

Содержание

Родителям и опекунам	5
Предисловие	7
Как читать эту книгу	12
РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ ПОНИМАНИЕ	15
1. Что такое беспокойство?	17
2. Почему я?	30
3. Как это мне поможет?	41
РАЗДЕЛ ВТОРОЙ ПОМОЩЬ	51
4. Помощь твоему телу	53
5. Помощь твоему мозгу	75
6. Помощь твоему сердцу	89
РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ НАДЕЖДА	107
7. Невзгоды	109
8. Мужество	113
9. Победитель	117
Твой мастерский план атаки!	119

Родителям и опекунам

Спасибо, что купили эту книгу. Уверена, что она изменит жизнь вашей любимой девочки к лучшему. Я хотела бы попросить вас обратить внимание на несколько вещей.

1. Эта книга была написана для девочек, учащихся начальной школы (хотя, я думаю, она пойдёт на пользу девочкам всех возрастов). Я бы рекомендовала читать книгу вслух вместе, тогда, если девочке что-то покажется сложным или непонятным, вы сможете разъяснить это.
2. Позвольте ей быть тут главной. Пусть она читает вам, а не наоборот. Разрешите девочке первой отвечать на вопросы и выполнять задания самой. Не делайте всю работу за неё. Ей будет гораздо приятнее гордиться своей собственной храбростью и достижениями.
3. Не торопитесь. Это большой объём информации для юных, храбрых, сильных и умных, который ещё нужно успеть осознать. Может быть, вы будете читать по одной или по две страницы в день. И это нормально. Тут нет чёткого расписания.

4. Делайте упор на храбрость девочки, а не на переживания. Слушайте её, но помните, что мы усиливаем то, чему уделяем больше внимания. Так что обращайтесь внимание больше на храбрость, которую она проявляет, а не на волнения, которые она описывает.
5. Не забывайте о своём собственном Тревожном Монстре (о нём вы и ваша девочка прочитаете в этой книге). Я бы даже сказала, знакомство с вашим собственным Монстром должно быть вашим приоритетом. Девочке будет гораздо проще бороться со своими переживаниями, если вы тоже будете бороться со своими.

Я правда верю, что эта книга сможет изменить жизнь девочки... и вашу тоже. Я надеюсь, что она поспособствует тёплому, доверительному диалогу между вами. Я верю, что эта книга поможет девочке по-настоящему понять ценность того, какой её создала природа. И мне кажется, что вам книга тоже позволит лучше это понять. Будь вы её мамой, папой, тётёй, бабушкой или учителем, судьба подарила вас друг другу не просто так. То, что вы уделите девочке время и будете поддерживать уверенность в ней в течение всего этого процесса, станет для неё настоящим подспорьем по жизни!

Предисловие

Привет, девчонки! Меня зовут Алёна. Я никогда не забуду нашу первую встречу с Сисси. Это был сеанс психотерапии, всего пару недель спустя после того, как я потеряла маму. Беспокойство, скорбь и боль раздирали меня изнутри, каким-то образом слившись в одну большую эмоцию. Я чувствовала себя маленькой, а мои «проблемы» казались совершенно непреодолимыми. (Я ставлю «проблемы» в кавычки только потому, что Сисси научила меня, что наши проблемы всего лишь делают нас людьми. Они совершенно нормальны, и их не стоит стыдиться.)

Но сидя в уютном офисе Сисси и разговаривая с ней, я почувствовала себя спокойнее. Мои громкие и беспокойные мысли словно притормозили. Это было больше похоже на беседу с мудрым другом, чем на терапию, только так и могу это описать. Её добрые глаза меня обнадёжили. Глядя на Сисси и разговаривая с ней, я знала, что буду в порядке. До встречи с ней я совершенно не была рада предстоящей сессии и уж тем более не хотела туда идти. Но встретив Сисси, я поняла, что мне это пойдёт на пользу. Сидя в её офисе, я впервые узнала о «Тревожном Монстре», как она его называет. Звучало как что-то страшное и неуправляемое. Но, несмотря на мой страх, Сисси поддерживала меня и напоминала, кто на самом деле управляет ситуацией: я сама.

У Сисси получается заставлять наши проблемы, особенно тревогу, выглядеть такими маленькими в сравнении с той властью, что мы над ними имеем. Та мудрость, те техники и приёмы, которые подарила мне Сисси, совершенно изменили мою жизнь и помогли мне поверить в себя. И я думаю, что Сисси сильно поможет и тебе тоже.

— Алёна Питтс, 15 лет

Привет! Меня зовут Сисси. Я имею честь проводить каждый день с такими девочками, как ты. Умными, храбрыми, сильными, добрыми. Говорили тебе кто-нибудь сегодня, что ты именно такая? А ведь это и правда так. Я точно это знаю, даже если мы никогда и не виделись лично. Скоро расскажу откуда.

Первое, что тебе надо обо мне знать, это то, что у меня есть очень храбрая собачка по имени Люси. А ещё она очень маленькая. Она весит всего три с половиной килограмма, то есть не больше пакета с картошкой, который твоя мама приносит из магазина. Только не говори об этом Люси. Она думает, что она размером с немецкую овчарку. Однажды она укусила одну из таких больших собак за нос. Я думаю, тот пёс принял её за комара.

Люси очень храбрая. За исключением тех случаев, когда всё совсем наоборот. Давай я расскажу тебе историю про храбрость Люси — и про её страх.



Я каждый день беру Люси с собой на работу. Она помогает мне разговаривать с девочками и слушать их. Я работаю в выкрашенном жёлтой краской доме с белой дощатой оградой, и множество детей приходят сюда, когда грустят, злятся или боятся. Один мальчик назвал его жёлтым домиком, который помогает людям. Нам с Люси здесь очень нравится работать.

Мне также доводится встречаться со множеством девочек и их родителей по всей стране. Иногда Люси путешествует со мной. В первое такое путешествие мы пошли на встречу с группой четвероклассниц в школе. Люси никогда раньше

не видела больших скоплений людей. Ты знаешь, как это бывает — немного страшно. Но Люси решила быть храброй в тот день. Она разрешила множеству девочек себя погладить и обнять.

Она даже помахала им лапкой, а это её самый сложный трюк. Потом мы вышли из здания школы и Люси вырвало.

Понимаешь, Люси храбрая, но иногда она тоже боится и волнуется. Её беспокоят большие собаки и, как оказалось, большие группы людей. А ещё она волнуется о вещах, которые покажутся странными некоторым людям. Больше всего её напрягает... икота. Да-да, икота. Если кто-то икает при Люси, её это пугает. А когда она начинает нервничать из-за икания, я уже ничего не могу сделать, чтобы её успокоить.

Как и Люси, тебя тоже могут пугать какие-то вещи. Может, ты волнуешься, что с твоей мамой или папой случится что-то плохое. Может, умер кто-то, кто был тебе дорог, и теперь ты боишься, что то же самое случится с кем-то ещё, кого ты любишь. Или однажды ты заболела и тебя рвало, и теперь ты так боишься, что тебя снова будет тошнить, что у тебя начинает болеть живот. Может, тебя волнуют жуки, или монстры, или ураганы. Что угодно, будь оно настоящее или воображаемое, может пугать нас так же, как Люси пугает икота.

Каждый день я разговариваю с девочками, которые чувствуют себя именно так. Они переживают, и переживают, и никак не могут прогнать эти мысли из головы. Но я могу им помочь,

и именно поэтому моя работа — самая лучшая на свете. Люси тоже помогает. И теперь мы сможем помочь тебе.

А, чуть не забыла. Я же обещала сказать тебе, откуда я знаю, что ты храбрая, умная, сильная и добрая. Во-первых, потому что ты читаешь эту книгу, а это очень умно и круто с твоей стороны. А во-вторых — и это самая важная причина — это потому что природа тебя создала такой, какая ты есть. Мы появляемся на свет не просто так. Природа создала тебя, зная, что внутри тебя есть доброта, храбрость, сила и ещё множество разных качеств, которых никогда ни у кого не было и никогда больше не будет именно в таком виде.

Жизнь приготовила для тебя множество замечательных вещей, круче, чем ты можешь себе даже представить, и на все эти вещи способна только ты!

Так что читай дальше, и мы с Люси поможем тебе не тревожиться так много о разных мелочах и обрести настоящую уверенность в себе!

Как читать эту книгу

Уж не знаю, что ты думаешь насчёт правил, но если ты так же много волнуешься, как мы с Люси, то, вполне вероятно, правила тебе нравятся. Мне точно нравятся. С правилами ты можешь чувствовать себя спокойнее, потому что будешь заранее знать, чего ожидать. Так что вот они.

- 1. Не торопись.** Не читай эту книгу слишком быстро. Когда будешь узнавать что-то новое для себя, рассказывай об этом маме, или папе, или бабушке, или тому взрослому, который читает книгу вместе с тобой. Тренируй новые знания, пока не будешь чувствовать себя с ними хорошо и уютно, и только тогда переходи к следующей главе. Чем больше ты проработаешь каждую новую мысль, тем больше научишься и сильнее станешь в своей борьбе с переживаниями!

- 2. Не сдавайся.** В этой книге очень много интересных вещей, которыми нужно заняться и над которыми можно поразмыслить. Борьба с тревогой и обретение уверенности в себе может занять больше времени, чем тебе бы хотелось. Ты будешь на что-нибудь отвлекаться. Тебе начнёт казаться, что ты уже слишком долго пытаешься. Но не сдавайся. Ты всё сможешь! А в книге ты найдёшь подробные объяснения и награды для тебя, если продолжишь её читать!
- 3. Повеселись!** Мы, конечно же, постараемся сделать этот путь весёлым для тебя. В книге будут места, где можно порисовать, будут игры и будут приёмы, которые тебе правда помогут. А к концу книги ты станешь увереннее в себе, чем когда-либо раньше. А это всегда весело, как ни крути!

РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

≡ *Тоннманне* ≡

