получится сформулировать ответ, сделайте предположение: «Некоторые дети боятся, что произойдет то-то. Как ты думаешь, тебя тоже это пугает?»

Когда определите тревожные ожидания, обсудите другой вариант развития событий. Что нужно понять ребенку и чему научиться?

Цель	Чего я ожидаю?	Что мне важно осознать?
Регулярно задавать вопросы на уроке	Меня отругают, если я чего-то не пойму; учительница рассердится	Что произойдет на самом деле, если я ошибусь; что сделает или скажет в этом случае учительница; насколько хорошо я справлюсь с ситуацией, если действительно ошибусь
Ходить в школу на все уроки	С мамой что-то случится, пока я в школе, и она не придет за мной после уроков	Что с наибольшей вероятностью произойдет с мамой, когда я в школе; где будет мама и чем она будет заниматься; кто заберет меня из школы, если мама по каким-то причинам не сможет этого сделать

Цель	Чего я ожидаю?	Что мне важно осознать?
Пойти спать и не звать родителей несколько раз, чтобы пожелать спокойной ночи	Я не усну и завтра буду уставший; я буду плохо играть в футбольном матче, мои друзья на меня рассердятся и в следующий раз меня не отберут в команду	Что в действительности произойдет и сколько я буду спать; как я буду играть во время матча, и как на самом деле отреагируют мои друзья, если я буду плохо играть

Шаг 3. Поощряем самостоятельность

Тревожные дети часто заранее думают, что не справятся с трудностями, и стараются не пробовать делать новые, сложные или пугающие их вещи. Используйте похвалу, вознаграждение и другие приемы, чтобы поощрять смелость и самостоятельность.

При этом похвала должна быть ясной и конкретной, чтобы ребенок точно понимал, чем именно он вас обрадовал. Старайтесь хвалить за усилия, которые он приложил, и за тот факт, что он справился, несмотря на тревогу, а не только за само достижение. Например, похвала «Молодец, Лейла!» общая и расплывчатая. Зато вполне конкретны слова: «Лейла, ты была такая молодец сегодня утром, когда встала и спокойно собралась в школу. Я знаю, что тебе иногда трудно это делать, поэтому очень горжусь тем, как ты справилась!»

Шаг 4. Разрабатываем план

Вместе с ребенком разбейте путь к цели на маленькие шаги. Используйте не более 10 шагов, чтобы результат казался

Пошаговый план Лейлы

Цель:

задать вопрос
учительнице перед
всем классом

ШАГИ

6. Ответить на вопрос учительницы перед всем классом (ответ не подготовлен заранее)
5. Ответить на вопрос учительницы перед всем классом (ответ подготовлен заранее)
4. Задать вопрос учительнице в присутствии нескольких одноклассников
3. Ответить на вопрос учительницы в присутствии нескольких одноклассников (ответ не подготовлен заранее)
2. Ответить на вопрос учительницы в присутствии нескольких одноклассников (ответ подготовлен заранее)
1. Задать вопрос учительнице после урока, когда одноклассники уйдут

Главная награда:

поужинать
в ресторане с мамой

НАГРАДЫ

6. Зайти после школы в магазин рукоделия
5. По дороге домой зайти в кафе
4. Испечь пирожные с мамой
3. Выбрать любимое блюдо на ужин
2. По пути домой купить журнал
1. Похвала от мамы

ПРОГНОЗ:
вопрос
покажется
учительнице
глупым

достижимым. Бывает полезно начать с шага, который уже пройден. Определите все вознаграждения за все этапы, чтобы ребенок мог видеть, к чему он стремится и что получит в процессе. Перед каждым этапом предложите ребенку сделать прогноз — так действие будет восприниматься как эксперимент.

Шаг 5. Находим решение

Когда ребенок очень встревожен, возникает соблазн попытаться решить проблемы за него. Но для обретения уверенности ему нужно научиться делать это самому.

Предложите ребенку следующий алгоритм: обозначить проблему → придумать как можно больше вариантов решения → проанализировать последствия каждого и выбрать лучший → действовать → оценить, как все прошло, и попробовать другой вариант, если предыдущий не сработал.

<p>В чем проблема?</p>	<p>Возможные варианты решения</p>	<p>Что произойдет, если я выберу этот вариант?</p>	<p>Реален ли этот план?</p>	<p>Насколько хорош этот план? (по шкале от 0 до 10)</p>	<p>Что произошло?</p>

Лимит на тревогу

Если ребенок тратит большую часть дня на переживания, стоит выделить ему специальное «время для беспокойства». Это фиксированный отрезок (ограничьте его получасом), когда вы можете обсудить любые проблемы. Постарайтесь выбрать такой момент, когда вы сможете общаться, ни на что не отвлекаясь. Не откладывайте «время для беспокойства» на конец дня, ведь подобные разговоры могут стать причиной плохого сна у ребенка. Ведите записи о тревогах: если в течение дня появляется какой-то страх, запишите его и продолжайте заниматься тем, что делали.

Смена фокуса

Переключать внимание ребенка можно по-разному. Попробуйте, к примеру, вовлечь его в игру, требующую полной концентрации внимания. Если вы в дороге, заключите пари, сколько красных машин он увидит, прежде чем доедет до места назначения, и предложите ему считать. Или посмотрите на транспорт вокруг вас и начните составлять слова, используя буквы с номерных знаков. Если вы дома, найдите для ребенка работу, которая ему понравится и увлечет его.

Не успокаивайте зря!

Вне «времени для беспокойства» может возникнуть соблазн как-то ободрить ребенка, заверить его, что нет нужды беспокоиться. Постарайтесь не поддаваться. Вспомните все случаи, когда вы успокаивали ребенка и говорили: «Не переживай». Разве тревоги кончились? Вряд ли. На самом деле, когда нам говорят о чем-то не думать, мы в итоге начинаем думать об этом еще больше!

Попробуйте сами. Представьте себе большого бурого медведя, который сидит на полу в гостиной и ест из банки мед. А теперь не думайте об этом! После того как вам велели не думать о медведе, его образ тут же вернулся к вам? Иногда бесполезно пытаться не думать о чем-то.

Как принять неопределенность?

Тревожным детям часто трудно вынести неизвестность. У них возникает множество вопросов типа «что, если?..», например: «Что, если я забуду слова во время выступления?», «Что, если самолет упадет?», «Что, если заболею я или мама?»

Ключ к принятию неопределенности в том, чтобы осознать ее и справиться, а не пытаться избежать. Поэтому, вместо того чтобы всегда озвучивать ребенку, что происходит (например, всегда иметь четкий распорядок и сообщать ему, что планируется дальше), полезно понемногу вносить спонтанность в его жизнь. Тут пригодятся эксперименты, помогающие испытать неопределенность. Вот несколько примеров:

- Договориться, чтобы кто-то другой забрал ребенка из школы.
- Запланировать как будто бы спонтанную встречу с другим ребенком, чтобы поиграть вместе.
- Изменить планы на выходные.

Как реагировать на физиологические симптомы тревоги?

Многие дети не замечают неприятных ощущений, если убеждены, что это признаки тревоги, а не серьезная проблема со здоровьем. Однако иногда эти симптомы становятся центром внимания. К сожалению, тут легко возникает замкнутый круг: у ребенка появляются болевые ощущения, когда он беспокоится, а потом он их замечает и начинает переживать еще сильнее.

Чтобы не попасть в этот замкнутый круг, постарайтесь не уделять слишком много внимания симптомам. Если ребенок упоминает о них, покажите, что понимаете и признаёте, что это довольно неприятно («Ты чувствуешь, что сердце бьется быстрее, это наверняка неприятно»), и занимайтесь своими делами дальше. Поговорите о чем-нибудь другом или попытайтесь отвлечь ребенка игрой, общением или какими-то домашними делами. Попробуйте использовать техники релаксации.

Страхи родителей

Представление о мире дети тоже неизбежно получают от окружающих людей. Если родители думают о мире с тревогой, то и ребенок может начать воспринимать его так же, особенно если это чувствительный, осторожный или беспокойный ребенок. Если же родитель подходит к тревожным ожиданиям разумно, он помогает ребенку сформировать новое мировосприятие. Поэтому, вместо того чтобы пытаться скрыть свои страхи, используйте их как возможность показать хороший пример. Подумайте, каким из ваших страхов уместно поделиться с ребенком (например, боязнь кошек, а не чего-то «взрослого», вроде денежных трудностей или проблем в отношениях), и покажите ему, как можно применять метод, описанный в данной книге, для преодоления этих страхов. Используйте метод 5 шагов для себя.

Тревога и малыши

Определите тревожные ожидания. Маленьким детям часто легче описать то, что происходит с кем-то другим, а не с ними самими. Говоря с ребенком, придумайте историю о том, как друг или известный персонаж попал в ситуацию, которая испугала бы вашего малыша, и посмотрите, что, по мнению вашего ребенка, с ним произойдет. Можно превратить это в ролевую игру с помощью фигурок персонажей или марионеток. Может случиться так, что ребенок расстроится не так сильно, как он предсказывал, либо он усвоит: даже если он расстроится, в итоге все будет хорошо.

Хвалите. В возрасте до двух лет дети уже распознают словесную похвалу и стараются вести себя так, чтобы снова ее получить. Нам следует обращать внимание на хорошее поведение и смелые поступки детей с самого раннего возраста.

Поощряйте самостоятельность. Младшие дети зависят от поддержки взрослых во многих сферах жизни — и это нормально. Но можете ли вы придумать подходящие их возрасту простые повседневные задачи, которые они могут выполнять сами? Есть ли моменты, когда вы автоматически вмешиваетесь? Например, вешаете куртку ребенка на крючок в прихожей, выбираете ему одежду. Можете ли вы позволить ему делать это самостоятельно?

Не акцентируйте внимание на страхе. Пусть ребенок пробует делать то, что вызывает у него беспокойство. Постарайтесь обставить это весело, а также убедитесь, что уделяете крохе много внимания и часто хвалите за смелость. Старайтесь не слишком заострять внимание на том, что он чего-то боится. Маленькие дети, тем более склонные к тревожности, особенно восприимчивы к реакциям родителей. Самый простой способ — переключить внимание ребенка, чтобы он не заикливался, но не поощрять избегания ситуации. Например, если малыш начинает нервничать, когда приближается к игровой площадке, смените тему, указав на то, что происходит на расстоянии («Ого, смотри! Что делает вон тот кот?»).

Тревога и подростки

Предложите помощь, но не критикуйте. Даже если вам кажется, что беспокойство подростка является проблемой, он может не разделять вашего мнения. Если вы просто скажете, что он должен делать все, что описано в книге, то вряд ли чего-то добьетесь. Вместо этого выслушайте ребенка и покажите, что понимаете его точку зрения. Спросите о его целях и о том, будут ли страхи или беспокойство препятствием для их достижения. Решение за подростком, а ваша задача — помочь ему сделать осознанный выбор.

Поощряйте самостоятельность. Дайте ясно понять, за что (как вы ожидаете) подросток будет нести ответственность, и постепенно увеличивайте количество таких вещей (например, приготовление завтрака, сбор школьной сумки, утренние подъемы). Не забывайте, что ребенок нуждается в поддержке и возможности делать выбор.

Хвалите и обсуждайте награды. Концепция вознаграждений на первый взгляд кажется «детским садом», но может стать мощным мотиватором для подростков. Ее успех зависит от наград. В отличие от детей младшего возраста, некоторые подростки менее заинтересованы в совместном досуге с родителями. Но, если вы найдете способы организовать мероприятия с друзьями ребенка, это будет хорошей альтернативой материальному и финансовому вознаграждению.

Составьте пошаговый план преодоления тревоги.

Ребенку важно перестать избегать ситуаций, вызывающих у него беспокойство, и постоянно проверять свои тревожные ожидания.

Проблемы со сном

Проблемы со сном распространены среди тревожных детей. Им бывает трудно уснуть самостоятельно. В результате ребенок хочет, чтобы вы подолгу сидели с ним, встает ночью проверить, на месте ли вы, или просит разрешения спать с вами. Эту ситуацию не стоит воспринимать как норму — попробуйте ее изменить.

Правильная организация сна. Убедитесь, что ничего не мешает ребенку спать. Ответьте на вопросы: в спальне слишком жарко или слишком холодно? слишком темно или слишком светло? удобная ли у ребенка кровать? не мешает ли ему шум? есть ли отвлекающие факторы? достаточно ли он устает за день? не находится ли он в возбужденном состоянии из-за компьютерных игр? Создайте нужную обстановку.

Причины беспокойства и пошаговый план. Основные причины проблем со сном у тревожных детей следующие: а) страх остаться одному или разлучиться с близким человеком; б) неконтролируемое беспокойство или особые страхи, связанные с отсутствием сна. Используйте метод 5 шагов для работы с каждой из них.

Пошаговый план Мухаммеда

Цель:

спать самостоятельно
в своей комнате всю
ночь, каждую ночь
в течение недели

Главная награда:

пригласить четверых
друзей в гости
с ночевкой

ШАГИ

1. Спать у себя в комнате всю ночь, и папа будет спать рядом на раскладушке
2. Спать у себя в комнате всю ночь, когда брат рядом
3. Спать у себя в комнате одному, но один из родителей будет рядом, пока я засыпаю
4. Две ночи подряд спать у себя в комнате одному (кто-то из родителей будет заходить ко мне каждые десять минут, пока я не усну)
5. Неделю спать у себя в комнате одному (кто-то из родителей будет заходить каждые двадцать минут, пока я не усну)
6. Неделю спать у себя в комнате одному (кто-то из родителей будет заходить каждые полчаса, пока я не усну)

НАГРАДЫ

1. Похвала от мамы и папы
2. Мой любимый завтрак
3. Сыграть с папой в настольную игру
4. Посмотреть фильм и пойти спать позже обычного
5. Провести день с семьей
6. Поход в кино

ПРОГНОЗ:
если папа
ночью уйдет,
придет плохой
человек
и заберет
меня

Время для беспокойства. Если ребенок тревожится о чем-то перед сном, предложите добавить это в список его страхов. Пообещайте обсудить проблему днем, в следующее «время для беспокойства», но не втягивайтесь в обсуждение в момент, когда ребенок о ней упомянул. Помогите ему расслабиться и сосредоточиться на других вещах. Такие отвлекающие факторы, как чтение, прослушивание музыки или аудиокниг, весьма эффективны.

Вместо заключения: не прекращайте работу!

Если дела идут хорошо и ваш ребенок добился значительных успехов, возникнет соблазн остановиться, откинуться на спинку кресла и пожинать плоды своей тяжелой работы. Тем не менее старайтесь искать возможности для дальнейшего применения нашего метода. Чем лучше ваш ребенок знаком с ними, тем быстрее они станут привычными. Он будет применять их для решения любых проблем, с которыми столкнется в жизни, и для того, чтобы его больше не охватывала неконтролируемая тревога.



[Почитать описание, рецензии](#)
[и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги