Вылеты 3 мм
Безопасная зона 5 мм

КОРЕШОК 7,5 ММ

Иногда тревога кажется большим монстром.

Но что, если познакомиться с ней поближе?

Эта книга поможет ребёнку понять свои чувства, освоить полезные упражнения и узнать, что справляться с тревогой можно шаг за шагом.

«Когда ребёнок понимает свои чувства, страх становится меньше, а уверенность — больше.»

— Диана Нагимова, клинический психолог



ISBN 978-5-6049999-0-1

ТРЕВОГА — НЕ ВРАГ, А ПРОВОДНИК

КНИГА ДЛЯ ДЕТЕЙ

ТРЕВОГА — НЕ ВРАГ

А ПРОВОДНИК

Книга для детей
- о тревоге
- и способах
- с ней справиться



- ПОНЯТНЫЕ ОБЪЯСНЕНИЯ
- ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ПОДДЕРЖКА И ВДОХНОВЕНИЕ

ТЫ ВАЖЕН(НА). ТЫ СПРАВИШЬСЯ!

ЗАДНИК 220 ММ | КОРЕШОК 7,5 ММ | ПЕРЕДНЯЯ ОБЛОЖКА 220 ММ

РАЗВОРОТ ОБЛОЖКИ 447,5 ММ

Вылеты 3 мм
Безопасная зона 5 мм

1 ПРИВЕТ!

Меня зовут Аня. И иногда ко мне приходит мой «монстрик тревоги».



Но я учусь с ним дружить и справляться!

220 x 220 мм (готовый размер)
226 x 226 мм (с вылетами)

2 ПОЗНАКОМЬСЯ: МОЙ МОНСТРИК ТРЕВОГИ

Он появляется, когда я волнуюсь, переживаю или чего-то боюсь. Иногда он совсем маленький, а иногда становится огромным!



ТЫ НЕ ОДИН(НА)

У каждого человека есть монстрик тревоги.
Просто у кого-то он тихий и маленький, а у кого-то громкий и большой.



И это нормально!

ОТКУДА ОН БЕРЁТСЯ?

Монстрик тревоги появляется, когда ты думаешь о том, что может пойти не так.

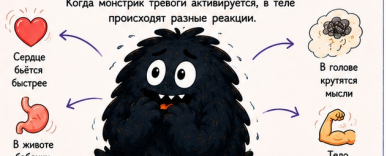


Сложный экзамен | Выступление на сцене | Новые люди и ситуации | Неизвестность: «А что будет?»

Он хочет защитить тебя от неприятностей.

ЧТО ОН ДЕЛАЕТ ВНУТРИ?

Когда монстрик тревоги активируется, в теле происходят разные реакции.





ЗАПОМНИ:

Тревога — это не враг.
Это сигнал, который можно понять и использовать себе на пользу.



Давай узнаем, зачем вообще нужна тревога!

Вылет 3 мм
Безопасная зона 5 мм
Метки реза
220 × 220 мм (готовый размер)
226 × 226 мм (с вылетами)

Вылеты 3 мм
Безопасная зона 5 мм

3 ЗАЧЕМ НУЖНА ТРЕВОГА?

Тревога — как сигнализация в доме.
Она предупреждает нас об опасности.



ПРЕДСТАВЬ ТРЕВОГУ КАК СИГНАЛИЗАЦИЮ:



Когда она срабатывает — это значит, что что-то может пойти не так.

ОНА ПОМОГАЕТ НАМ:

- Быть осторожными
- Замечать опасность заранее
- Подготовиться к сложным ситуациям
- Искать решения и выходы

Без тревоги мы могли бы попадать в неприятности гораздо чаще!

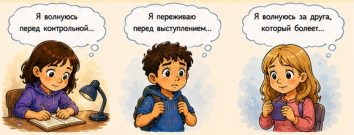
НАПРИМЕР:

Если ты переходишь дорогу и видишь быструю машину, тревога подсказывает тебе:



СТОЙ! **ПОДУМАЙ!** **УБЕДИСЬ И ИДИ!**

А ЕЩЁ ТРЕВОГА МОЖЕТ ПОМОГАТЬ В ХОРОШИХ ДЕЛАХ!



Она помогает мне подготовиться и повторить материал.

Она помогает мне потренироваться и собраться с силами.

Она напоминает мне, что важно проявлять заботу и поддержку.



Получается, тревога не враг!
Она просто очень старается нас защитить.
Главное — научиться понимать её
и не давать ей волноваться слишком сильно.

ПОДУМАЙ:

В каких ситуациях тревога уже помогала тебе?
Вспомни и запиши или расскажи.

Тревога хочет защитить нас, а наша задача — научиться дружить с ней!

220 x 220 мм (готовый размер)
226 x 226 мм (с вылетами)

4 Тревога в прошлом: как это работало раньше?

Много тысяч лет назад людям приходилось выживать в опасном мире.



Это помогало выжить!

- Человек замечал опасность и успевал убежать или спрятаться.
- Тревога включала тело и мозг, чтобы действовать быстро.
- Благодаря тревоге наши предки оставались в живых.

Тревога — это древний помощник, который защищал нас от угроз.

Тревога в современном мире

Сейчас угроз стало меньше, но наш мозг всё ещё реагирует на многие вещи как на опасные.



Сообщение не прочитали сразу.

Контрольная завтра, а я не готов(а).

Я переживаю, что подумают другие.

Я что, если что-то пойдёт не так?

Наш мозг пока не научился отличать реальную опасность от надуманной. Поэтому тревога включается даже тогда, когда угрозы на самом деле нет.

Но это можно изменить!

Мы можем научиться замечать тревогу, понимать её и управлять ей.

- Замечать её сигналы
- Понимать, о чём она хочет сказать
- Использовать полезные способы справляться

Тревога не исчезнет совсем. Но она может стать нашим союзником, а не врагом!

Тревога была важна раньше, и она важна сейчас.
Наша задача — научиться дружить с ней в современном мире!

Вылет 3 мм
Безопасная зона 5 мм
Метки реза

220 × 220 мм (готовый размер)
226 × 226 мм (с вылетами)

Вылеты 3 мм
Безопасная зона 5 мм

5 Что может вызывать тревогу сегодня?

Сейчас жизнь такая: изменчивая, опасностей стало меньше, но — причины для тревоги найдутся так или иначе, это естественно.



ПРИМЕРЫ ТРЕВОЖНЫХ СИТУАЦИЙ:

- Новое и чужое: новые люди, места, задачи.
- Неуверенность в себе: «Получится ли у меня?»
- Перемены: в семье, в школе, в планах.
- Давление: «Я должен...», «Я не хочу подвести...»
- Сравнение с другими: «У всех лучше, чем у меня!»
- Забота о ком-то или о чём-то важном.

Ты видишь причины, а не придумываешь их! А это здорово!

Ещё одно полезное:

- Иногда даже слабая тревога «шепчет» тебе про перемены.
- Останавливайся и слушай себя — это твой самый точный план!
- Думай о том, что поможет тебе, а не о том, чего ты боишься.
- Будь добрее к себе: ты не машина, и это вполне нормально.

Твой мозг иногда ошибается, но ты можешь научиться думать иначе!

220 x 220 мм (готовый размер)
226 x 226 мм (с вылетами)

Вылеты 3 мм
Безопасная зона 5 мм

6 ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТРЕВОГА СИЛЬНАЯ?

ВАЖНО ПОМНИТЬ:
Тревога не вечна.
Она обязательно пройдёт.
Ты справишься!

Иногда тревога становится очень сильной.
Тогда нужно использовать специальные способы, чтобы помочь себе.



1. ДЫШИ ГЛУБОКО

Это самый простой и быстрый способ успокоиться.



Вдохни через нос на счёт 1–2–3–4
Задержи дыхание на счёт 1–2–3–4
Медленно выдохни через рот на счёт 1–2–3–4–5–6
Повтори 4–5 раз

Глубокое дыхание помогает телу расслабиться.

2. ЗАЗЕМЛИСЬ

Посмотри вокруг и найди:

5 — 5 вещей, которые ты видишь
4 — 4 вещи, которых ты можешь коснуться
3 — 3 звука, которые ты слышишь
2 — 2 запаха, которые ты чувствуешь
1 — 1 вещь, которую ты любишь

Это поможет тебе вернуться в настоящий момент.

3. ДВИГАЙСЯ

Движение снимает напряжение.
Попробуй:

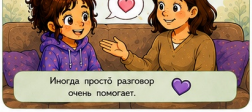


Потянуться · Погулять · Потанцевать

Движение помогает твоему телу и мозгу!

4. ПОГОВОРИ С КЕМ-ТО

Не держи тревогу в себе.
Поделись своими чувствами с тем, кому ты доверяешь.



Иногда простó разговор очень помогает.



У каждого свой способ, который помогает справляться с тревогой. Найди свои и используй их!

МОИ СПОСОБЫ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ:

1. .....
2. .....
3. .....

Ты сильнее тревоги! Ты сможешь со всем справиться!

220 x 220 мм (готовый размер)
226 x 226 мм (с вылетами)

7 Тревога и мои мысли: как они связаны?

Когда мы тревожимся, у нас в голове появляются разные мысли. Эти мысли могут усиливать тревогу.



ОНА ПОМОГАЕТ НАМ:

- Быть осторожными
- Замечать опасность заранее
- Подготовиться к сложным ситуациям
- Искать решения и выходы

Без тревоги мы могли бы попадать в неприятности гораздо чаще!

КАКИЕ МЫСЛИ УСИЛИВАЮТ ТРЕВОГУ?

Иногда наш мозг придумывает пугающие мысли, которые не всегда являются правдой.



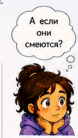
КАТАСТРОФИЧЕСКИЕ
«Всё будет ужасно!»



НЕОПРЕДЕЛЁННЫЕ
«А что, если...?»



НЕГАТИВНЫЕ
«У меня не получится!»

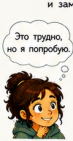


ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ
«Они думают обо мне плохо!»

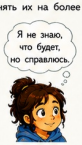
Эти мысли делают тревогу сильнее.

КАКИЕ МЫСЛИ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ?

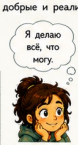
Мы можем учиться замечать пугающие мысли и заменять их на более добрые и реалистичные.



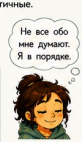
РЕАЛИСТИЧНЫЕ
«Я справлюсь шаг за шагом!»



СПОКОЙНЫЕ
«Я справлюсь, что бы ни случилось»



ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ
«Я стараюсь изо всех сил!»



ДОБРЫЕ К СЕБЕ
«Я могу быть собой и это нормально!»

Эти мысли делают нас сильнее и спокойнее.



Мы не можем управлять каждой мыслью. Но мы можем выбирать, какие мысли слушать.

ПОДУМАЙ:

- Какие мысли чаще всего вызывают у тебя тревогу?
- Какие мысли помогают тебе чувствовать себя лучше?
- Как ты можешь заменить пугающие мысли на более добрые?

ЗАПОМНИ:

Мысли — это не факты. Мы можем учиться выбирать те, которые помогают нам справляться с тревогой!

Мои мысли — мои помощники! Я учусь выбирать те, которые мне помогают!

Вылет 3 мм
Безопасная зона 5 мм
Метки реза

220 × 220 мм (готовый размер)
226 × 226 мм (с вылетами)