



Я ДАРИЮ  
РЕБЕНКУ  
КРЫЛЬЯ

# УВЕРЕННЫЙ РЕБЕНОК

Как помочь детям  
побеждать страхи

**РЕГИНА ГАЛАНТИ**

Перевод Марии Чомахидзе-Дорониной

МИО

УДК 159.923.5  
ББК 88.352  
Г15

**Оригинальное название:  
Parenting Anxious Kids: Understanding Anxiety  
in Children by Age and Stage**

*На русском языке публикуется впервые*

**Галанти, Регина**  
Г15 Уверенный ребенок. Как помочь детям побеждать страхи / Регина Галанти ; пер. с англ. М. Чомахидзе-Дорониной. — Москва : МИФ, 2026. — 352 с. — (Я дарю ребенку крылья).

ISBN 978-5-00250-793-1

Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка спокойным, смелым и счастливым. Но страхи и сомнения — естественная часть взросления, и важно вовремя заметить, когда они начинают мешать развитию и новым шагам.

Автор книги, практикующий психотерапевт Регина Галанти, опирается на методы когнитивно-поведенческой терапии — научно доказанный подход, который легко применять в повседневной жизни. В книге вы найдете простые объяснения возрастных реакций, практики для работы со страхами, способы мягкой поддержки и инструменты для укрепления связи и спокойствия.

УДК 159.923.5  
ББК 88.352

В тексте упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

*Все права защищены.  
Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена  
в какой бы то ни было форме  
без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-793-1

Copyright 2024 by Regine Galanti  
© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.  
ООО «МИФ», 2026

# Оглавление

Введение	5
ЧАСТЬ I. ТРЕВОЖНОСТЬ И ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ	13
Глава 1. Что же такое тревожность?	14
Глава 2. Принципы и ценности воспитания	47
ЧАСТЬ II. ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА И НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ РАЗВИТИЯ	77
Глава 3. Малыши: 1–3 года	81
Глава 4. Дошкольники: 3–5 лет	122
Глава 5. Дошкольный и младший школьный возраст: 5–10 лет	158
Глава 6. Средняя школа: 11–14 лет	204
Глава 7. Старшая школа: 14–17 лет	247
Глава 8. Вуз и далее: 18–21+	287
Заключение	322
Приложение	326
Полезные ресурсы	344
Библиография	351

# Введение

*Мой ребенок из-за всего переживает? Умеет ли он сочувствовать людям? Любит ли он играть с друзьями? Вдруг он слишком открытый? Строго ли я его воспитываю? Я не слишком много хвалю его? А может быть, наоборот, недостаточно? Я даю ему слишком много свободы? Или нужно давать больше свободы?*

Если вы воспитываете ребенка, этот далеко не полный список потенциальных проблем и беспокойств наверняка покажется вам знакомым. Каждый родитель беспокоится о своем ребенке — иначе и быть не может! Но без образования в области психологии развития или педагогики как понять, что нормально, а что нет, особенно когда речь идет о детских эмоциях? Если дело касается здоровья и физического развития вашего ребенка, то, по крайней мере, вы можете проходить диспансеризацию и задавать вопросы педиатру. Но никто не пригласит вас на прием, чтобы поговорить об эмоциях вашего сына или выяснить, почему ваша дочь боится темноты.

Как клинический психолог, я специализируюсь на лечении детей и подростков с тревожным и обсессивно-компульсивным расстройством (ОКР). Уже 15 лет я помогаю родителям различать естественную тревожность, которая является частью человеческой жизни, и более проблематичную тревожность, которая мешает развитию и благополучию вашего ребенка.

В своей работе я применяю когнитивно-поведенческую терапию (КПТ), эффективность которой доказана исследованиями, проведенными за последние 50 лет. Если сравнивать КПТ с другими подходами, классической разговорной терапией, а также лекарственной терапией, она действительно снижает тревожность у детей\*. Эффективность этого направления в том, что его техники обучают детей и подростков навыкам, необходимым для успешного развития. Они помогают изменить негативные мысли и деструктивное поведение и позволяют ребенку в итоге стать терапевтом сам для себя. Представьте, что вы даете ребенку удочку и учите его ловить рыбу. Как только он освоит базовые принципы, он сможет выйти в мир и использовать их в любое время, когда ему это понадобится.

Со временем психологи поняли, что КПТ подходит не только для детей. Взрослые тоже могут выработать навыки воспитания ребенка с повышенной тревожностью и поддерживать их в любых ситуациях. Этот метод — не просто запасной вариант на случай, если ребенок не может или не хочет посещать терапию. Это набор навыков, который может стать оптимальным при воспитании тревожных детей. Тревожность — естественная часть человеческого опыта, и, если вы поможете своим детям уменьшить нездоровую тревожность, вы не позволите ей мешать их жизни.

---

\* *Scott N. Compton et al. Child/Adolescent Anxiety Multimodal Study (CAMS): Rationale, design and methods // Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. January 2010. Vol. 4. № 1.*

## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Я часто читаю лекцию под названием «Когда пора переживать из-за переживаний вашего ребенка», и завершающая ее часть — с вопросами и ответами — длится допоздна. Я тоже мама, и я прекрасно вас понимаю: когда речь идет о детях, возникает много поводов для беспокойства. Эта книга — руководство для родителей, которые волнуются, что их дети слишком тревожны. Если вы уверены, что ваш ребенок страдает от тревожности, но не знаете, что делать, эта книга для вас. Если вы хотите действовать на опережение и узнать, на какие признаки тревожности следует обращать внимание по мере развития детей, вы тоже найдете ответы. И если у вас подросток и вы только недавно осознали, что его поведение, возможно, обусловлено скрытой тревожностью, еще не поздно: я и в этом смогу вам помочь.

Эта книга не научит вас проводить терапию для вашего ребенка. Как специалист, я не провожу терапию для своих детей и, когда пыталась это сделать, получала прямо противоположные результаты. У терапевта складываются особые отношения с пациентами. Они приняли осознанное решение — обратиться к вам за помощью и работать над изменением того или иного поведения, поэтому у вас есть общая цель. Как родитель, вы не всегда разделяете цели своего ребенка. Его цель может заключаться в том, чтобы питаться только фастфудом и не отлипать от телевизора, а ваша цель в том, чтобы... отговорить его от этого. Как родители, мы часто вынуждены использовать свой авторитет и действовать в интересах наших детей просто потому, что для них так

будет лучше. Эта книга научит вас конкретным методам воспитания, которые помогут вам справиться с тревожностью вашего ребенка. Это методы для вас.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Я написала эту книгу как руководство, которое поможет вам и вашему ребенку на всех этапах его развития. Вы можете использовать ее отдельно, чтобы узнать больше о тревожности в разные периоды жизни ребенка, или в сочетании, например, с консультациями или психотерапией. Что бы ни происходило в вашей жизни, эта книга будет вам полезна. По данным исследований, эффективное воспитание может сыграть огромную роль в предотвращении проблемной тревожности у детей. Благодаря этой книге вы освоите навыки, необходимые для успешного преодоления трудностей вместе с тревожным ребенком. Можно прочитать ее от начала до конца, но это не единственный способ. Можно использовать ее в качестве справочника и обращаться к нему по мере роста вашего ребенка. Не все советы и стратегии одинаково подходят для всех возрастных групп. Вы всегда можете достать книгу с полки, чтобы освежить память или получить совет, касающийся определенного периода жизни вашего ребенка.

Эта книга состоит из двух частей. В первой части вы найдете основные сведения о тревожности, в том числе как она работает и как влияет на детей. Это базовая информация, необходимая вам как родителю для понимания стратегий, которые мы обсудим позже. Вторая часть

делится по возрастным группам и этапам, чтобы вы могли изучить конкретные стратегии сдерживания тревожности вашего ребенка в разные периоды его жизни. Возможно, то, что помогало вашему ребенку в четыре года, перестало приносить результат, когда ему исполнилось восемь. Дети растут и меняются, так же и их тревожность может расти и меняться. В этой книге вы найдете целый арсенал инструментов на выбор, если привычные навыки потеряют эффективность.

Хочу сразу отметить, что для удобства я буду использовать слова «родители», «мама» и «папа», но, если вы взрослый воспитатель ребенка, независимо от ваших конкретных отношений или структуры семьи, эта книга для вас.

## ЧЕГО ОЖИДАТЬ ОТ ЭТОЙ КНИГИ

Эта книга представляет собой практическое руководство по повседневному воспитанию вашего тревожного ребенка. У нее две цели. Первая — предоставить информацию. Я хочу, чтобы вы, родители, поняли, что нормально для ребенка на определенном этапе развития, а что следует расценивать как настораживающий признак. Вторая цель — познакомить вас с методами и техниками, которые вы сможете практиковать со своим ребенком. В этой книге вы найдете упражнения, которые вы можете (и должны!) использовать для развития определенных навыков. Не все техники подойдут вам, но вы не узнаете, какие из них эффективные, пока не примените их на практике.

Позвольте дать вам один практичный совет: делайте заметки. Мне очень трудно запомнить важную информацию, если я ее не запишу. Записывайте упражнения, которые вы хотите попробовать, или навыки, над которыми вы работаете. Записывайте все в свой телефон или фотографируйте абзацы. Это не та книга, которую можно просто прочитать, понять ее содержание и отложить в сторону. Чтобы техники принесли результат, вам понадобится практика. Причем довольно активная. Когда ребенок приходит в мой кабинет, мы обычно обговариваем еженедельные задания. Иногда мы даже называем их домашней работой (фу!). Причина довольно проста: очень трудно научиться чему-то без практики. Каждую неделю запланируйте время для практики того или иного навыка, а на следующей неделе проверьте, что у вас получилось.

Чем больше последовательности и практики, тем проще вам будет освоить навыки и тем больше они повлияют на поведение вашего ребенка. Я часто спрашиваю людей, что нужно сделать, чтобы стать экспертом в чем-либо, например спортсменом олимпийского уровня. Для этого недостаточно пары тренировок. Нужны постоянные усилия, снова и снова. Навыки должны быть отработаны настолько, чтобы срабатывали как мышечная память, а вы могли использовать их в сложных ситуациях. Некоторые люди могут использовать недавно приобретенный навык в кризисной ситуации. Для них это работает, и это замечательно. Но для большинства людей попытка применить новую технику в сложной ситуации заканчивается неудачей. Как правило, если вы практикуете тот или иной навык каждый день в течение двух недель и без результата,

возможно, этот навык не для вас. Попробуйте новый навык от 10 до 14 раз, прежде чем отказаться от него. Иногда вы удивитесь, каких результатов можно достичь. Постарайтесь подойти к этому с открытым умом и каждую неделю выделять время для проработки навыков, и тогда совместными усилиями мы добьемся перемен для вас и вашего ребенка. Итак, приступим!