

Ф. КЕНДАЛ, С.М. КХАННА

СЕКРЕТ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ

Руководство для родителей
по воспитанию
уверенных детей и подростков
в беспокойное время



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922
ББК 88.41
К35

Кендал Ф., Кханна С. М.
К35 Секрет жизнестойкости. Руководство для родителей по воспитанию уверенных детей и подростков в беспокойное время / Кендал Ф., Кханна С. М. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 288 с.: [ил.]. — («Важные книги для мам»)

ISBN 978-5-17-156171-0

В наше беспокойное время взрослым тяжело справиться с депрессией и тревожностью. Представьте, каково детям. А ведь именно в детстве важно учиться быть уверенным в себе, трезво оценивать ситуацию и не заикливаться на тревожных новостях.

Эта книга, основанная на инновационной программе Coping Cat, предлагает проверенный эффективный «рецепт» воспитания уверенных детей! Вы узнаете, как помочь ребенку справиться со стрессом и беспокойством. Книга, написанная двумя экспертами-новаторами в области детской психологии и тревожности, предлагает план действий, основанный на когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), который поможет детям развить эмоциональную устойчивость и адаптивность, меньше беспокоиться и процветать, несмотря на стрессовые факторы современной жизни.

УДК 159.922
ББК 88.41

ISBN 978-5-17-156171-0

© Кендал Ф., Кханна С. М. текст,
2023.

© Лущикова О.А., перевод, 2023.

© ООО «Издательство АСТ», 2023.

«Очень часто родители переживают из-за того, что не знают, как помочь детям справиться со стрессом. К счастью, два ведущих эксперта написали информативное и практичное руководство, которое поможет разобраться в проблемах подростков с тревожностью и депрессией».

— *Адам Грант, New York Times, автор бестселлеров «Подумайте еще раз» и «План Б».*

«Этот шедевр написан учеными Канной и Кендаллом как нельзя кстати. Книга описывает десятилетия научных исследований простым языком, так что с ее помощью родители научатся предотвращать и преодолевать тревожное состояние ребенка. Это все равно, что иметь за спиной гуру, дающего подсказку на каждом шагу!»

— *Эли Р. Лейбовиц, доктор философии, профессор Yale Child Study Center и автор книги «Избавляемся от детской тревожности и ОКР».*

«Книга дает отличные советы. Она помогает беспокойным детям (и их беспокойным родителям) освоить нужные навыки, чтобы избавиться от стресса и процветать даже в темные времена. Руководство написано в доступной форме и предлагает алгоритм в четыре шага, плюс заметку «Способы завязать разговор», чтобы привлечь подростка к совместному обсуждению. Эта книга будет полезна не только



для родителей, но и для школьных психологов и клинических психотерапевтов».

— *Джудис С. Бэк, доктор философии, президент некоммерческой организации Beck Institute for Cognitive Behaviour Therapy и автор книги «Когнитивно-поведенческая психотерапия».*

«Канна и Кендалл сделали то, в чем родители (да и государственные деятели) нуждались долгое время. Такое надежное руководство научит наших детей жизнестойкости, таким образом сделав вклад в улучшение здоровья нации. За время пандемии мы осознали, что книга «Секрет жизнестойкости» — именно то, что поможет уберечь психику подростка».

— *Аниш Чопра, бывший технический директор США (2009-2012) и автор книги «Инновационное государство».*

«Наши дети напуганы трагедиями современности, но мы можем им помочь. Жизнестойкость — это навык, которому дети могут научиться шаг за шагом. А вы, подобно хорошему тренеру, не ожидающему мастерства от своего ученика за день занятий, наберитесь терпения, понимания и узнаете, как поддержать процесс обучения. В этой замечательной книге совмещены методы, концепции и находки всех поколений ученых в области когнитивно-поведенческой терапии. Она научит ребенка слышать себя и делать правильный выбор».



— *Стивен К. Хэйес, доктор философии, профессор департамента психологии в университете Невады, Рино; автор терапии принятия и ответственности (ТПО).*

«Каждому родителю или опекуну тревожного ребенка стоит прочесть книгу «Секрет жизнестойкости» и последовать ее советам. Основываясь на опыте, приобретенном за годы практики и исследований, всемирно известные эксперты Канна и Кендалл написали четкое и детальное руководство, как снять тревогу и прийти в себя. Особую ценность для родителей представляют разделы «Основные выводы» и «Способы завязать разговор».

— *Мэри К. Элворт, доктор философии, психолог, соавтор книг «Формирование жизнестойкости у детей и подростков» и «Исключаем подростков от негативных мыслей».*

Предисловие

Никогда прежде руководство по эффективной поддержке ментального здоровья и благополучия детей не было нужно настолько, насколько оно нужно сейчас.

По сравнению с результатами прошлых десятилетий, за последнее время мы увидели значительный рост случаев депрессии и тревожного расстройства у молодого поколения. В 2020 году мы столкнулись с одной из самых масштабных пандемий в современной истории. Так психические заболевания подростков, уже начавшие усугубляться ранее, теперь ухудшились в геометрической прогрессии.

Американская психологическая ассоциация недавно опубликовала доклад «Стресс в Америке 2020: Национальный Кризис Ментального Здоровья». Опрос, включивший выборку размером в 1026 подростков в возрасте от 13 до 17 лет, выявил, что подростки поколения Z (13-17 лет) и молодые люди того же поколения (18-23 года) в настоящее время борются с чувством сомнения, повышенным стрессом и сообщают о симптомах депрессии. Пандемия осветила слабые стороны в экономической, политической и социальной сфере наравне с нашими индивидуальными уязвимыми местами.



Первым делом мы осознали, что в связи с одиночеством и отсутствием знаний, как облегчить свою участь, и наше тело, и наш дух страдают.

Возможно, это заставит нас изменить отношение к кризису ментального здоровья в юности. Появится идея о том, что ментальное здоровье — это не то, с чем или без чего человек рождается; его нужно возвращать и укреплять ежедневно. И особо чувствительные люди должны получать своевременную и необходимую поддержку.

Возможно, теперь мы скорее обратимся к науке с просьбой указать нам дорогу. И хорошая новость в том, что так наши дети смогут научиться быть в ответе за свои эмоции и сохранять жизнестойкость вместо того, чтобы прогибаться под тяжестью страха и одиночества. Те психологические практики, которые мы разработали, эффективны и долговечны. К тому же шанс рецидива вследствие них гораздо меньше, чем в результате лекарственной терапии.

Одна из таких научно доказанных практик — это программа «The Coping Cat», помогающая в урегулировании тревоги. В совокупности с ее методикой «FEAR» и проделанными экспериментами над поведением человека, «The Coping Cat» можно назвать самой тщательно изученной и эффективной мерой (*Кендалл и Хедтке 2006а, 2006б*).

«Секрет жизнестойкости» авторства профессоров Муния Канна и Филиппа Кендалла



преподносит родителям составляющие программы «The Coping Cat» с новым научно обоснованным подходом. Зачем ждать, когда у молодежи усугубятся психические проблемы? Почему бы не заняться профилактикой, чтобы обеспечить здоровое эмоциональное развитие подростка уже в детстве? Книга «Секрет жизнестойкости» делает именно это: в удобочитаемой форме она дает советы, следуя которым, вы можете достичь поставленной цели в воспитании ребенка. Каждый из авторов книги является экспертом и известным на весь мир ученым в области аффективных расстройств у подростков. И они объединили свой опыт и профессиональные компетенции, чтобы поделиться эффективными и простыми в реализации методами. Например, раздел «Способы завязать разговор» поможет начать путь по обретению жизнестойкости вместе с ребенком. Авторы также рассказывают о принципах, стоящих за этими методами, так что вы будете больше осведомлены, что и зачем нужно делать. Эти принципы трансдиагностичны, что означает, они эффективны в работе со спектром эмоциональных трудностей, а не только с одной частной проблемой или специфичным симптомом (*Барлоу и др., 2017*).

С этой легкой в прочтении книгой вы поймете, как закалить ребенка перед лицом возможных эмоциональных потрясений, и сможете развить определенные навыки, которые пригодятся ему и во взрослой жизни. Каждому ро-



дителю нужно знать о правилах, написанных в этом руководстве.

*— Дэвид Х. Барлоу, доктор философии,
член Совета по профессиональной психоло-
гии (США)*

*Заслуженный профессор психологии и пси-
хиатрии*

*Основатель центра по лечению группы
тревожных расстройств (CARD)*

Бостонский университет

От авторов

Мы пишем эту книгу, потому что в настоящую минуту она просто необходима. Наши дети ведут ежеминутную борьбу. И задача родителей — положить ей конец. Сейчас уровень распространенности тревожного расстройства среди детей и подростков в США колоссален: целых 32%. Если говорить о последнем эпидемиологическом исследовании, почти у каждого двадцатого ребенка обнаружено какое-нибудь психическое заболевание. У восьми из десяти детей наблюдается хронический стресс. С 2003 по 2011-2012 годы количество детей с повышенной тревогой в возрасте от шести до семнадцати лет увеличилось с 5.4% до 8.4%. А согласно Центрам по контролю и профилактике заболеваний США, случаи суицида лиц в возрасте от десяти до двадцати четырех лет участились в два раза за период с 2007 по 2017 год (и сейчас суицид — вторая по распространенности причина смерти подростков в возрасте от пятнадцати до двадцати лет). Раз эта книга у вас в руках, вероятно, вы это знаете и тоже этим обеспокоены. Аплодируем стоя, что вы сделали этот шаг. Мы надеемся, что наше пособие расскажет Вам, как научить ребенка быть уверенным в себе и не бояться встречных невзгод.



Мы — клинические психологи и исследователи, посвятившие свои жизни изучению и лечению тревожного расстройства и депрессии у детей и подростков. Наш труд основан на десятилетиях клинических исследований, проведенных над детьми и их семьями по всей стране и по миру. Есть еще много того, о чем мы пока не знаем, но мы точно знаем, что помогает, а что — нет. Мы также знаем, что родители несут большую ответственность за то, чтобы создать жизненный уклад, при котором дети будут расти в мире и спокойствии. Психотерапия по часу в неделю может иметь и действительно имеет позитивное влияние. Школьные психологи и учителя тоже являются источником огромной поддержки, пусть на них зачастую и возложена трудная задача следить за сотнями учеников. Но так или иначе факт остается фактом — родители имеют наибольшее влияние. Недавние исследования показали, что родители, изменяя свой подход к стрессу детей, помогают им столько же, сколько посещение детьми психотерапевта (*Лейбовиц и др., 2020*).

С нашей точки зрения, изнутри исследовательских университетов и специализированных клиник, было печально видеть, что, несмотря на чрезвычайную необходимость, новые книги и посты в блогах по воспитанию не дают родителям четкого плана действий. Ментальное здоровье и его лечение обсуждаются в СМИ в худшем случае как что-то ненормальное и пугающее, а в лучшем — как что-то крайне загадочное.



Поэтому мы всегда рады встретить персонажей в популярных телешоу и фильмах, которые посещают психолога или проходят курс приема психотропных препаратов (к известным примерам можно отнести «Сопрано», «Дефективный детектив», «Хор», «Мой парень — псих», «Большая маленькая ложь», «Миллиарды» и «Это мы» среди прочих). Они и правда могут избавить тему психического здоровья от клейма чего-то постыдного. Тем не менее, эти популярные шоу часто наделяют психотерапевтов и лекарства почти что волшебной силой — чем-то таким, что не может быть воспроизведено в реальной жизни. На прописанного в сценарии и сыгранного актером врача обычно находит внезапное озарение, и он задает один-единственный вопрос, который сразу все проясняет. Как же отыскать (и позволить себе) доктора Венди Роудс? К сожалению, эти мелодрамы лишь усиливают общее впечатление мистики вокруг человеческой психики. Существует довольно много статей вроде «Топ 10 советов родителям» и опубликованных личных историй, но нет четко сформулированного руководства. Еще больше огорчают статьи и источники, которые дают рекомендации и предлагают разные методы, не имея никаких аргументов в пользу их работы в долгосрочной перспективе. Между тем как сегодня родители, возможно, более открыты к поиску помощи для себя и своих детей, они все еще не знают, как эта помощь должна выглядеть и где найти ее.



Признаем свою вину. Мы застряли в академических кругах и сделали недостаточно для информирования широкой публики. Думали, что наши открытия, опубликованные в «*New England Journal of Medicine*» и в «*Journal of the American Medical Association*», проложат себе дорогу в массовую прессу. И надеялись, что это, в свою очередь, приведет к востребованности новой политики просвещения родителей и опекунов в теме воспитания детей. К сожалению, та информация так и не была транслирована на большую аудиторию.

То, что предлагают опытные психологи – никакое не волшебство.

Они лишь используют хорошо изученные и протестированные методы, чтобы лечить своих пациентов. Более двадцати лет психотерапевты и психологи опирались на положения когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и методики «FEAR» (но об этом позже) и помогали тысячам детей и подростков в клиниках и школах по всему миру. Но вы, вероятно, не слышали об этих способах. До этого момента. Наша миссия заключается в сообщении родителям (и всем остальным взрослым, работающим с детьми) всего, что мы накопили за годы клинической работы и исследований. Мы хотим приоткрыть завесу тайны вокруг тревоги и стресса, чтобы вы могли подарить своим детям навык контроля над эмоциями. В этой книге



мы делимся научно обоснованными методами, которые наделяют детей даром жизнестойкости. Наша заветное желание — чтобы в каждом доме был заложен прочный фундамент поддержки, с которым жизнь подростка станет полна энтузиазма, благополучия и веры в себя.

Почему наши дети больше подвержены стрессу?

Хотя причин для возросших уровней стресса, психических расстройств и суицида довольно много, крайне сложно оглянуться назад, чтобы попытаться распутать этот клубок. Ученые занялись этим вопросом, но их выводы сложно оценить, потому что часть полученной информации или устарела, или не может похвастаться точностью. Даже разбираясь в факторах риска и факторах депрессии (которые мы обсудим в следующих главах), стало чрезвычайно трудно найти истинные причинно-следственные связи. Сегодня молодое поколение сталкивается лицом к лицу с новыми потрясениями.

Это поколение было возвращено в эпоху интернета и смартфонов, пережило мировой финансовый кризис и одну из крупнейших пандемий в современной истории. Нынешние дети имеют постоянный доступ к новостям о природных бедствиях, изменении климата, терроризме и массовых расстрелах, расовой и ген-

дерной дискриминации, экономической неопределенности и прочих проблемах. И все это под давлением СМИ и культуры потребления.

Помимо глобальных событий, дети испытывают стресс и из-за личного развития. Из-за установки добиться успеха как в учебе, так и в спорте. Мы как-то уже привыкли, что система образования гнетуще действует на детей. Тем временем эксперты предсказывают, что ситуация только ухудшится, так как востребованность поступления в ВУЗ и получения ученой степени продолжит расти в следующем десятилетии.

Как родители, мы знаем, что ухудшаем ситуацию, когда позволяем страхам за будущее ребенка брать верх. Поэтому и получается, что мы удваиваем требования к своим детям, мечтая, чтобы они добились успеха во всем с самой колыбели.

