

Саманта Сноуден, магистр

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ для ДЕТЕЙ

50 увлекательных
способов помочь
ребенку успокоиться
и принять лучшее решение,
когда он злится



УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ для ДЕТЕЙ

Samantha Snowden, MA

ANGER MANAGEMENT

WORKBOOK *for* KIDS

50 Fun Activities to Help
Children Stay Calm and Make
Better Choices When
They Feel Mad

Саманта Сноуден, магистр

УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ *для ДЕТЕЙ*

50 увлекательных
способов помочь ребенку
успокоиться и принять
лучшее решение, когда он
злится

Київ
Комп'ютерне видавництво
“ДІАЛЕКТИКА”
2021

Перевод с английского и редакция Е.Н. Николаевой

Сноуден, С.

C53 Управление гневом. Рабочая тетрадь для детей/Саманта Сноуден; пер. с англ. Е.Н. Николаевой. — Киев. : “Диалектика”, 2021. — 192 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-617-7874-69-9 (укр.)

ISBN 978-1-64152-092-8 (англ.)

В этой рабочей тетради описаны 50 увлекательных способов помочь ребенку успокоиться и принять лучшее решение, когда он злится, а также справиться со своим гневом и улучшить самочувствие. Здесь предлагаются интересные интерактивные упражнения, которые помогут ребенку лучше узнать себя и понять свои эмоции. Кроме того, в книге описаны игры, с помощью которых дети смогут обучиться реальным стратегиям преодоления гнева дома, в школе или с друзьями и смогут приручить неприятную эмоцию гнева, которая мешает жить счастливой жизнью.

УДК 159.942:179.8

Все права защищены.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Althea Press.

Copyright © 2021 by Dialektika Computer Publishing.

Authorized translation from the English language edition of *Anger Management Workbook for Kids: 50 Fun Activities to Help Children Stay Calm and Make Better Choices When They Feel Mad* (ISBN 978-1-64152-092-8), published by Althea Press © 2018 by Althea Press, Emeryville, California.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted under Sections 107 or 108 of the 1976 United States Copyright Act, without the prior written permission of the Publisher. Requests to the Publisher for permission should be addressed to the Permissions Department, Althea Press, 6005 Shellmound Street, Suite 175, Emeryville, CA 94608.

Оглавление

.....

Об авторе	13
Вступительное слово	14
Обращение ко взрослым	16
Обращение к детям	18

Часть 1. Почему я испытываю гнев?

Вот что я чувствую, когда испытываю гнев	23
Вот к чему приводит гнев	33
Как наблюдать за своим гневом	40
Куда уходит гнев	54
Если это не гнев, то что?	62

Часть 2. Что случается, когда я испытываю гнев?

Из-за чего я испытываю гнев?	72
Из-за кого я испытываю гнев?	85
Как я проявляю гнев?	99
Что я получаю в ответ на свой гнев?	107
Превратить гнев в союзника	114

Часть 3. Как обращаться с гневом?

Каким я могу быть, если перестану злиться?	128
Что мне нужно, когда я злюсь?	139
Как сказать другим, что мне нужно?	148
Другие тоже испытывают гнев	158
Выбор за мной	168

Содержание



Об авторе	13
Вступительное слово	14
Обращение ко взрослым	16
Обращение к детям	18
От издательства	19

Часть 1. Почему я испытываю гнев?

Чему я научусь	21
Вот что я чувствую, когда испытываю гнев	23
УПРАЖНЕНИЕ 1. Поздороваться со своим гневом	24
УПРАЖНЕНИЕ 2. Дать название своим эмоциям	28
УПРАЖНЕНИЕ 3. Что чувствует мое тело?	31
Вот к чему приводит гнев	33
УПРАЖНЕНИЕ 1. Что происходит в голове и в теле, когда мы злимся?	34
УПРАЖНЕНИЕ 2. Расшифруйте свой гнев	36
УПРАЖНЕНИЕ 3. Последствия импульсивных поступков	38

Как наблюдать за своим гневом	40
УПРАЖНЕНИЕ 1. Где и когда проявляется мой гнев?	42
УПРАЖНЕНИЕ 2. Термометр гнева	48
УПРАЖНЕНИЕ 3. Мы все иногда злимся	52
Куда уходит гнев	54
УПРАЖНЕНИЕ 1. Когда гнев уляжется — тело	56
УПРАЖНЕНИЕ 2. Когда гнев уляжется — эмоции и мысли	59
УПРАЖНЕНИЕ 3. Когда гнев утихнет — влияние на окружающих	60
Если это не гнев, то что?	62
УПРАЖНЕНИЕ 1. Знакомство со страхом	64
УПРАЖНЕНИЕ 2. Знакомство с грустью	66
УПРАЖНЕНИЕ 3. Знакомство с разочарованием	68



Часть 2. Что случается, когда я испытываю гнев?

Чему я научусь	71
Из-за чего я испытываю гнев?	72
упражнение 1. Подсказки изнутри	74
упражнение 2. Подсказки снаружи	78
упражнение 3. Оценка интенсивности	82
Из-за кого я испытываю гнев?	85
упражнение 1. Знать, что чувствуешь — знать, что сказать	86
упражнение 2. Когда дома сложности	90
упражнение 3. Конфликты в школе	94
упражнение 4. Что у нас общего	96
Как я проявляю гнев?	99
упражнение 1. Как гнев контролирует меня?	100
упражнение 2. Выражать гнев — полезно или нет?	102
упражнение 3. Ищи новые решения	104
Что я получаю в ответ на свой гнев?	107
упражнение 1. Как гнев влияет на других?	108
упражнение 2. Выработать эмпатию	110
упражнение 3. Как потребности нам помогают	112

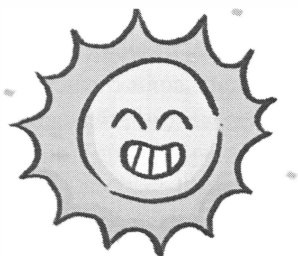


Превратить гнев в союзника	114
УПРАЖНЕНИЕ 1. Кто здесь главный?	116
УПРАЖНЕНИЕ 2. Что я мог бы сделать вместо этого?	120
УПРАЖНЕНИЕ 3. Поменять тон — значит перестроиться	122

Часть 3. Как обращаться с гневом?

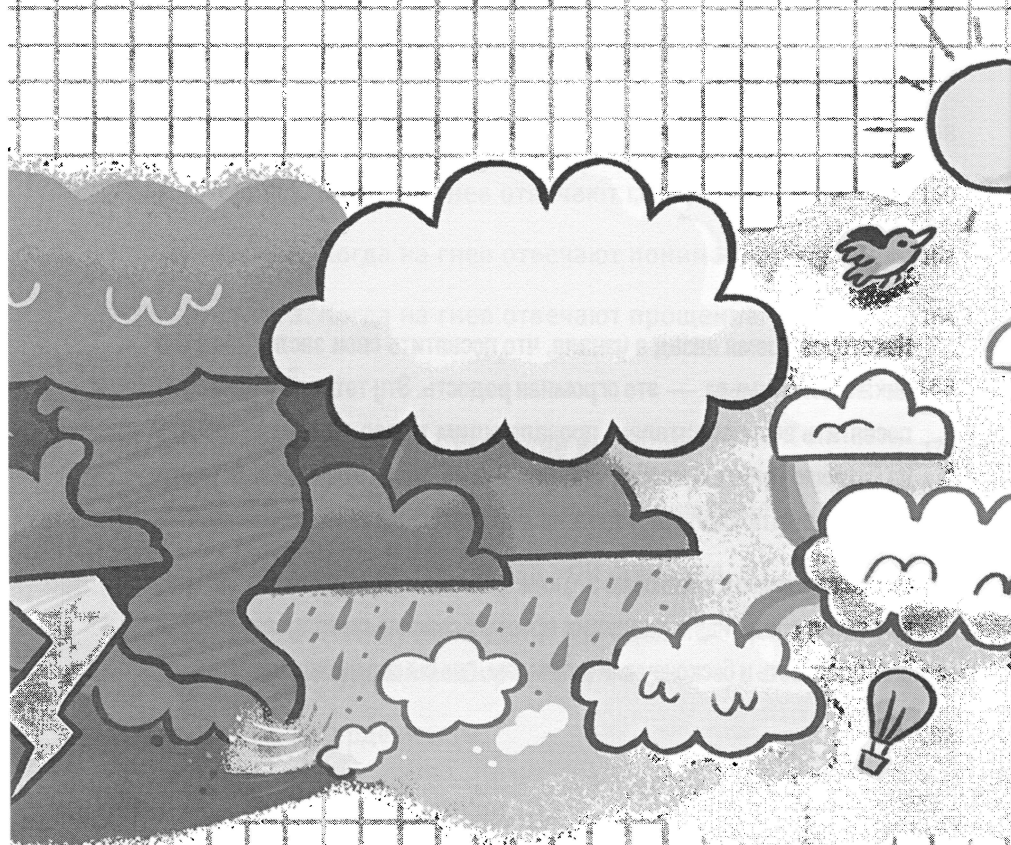
Чему я научусь	127
Каким я могу быть, если перестану злиться?	128
УПРАЖНЕНИЕ 1. Сделать паузу, восстановить дыхание, подумать и принять решение	130
УПРАЖНЕНИЕ 2. Подружиться с пятью чувствами	132
УПРАЖНЕНИЕ 3. Что я могу сделать вместо этого?	134
УПРАЖНЕНИЕ 4. Оценить свое новое поведение	135
УПРАЖНЕНИЕ 5. Как просить о том, что мне нужно?	136
Что мне нужно, когда я злюсь?	139
УПРАЖНЕНИЕ 1. Что мне нужно, чтобы успокоиться?	140
УПРАЖНЕНИЕ 2. Блестящая банка	144
УПРАЖНЕНИЕ 3. Будь добр к себе	146

Как сказать другим, что мне нужно?	148
УПРАЖНЕНИЕ 1. Словарь эмоций	150
УПРАЖНЕНИЕ 2. Чего я на самом деле хочу или в чем нуждаюсь?	152
УПРАЖНЕНИЕ 3. Просьба или требование	156
Другие тоже испытывают гнев	158
УПРАЖНЕНИЕ 1. Когда на гнев отвечают гневом	160
УПРАЖНЕНИЕ 2. Когда на гнев отвечают пониманием	162
УПРАЖНЕНИЕ 3. Когда на гнев отвечают прощением	164
Выбор за мной	168
УПРАЖНЕНИЕ 1. Скользить по волне желаний	170
УПРАЖНЕНИЕ 2. Намеренно переключать внимание	174
УПРАЖНЕНИЕ 3. Благодарность за мои старания	176
УПРАЖНЕНИЕ 4. Мой лучший день: как сделать мудрый выбор	178
УПРАЖНЕНИЕ 5. Сердечность	182



Некоторое время назад я узнала, что посвятить свои заслуги наставникам и любимым — это огромная радость. Эту тетрадь я хотела бы посвятить всем родителям, проявляющим такую огромную любовь, на которую только способен человек. Я хочу поблагодарить всех учителей, которые продолжают делиться со мной глубиной своей мудрости.

Но прежде всего я посвящаю эту книгу своей матери, Мелиссе, которая, как ангел среди ныне живущих простых смертных, излучает любовь, благодарность и бесконечный оптимизм, где бы она ни оказалась.



Об авторе

.....

Саманта Сноуден уже более 10-ти лет работает с подростками, семьями и взрослыми со всего мира. Она начала работать, как педагог и коуч — обучала детей в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, а также проводила тренинги развития сильных сторон личности. Саманта работала волонтером в Гватемале, Португалии, Испании, Британии, Швеции и Перу, оказывая психологическую поддержку подросткам и семьям по месту их жительства.

Саманта работала с наиболее престижными и эффективными программами расширения возможностей. Среди них: фонд EduCare Foundation, организация Insight Seminars, Канадский альянс содействия развитию инициатив и проектов (Canadian Alliance for Development Initiatives and Projects (CADIP)), Центр исследования осознанности при Калифорнийском университете (UCLA Mindful Awareness Research Center (MARC)), Образовательная программа Калифорнийского университета (UCLA Community Based Learning Program), а также Нейропсихиатрический институт Калифорнийского университета (UCLA Neuropsychiatric Institute), Центр лечения зависимостей при медицинском комплексе “Маунт-Синай” в Нью-Йорке (the Detox Center at Mount Sinai St. Luke’s), и центры медитации на родине и за границей. Она разработала и преподавала программы осознанности для школ в Лос-Анджелесе, а также образовательные программы для взрослых за рубежом. Саманта также проводила онлайн-курсы программы осознанности для организации Moment Health при корпорации страхования UnitedHealthcare (UnitedHealthcare’s Moment Health).

Саманта получила степень бакалавра психологии в Калифорнийском университете, а степень магистра — в Университете Колумбии (Нью-Йорк). Она выступила соавтором программы осознанности в Колумбии, проводя исследования в лаборатории осознанности. Кроме того, Саманта прошла курсы обучения поведенческой нейрофизиологии, технике управляемых психических образов, йоге и диетологии.

Саманта получила сертификат фасилитатора осознанности в Центре исследования осознанности при Калифорнийском университете (UCLA) и обучалась в центрах Mindful Schools и Inner Kids. Она предлагает тренинги по осознанности и фасилитации для молодежи, взрослых, семей, школ и педагогов очно и онлайн. В настоящее время она является международным координатором по осознанности в институте Peak Brain Institute.

Вступительное слово



ВСЕ МЫ В ОТВЕТЕ ЗА СВОИ ДЕЙСТВИЯ. Но можно ли научиться управлять мыслями и чувствами? Часто мы замечаем свои эмоции, определяем, реагируем на них, потому что вынуждены это делать, а не потому что в раннем возрасте у нас были хорошие учителя. Однако в наших силах улучшить эти навыки регуляции эмоций. Большинство людей — и детей это касается тоже — в состоянии почувствовать себя намного более счастливыми и защищенными, если научатся понимать свои чувства, а не только реагировать на свои эмоции. Укрепляя контроль и снижая скорость эмоционального “ответа” (“реактивность”) на свои мысли и эмоции, мы начинаем более грамотно реагировать на обстановку и эмоции окружающих.

Дети — не просто маленькие люди. Их эмоциональные потребности в безопасности и чувстве защищенности выше, чем могут быть в дальнейшей жизни. Они чрезвычайно тонко чувствуют и понимают, когда несчастливы, когда им плохо, или когда им что-то не нравится. Они не могут контролировать окружающие условия, как могут многие взрослые; но понимание своего разума, сердца и реакций — это навык, который даст возможность управлять ситуацией, наряду со многими другими преимуществами. Я рос в 70-х, и у меня были свои страхи и свои причины для гнева. Если бы кто-то тогда дал мне такую книгу, чтобы я смог “приручить” свой эмоциональный дискомфорт, с которым сталкивается каждый ребенок!

В этой книге Саманты Сноуден даны разнообразные и полезные практики, которые помогут выявлять и управлять своими внутренними состояниями. Если ребенок начнет освобождаться от своих эмоций, при этом не игнорируя и не подавляя их, но научаясь признанию и принятию процессов и обстоятельств, обуславливающих его эмоции, — он сможет впоследствии развить отличные навыки саморегуляции.

С Самантой Сноуден я сотрудничаю много лет в различных областях, что связаны со здоровьем и благополучием человека. Обучая детей осознанности и привнося сострадание, заботу и юмор в учебный процесс, Саманта всегда становилась их любимицей. Она очень многое дала клиентам и нашим общим друзьям, и я рад писать предисловие к книге Саманты, которую вы держите в руках.

Упражнения и теория из этой книги помогут детям любого возраста избавиться от привычки импульсивно реагировать. Они станут теми инструментами, которые помогут детям разобраться в причинах их гнева и дискомфорта и понять, как с ними работать, а также поддержат их на пути к принятию собственных эмоций. Это поможет детям быстро и грамотно реагировать на свои эмоции и быть в меньшей степени движимыми страхом и гневом.

— Эндрю Хилл, доктор философии,
директор-основатель Peak Brain Institute и преподаватель психологии
Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе

Обращение ко ВЗРОСЛЫМ

.....

Привет!

Я больше десяти лет работаю с семьями и за это время поняла, что гнев порой становится самым серьезным препятствием на пути к гармонии. Я знаю, что семьи могут попадать в замкнутый круг фрустрации,¹ связанной, например, с переходом на домашнее обучение, видеоиграми или отходом ко сну.

Я надеюсь, что эта рабочая тетрадь поможет наладить связь и взаимодействие, чтобы ваша семья почувствовала сплоченность, когда вы работаете над общими целями понимания, сотрудничества и самосознания.

Работайте над заданиями вместе или пусть ребенок выполняет их самостоятельно. Вместе изучая упражнения, проявите любопытство и будьте готовы открыть склонность не только своего ребенка к гневу, но и свою собственную, без обвинений и осуждения. Когда вы познакомитесь со своим гневом, ребенок станет чувствовать себя в большей безопасности, проявляя уязвимость, и увидит, что гнев — это эмоция, которую испытывают все.

¹Чувство досады или неудовлетворенности, связанное с невозможностью получить желаемое — *Примеч. пер.*

В этой книге рассматриваются следующие темы:

- Выявление привычек и тенденций гнева
- Признание чувства гнева
- Понимание того, чем спровоцирован гнев
- Умение говорить о своих чувствах, потребностях и желаниях
- Воспитание доброты к себе, радости и признательности

Эти упражнения призваны помочь детям узнать об их привычках, связанных с гневом, проявляя открытость и доброту. Распознав свои привычки и их возможные последствия, дети смогут начать культивировать в себе более приятные состояния благодарности, дружелюбия и доброты к себе.

Пусть этот опыт будет приятным, принесет открытия и облегчение.

Искренне ваша,
Саманта

Обращение к ДЕТЯМ



Гнев — непростая эмоция. Он заставляет нас разрушать что-то или говорить то, о чем мы потом жалеем. Оглядываясь на свое поведение, продиктованное гневом, мы жалеем о нем, понимая, что лучше бы тогда мы вели себя иначе. Эта книга поможет тебе посмотреть на гнев иначе. Вместо того, чтобы поддаваться гневу или подавлять его, прояви к нему интерес и не дай отнять у тебя контроль.

Эта тетрадь поможет тебе узнать больше о самом себе, попробовать новые упражнения, выработать новые привычки, которые помогут стать счастливее, спокойнее и не терять контроль, когда злишься.

Выполняя упражнения из этой рабочей тетради, ты можешь просить кого-нибудь из взрослых практиковаться вместе с тобой и обсуждать с ними свои наблюдения. Не забывай, что что все иногда злятся, и, если ты испытываешь гнев, то это не значит, что ты одинок. Те, кто рядом, хотят помочь тебе почувствовать себя лучше.

Я надеюсь, что эта книга поможет тебе стать счастливее, проявлять больше дружелюбия и чувствовать себя в безопасности, когда обстоятельства непросты.

Искренне ваша,
Саманта

От издательства

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

ЧАСТЬ 1

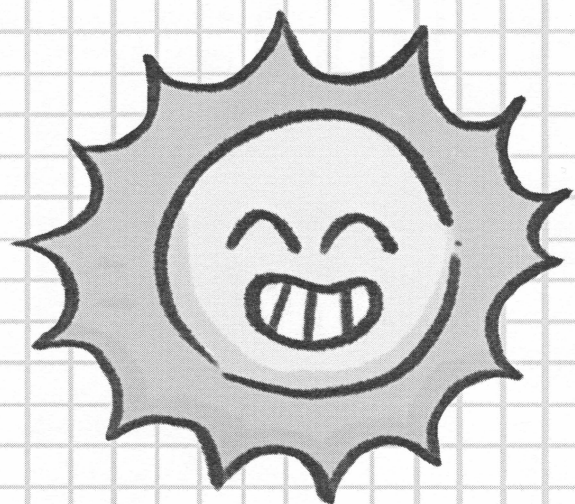
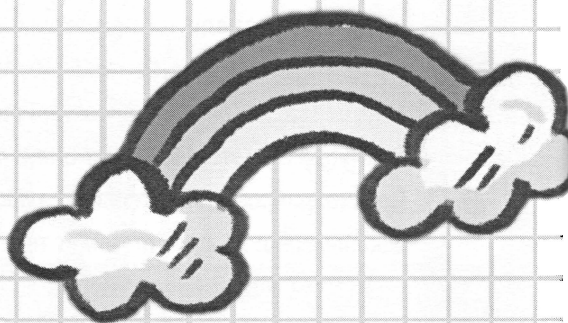
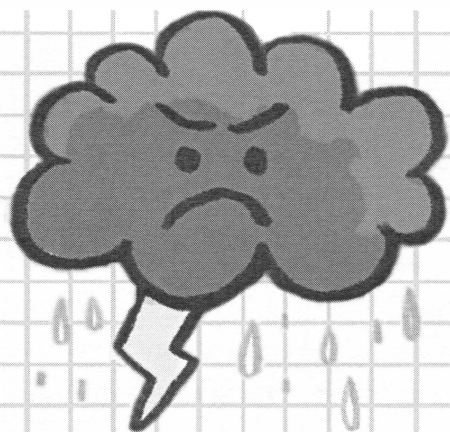
Почему я испытываю гнев?

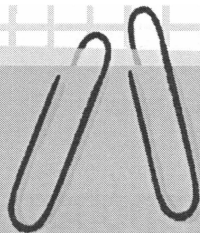
Чему я научусь

Понять, почему мы злимся не всегда просто. Гнев приходит ниоткуда и тогда, когда мы совсем его не ждем. Одни злятся на людей, другие — из-за ситуации, в которую попали. Намного сложнее понять, как действовать, когда не знаешь, в какой момент проявится гнев, или какой он вообще.

В этом разделе ты познакомишься с гневом. Больше узнаешь о том, когда он возникает, и как ты сам и другие можешь на него реагировать. Проявив любопытство, ты лучше узнаешь свои привычки — как ученый, который глядя в микроскоп делает новые открытия. Проанализировав свои привычки проявлять гнев, ты увидишь четкие закономерности, и это поможет тебе снова успокоиться.

Разобравшись, *почему* злишься, и как это влияет на твоих друзей и близких, ты научишься принимать лучшие решения, *если* испытываешь гнев.





ВОТ ЧТО Я ЧУВСТВУЮ, КОГДА ИСПЫТЫВАЮ ГНЕВ

Представь, что ты — детектив. Детективы находят улики и разгадывают загадки. В этом разделе тебе предстоит разгадать загадку гнева — как ты его ощущаешь, как узнаёшь и как можешь описать.

Каждый день мы выполняем различные задачи и общаемся со многими людьми. Если у нас нет настроения, например, идти в школу, делать уроки или делиться с друзьями, то мы можем испытывать фрустрацию, раздражение или гнев.

Что ты делаешь, когда испытываешь гнев? Кричишь, плачешь или даже разбрасываешь вещи? Сейчас, когда ты спокоен, подумай о том, что вызывает у тебя гнев, и тогда ты сможешь выбирать разные способы поведения, если снова разозлишься.

Ты научишься обращать внимание на сигналы, которые тебе подает тело, когда ты начинаешь расстраиваться, и сможешь описать эти сигналы. Например, научишься замечать, что тело реагирует вот так, когда ты злишься: учащается сердцебиение, тебе становится жарко и ты чувствуешь, что хочешь что-то сломать или разбить.

Давай разгадаем загадку гнева.

Упражнение 1

Поздороваться со своим гневом

Когда мы злимся, возникает совершенно естественное желание побыстрее избавиться от этого состояния, особенно, если мы чувствуем, что вот-вот потеряем контроль над собой. Но, если мы проявим любопытство и познакомимся с гневом, то таким образом мы проявим к нему доброжелательность. Это как предложить непростому гостю чай с печеньем.

Не спеша, познакомься со своим гневом. Обдумывая ответы на следующие вопросы, закрой глаза и представь гнев во всех его деталях. Когда закончишь, нарисуй картинку, которая станет твоим знакомством с гневом и твоим приветствием ему.



Как выглядит твой гнев?

.....

Как пахнет твой гнев?

.....

Как звучит твой гнев?

.....

Какие чувства вызывает у тебя гнев?

.....

Если бы гнев был персонажем из книги или телепередачи, каким бы он был?

.....

Девиз — это слова, которые персонаж чаще всего произносит. Девиз говорит о личности и целях. Если бы у твоего гнева был девиз, каким бы он был?

.....

А теперь давай напишем письмо твоему гневу. Вот несколько строк, с которых ты можешь начать его. Не стесняйся писать длинное письмо.

ПИСЬМО ГНЕВУ

Здравствуй, Гнев! Меня зовут

.....

Если бы у тебя был цвет, он бы был

.....

Я чаще всего замечаю тебя, когда

.....

Я хочу узнать тебя получше

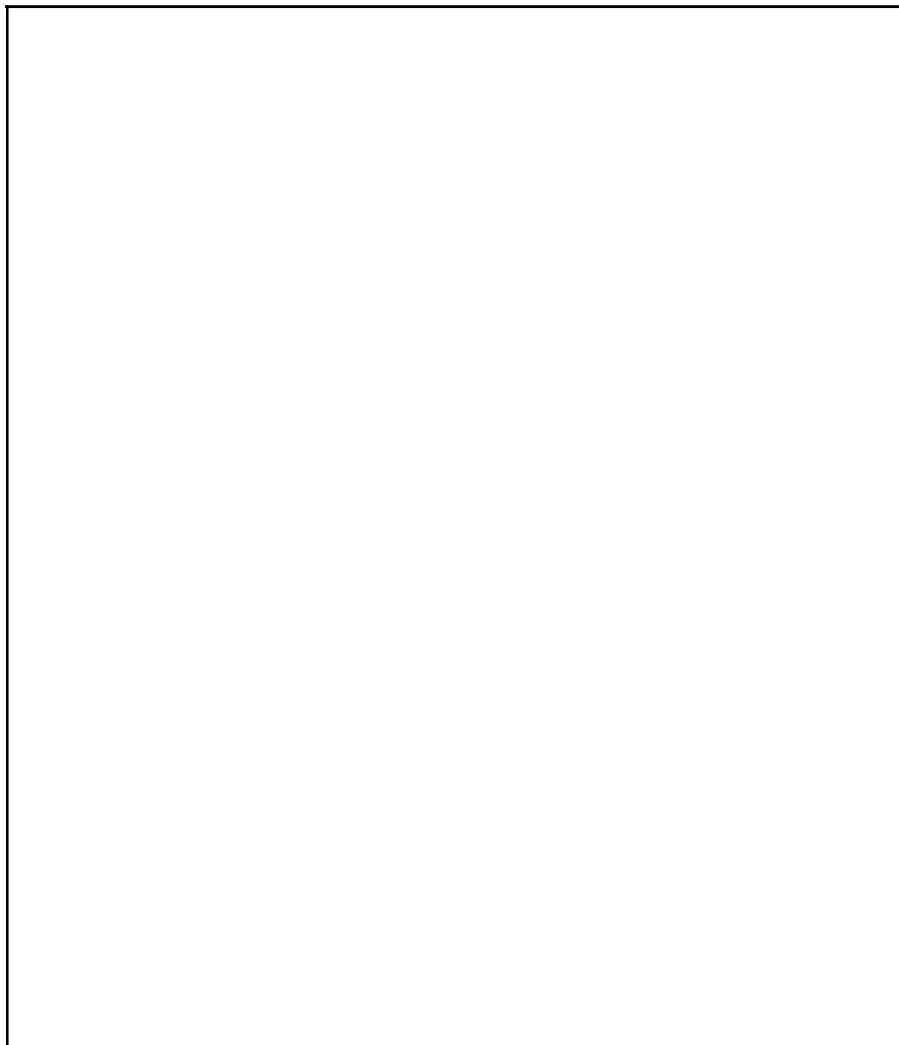
.....

.....

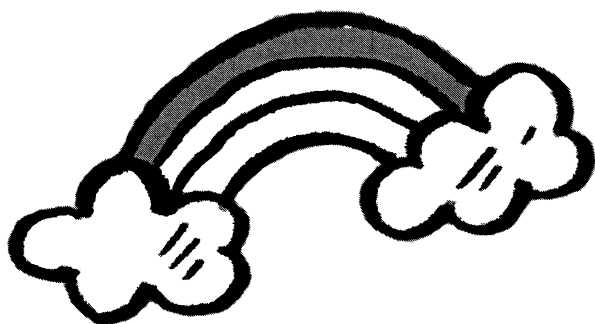
.....

Поздороваться со своим гневом (окончание)

Теперь, когда ты познакомился с гневом, нарисуй картинку. Изобрази на ней то, что происходит, когда гнев приходит к тебе в гости.



ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 2

Дать название своим эмоциям

Гнев — это сложная эмоция, которая может заставить нас действовать быстро, не задумываясь. Мы так реагируем, потому что часть нашего мозга, которую называют “миндалину” (произносится “мин-да-ли-на”), включается, когда мы испытываем такую сложную эмоцию, как гнев. Миндалину — словно будильник, который срабатывает в нашем мозге. Такая реакция может помочь, когда ты, например, дотронулся до горячей конфорки, ведь, если в этом случае ты не среагируешь быстро и не успеешь убрать руку, то получишь ожог. Нашим предкам нужна была быстрота реакции, потому что, проявив невнимательность, они могли попасть в лапы хищникам, например, тигру или льву.

Мир, в котором живем мы, совершенно не похож на тот мир, в котором жили наши предки. Однако эта часть головного мозга, миндалину, у нас все так же есть. Когда мы испытываем гнев, реакция миндалины заставляет нас начать драку или бить и ломать предметы.

К счастью, в нашем мозге есть часть, которая называется префронтальной корой или ПФК. Благодаря префронтальной коре мы останавливаемся, прежде чем реагировать, и думаем о том, какие последствия наши действия принесут для окружающих. Когда мы даем обозначение эмоции, например, гневу, и используем ПФК, то словно нажимаем на тормоз, чтобы остановить быстро движущийся поезд.

Мы помогаем себе, делая паузу и обдумывая чувства, которые испытываем. Это успокаивает ту часть мозга, которая быстро реагирует (миндалину), и включает более ответственную его часть (ПФК).

Полезно выучить точные слова, чтобы мы лучше понимали и объясняли, что чувствуем.

Ниже есть список слов, описывающих типы неприятных ощущений. Прочти их про себя или вслух взрослому и попроси помочь со словами, которых еще не знаешь.

СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОПИСАТЬ СЛОЖНЫЕ ЧУВСТВА:

- Злой
- Невнимательный
- Неуравновешенный
- Испытывающий фрустрацию²
- Нетерпеливый
- Раздраженный
- Вспыльчивый
- Грустный
- Усталый
- Взволнованный

²Фрустрация — чувство досады или неудовлетворенности, которое возникает из-за того, что мы не можем получить то, что для нас очень важно — *Примеч. пер.*

Дать название своим эмоциям (окончание)

Представь себя в следующих ситуациях и выбери одно-два слова из списка, которые подойдут в этих ситуациях. Запиши слова, которые обозначают чувства. А теперь придумай свою ситуацию и запиши чувство, которое описывает тебя в этой ситуации.

Когда я собираюсь в школу утром, я чувствую себя

.....

Когда я жду, что меня заберут после школы, я чувствую себя

.....

Когда я опоздал на праздник или на прогулку с друзьями, я чувствую себя

.....

Когда мне приходится делиться игрушкой, которой я не хочу делиться, я чувствую себя

.....

Когда я плохо сплю из-за кошмаров, я чувствую себя

.....

Когда я

.....

Я чувствую себя

.....

Что чувствует мое тело?

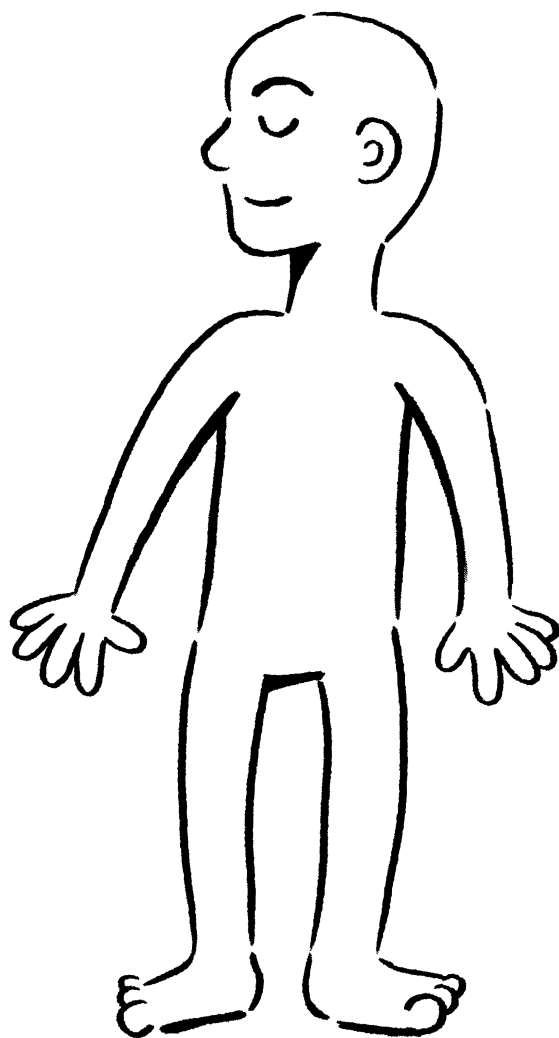
Когда мы обращаем внимание на ощущения в теле, то наш гнев утихает и начинает постепенно исчезать. Легко заметить, что мы ощущаем, когда нам больно или если мы голодны, но есть и много других телесных ощущений, которые подсказывают, на что нужно обратить внимание. Когда мы замечаем ощущения и называем их, включается более мудрая часть нашего мозга (ПФК), и мы можем успокоить реактивную часть мозга (миндалину).

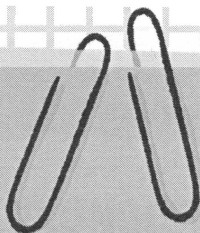
Закрой глаза и вспомни ситуации, когда ты испытывал гнев. Можешь вспомнить, как ты определял, что злишься, по подсказкам, которые давало тебе тело?

Используй приведенные ниже, а также свои собственные слова, чтобы определить, что чувствует тело, когда ты в гневе. Нарисуй эти слова на схеме ниже. Также используй цвета, геометрические фигуры и др., чтобы показать, какие ощущения вызывает у тебя гнев.

СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОПИСАТЬ ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ:

- Темнеет в глазах
- Кружится голова
- Частое дыхание
- Частое сердцебиение
- Трудно дышать
- Тяжесть
- Пустота, подавленность
- Жар
- Тошнота
- Онемение
- Сдавленность
- Щекочущие ощущения
- Дрожь
- Острая боль
- Тепло





ВОТ К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ГНЕВ

Когда мы злимся, то теряем контроль. Трудно контролировать тело, мысли и слова. Так, можно упасть на пол, начать колотить его руками, думая, что мы ненавидим кого-то, кого на самом деле любим, или кричать и плакать.

Из-за гнева многие наши мысли усиливаются, так как начинают соответствовать интенсивности нашего гнева. Нам трудно заметить, когда это происходит, но в спокойном состоянии легче размышлять о том, к чему приводит гнев.

В расслабленном состоянии также хорошо подумать о том, как мы реагируем на гнев, и как наши гневные действия влияют на других. То, что мы делаем и говорим, когда злимся, может пугать или расстраивать тех, кого мы любим. Друзья отказываются играть с нами, или мы попадаем в неприятности в школе. Подумай о последствиях своих гневных слов и действий. Размышления о последствиях помогут найти лучшие способы справиться с гневом.

Упражнение 1

Что происходит в голове и в теле, когда мы злимся?

Когда мы злимся, в нашем теле появляется много энергии. Как если бы тело и ум кричали нам: “Сделай что-то!” Гнев приказывает телу действовать, и в теле происходит множество изменений, которые и помогают нам совершить эти действия. Ты можешь заметить эти изменения в теле: мышцы напрягаются, сердце бьется чаще, живот напряжен.

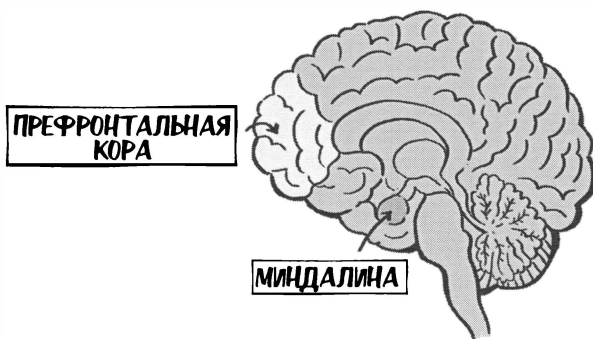
ОПРЕДЕЛИМ ТЕРМИНЫ

Миндалина (миндалевидное тело)³ — это наша эмоциональная “система тревоги”. Она сообщает нам, что нужно бороться с опасностью, бежать или замереть на месте.

Префронтальная кора — успокаивает миндалину, когда мы называем свои чувства или думаем о последствиях своих действий.

Адреналин — гормон в теле, который дает нам энергию для быстрых действий.

Когда мы испытываем сильную эмоцию, например, гнев, миндалина буквально вспыхивает. В теле выделяется адреналин, который вызывает желание совершить быстрое действие. Префронтальная кора приходит на помощь. Она “жмет на тормоза”, помогая определить наши чувства и ощущения в теле.



³Область мозга миндалевидной формы. Находится в белом веществе мозга и играет ключевую роль в формировании эмоций, например, страха — *Примеч. пер.*

Что твоя миндалина подсказывает тебе сделать, когда ты злишься?

Пример: “Возьми у брата конструктор LEGO и сломай его.”

.....

.....

.....

Что говорит твоей миндалине префронтальная кора, чтобы затормозить твои гневные импульсивные действия?

Пример: “О, ты сильно разозлился! Это заметно, потому что у тебя покраснело лицо, и в теле появилось много энергии.”

.....

.....

.....

Упражнение 2

Расшифруйте свой гнев

Теперь мы знаем, как гнев заставляет нас совершать те или иные действия. Давай посмотрим, какие у нас могут возникать импульсы, когда мы злимся. Важно помнить, что расшифровывать гнев нужно тогда, когда мы спокойны. Тогда мы не будем злиться еще больше, из-за того, что приходится проявлять к себе строгость.

Посмотри на список импульсов ниже и скажи, какие из них ты испытываешь чаще всего. Запиши пять самых частых для тебя побуждений, подумай и опиши ситуации, когда испытывал их.

ИМПУЛЬСЫ

- Издеваться (дразнить, сплетничать, обзывать кого-то)
- Разрушать что-то (ломать игрушки или мебель)
- Устроить истерику (кричать и бить кулаком)
- Игнорировать кого-то
- Терять контроль над своим телом (кататься по полу и колотить руками)
- Угрожать ("Я больше никогда не буду твоим другом!")
- Делать резкие и быстрые движения (бежать или врезаться во что-то)
- Наказать кого-то (перестать отвечать, огрызнуться в ответ, не пригласить куда-то)
- Хлопнуть дверью
- Думать о мести (причинять боль тому, кто причинил боль тебе)
- Использовать ругательства (говорить то, что как ты знаешь, может расстроить человека)
- Говорить оскорбительные слова, чтобы задеть чьи-то чувства (говорить гадости).

Пример: мне хочется кричать или плакать, когда мама запрещает играть в видеоигры.

Мне хочется

Когда

Мне хочется

Когда

Мне хочется

Когда

Мне хочется

Когда

Мне хочется

Когда

Мне хочется

Когда

Мне хочется

Когда

Упражнение 3

Последствия импульсивных поступков

Когда мы говорим или делаем что-то из-за гнева, это может привести к серьезным последствиям. Некоторые последствия влияют на чувства других и на их отношение к нам или их поступки. У нас отбирают любимую вещь, лишают какой-то привилегии, или запрещают пойти туда, куда нам бы хотелось. На следующей странице — список возможных последствий гнева.

Назови место, где испытываешь гнев

.....

.....

Что ты делал, когда испытывал гнев?

.....

.....

Каковы были последствия твоих действий (наказание, ты кого-то рассердил или сам огорчился)?

.....

.....

На кого ты злился?

Почему?

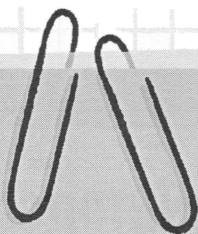
.....

Каковы были последствия?

.....

НЕКОТОРЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ГНЕВА

- Чувство страха
- Чувство опасности
- Проблемы в школе
- Потеря доверия других
- Запрет посещать любимые места
- Ты разозлил или смутил кого-то
- Наказания (у тебя что-то отобрали, например, запретили играть в видеоигры или лишили какой-нибудь привилегии)



КАК НАБЛЮДАТЬ ЗА СВОИМ ГНЕВОМ

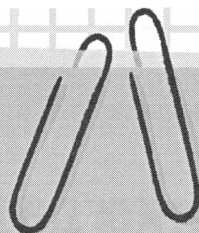
Подумай, есть ли у тебя план действий на случай, если что-то пойдет не так. Мы готовим аптечку на случай, если поранимся. Берем с собой что-то перекусить, если знаем, что проголодаемся. Чтобы быть готовыми к гневу, нам необходимо изучить свои привычки проявлять гнев. Чтобы узнать гнев, полезно спросить себя, *кто* нас злит, *что* нас злит, *когда*, *где* и *почему* мы злимся.

На кого мы злимся? Иногда с людьми трудно ладить. Например, бывает так, что друзьям трудно делиться с тобой, или они не знают, как сказать, что им нужно. Они обижают тебя, когда не слушают, или когда забывают позвать поиграть с ними. Зная, с кем из них тебе труднее поладить, ты будешь заранее подготовлен и перестанешь так злиться на них.

Что нас злит? Все мы о чем-то беспокоимся. Можно разозлиться, если происходит что-то необычное, или, если нет возможности купить мороженое. Кого-то возмущают обидные слова или унижения. Зная, из-за чего можем разозлиться, мы заранее подготовлены, и это дает возможность отреагировать на ситуацию спокойнее.

Прежде чем реагировать на гнев, нужно знать, что его вызывает. Вот основные причины, которые провоцируют гнев:

- Чувство физической опасности
- Помехи или препятствие нашим действиям
- Когда у нас отбирают вещи



- Оскорбления
- Когда не уважают наше личное пространство
- Когда кто-то проявляет недоброжелательность к друзьям или членам нашей семьи
- Когда видим, что кто-то нарушает правила

Распознав причину своего гнева, ты сможешь префронтальной коре включиться, чтобы понять, почему ты злишься.

Когда мы злимся? Есть определенное время дня, когда мы больше подвержены перемене настроения или приступам гнева. Мы часто злимся, когда голодны, устали или если нам скучно. Мы можем еще больше рассердиться из-за перемен, например, когда закончились каникулы, или когда друг уходит домой, поиграв с нами.

Где это происходит? Гнев может настигнуть где угодно. Однако в некоторых условиях вероятность его появления выше. Это может произойти во время приема у стоматолога, или в течение дня в школе, например, на перемене или во время урока математики.

Почему мы испытываем гнев? Гнев возникает по многим причинам. Это случается, когда что-то идет не так, или потому что мы переживаем фрустрацию из-за того, что не получили желаемого. Какой бы ни была причина, тайну наших привычек гнева поможет разгадать любопытство. И оно поможет найти способы справиться с гневом.

Если мы поймем свои привычки, то нам станет проще приспособиться к ситуации и заботиться о себе. Это можно сделать при помощи успокаивающих упражнений. Можно также попросить взрослого о помощи.

Упражнение 1

Где и когда проявляется мой гнев?

Гнев застает врасплох. Это может произойти быстро, и там, где есть другие люди. Если гнев станет для нас неожиданностью, то успокоиться будет трудно.

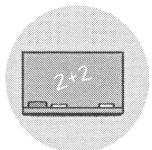
Вспомнив ситуацию, когда мы злились, мы лучше подготовимся, и, если снова попадем в подобную ситуацию, быстрее сможем успокоиться.

Места, где это происходит

Ниже приведен список мест, где твой гнев может дать знать о себе. Подумай о каждом из мест, вспомни, когда испытывал гнев в этом месте и напиши об этом. Можно записать гневную мысль, которая иногда приходит тебе в голову, или то событие, из-за которого ты злишься.



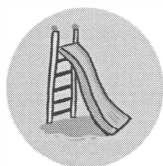
В МАШИНЕ



В ШКОЛЕ



ДОМА



**НА ИГРОВОЙ
ПЛОЩАДКЕ**



В МАГАЗИНЕ

ВРЕМЯ, КОГДА ЭТО ПРОИСХОДИТ

Ниже даны примеры ситуаций, в которых ты можешь испытывать вспышки гнева. Подумай и напиши пару слов о том, как гнев может проявиться в это время, и какими могут быть последствия.

Как проявляется гнев, когда ты делаешь уроки?

.....

.....

.....

Каковы последствия этого?

.....

.....

.....

Как гнев проявляется, когда играешь с друзьями?

.....

.....

.....

Где и когда проявляется мой гнев? (продолжение)

Как реагируют друзья?

.....

.....

.....

Как проявляется гнев перед отходом ко сну?

.....

.....

.....

Как это влияет на сон и твою энергию по утрам?

.....

.....

.....

Где и когда проявляется мой гнев? (окончание)

Злишься ли ты, когда мама или папа отказывают тебе в чем-то?

.....

.....

.....

Что происходит, когда ты не принимаешь их отказ?

.....

.....

.....

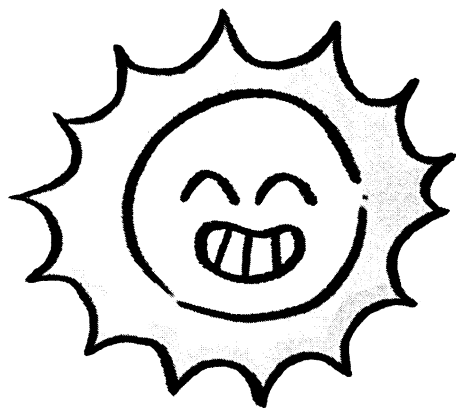
Запиши еще один пример, когда проявлялся твой гнев. Какие последствия это имело для тебя и других?

.....

.....

.....

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 2

Термометр гнева

Когда что-то вызывает у нас гнев, мы можем за несколько секунд перейти от спокойствия к ярости.

Иногда сильные чувства, например, гнев, незаметно подкрадываются, и тогда мы вскипаем, как чайник. Сложно заметить, что последовательно разжигает наш гнев. Когда гнев становится слишком сильным, трудно вспомнить и применить на практике успокаивающие упражнения.

Это упражнение поможет тебе определить, что вызывает гнев.

ЗОНА РАЗДРАЖЕНИЯ

Сперва вспомни время, когда ты испытал легкое раздражение. Вспомни места, пребывание в которых провоцирует твоё раздражение, как ты указывал в упражнении 1 в этом разделе. Запиши три примера, в которых назови людей или переживания, вызывающие у тебя раздражение.

Как ты понял, что раздражен? Какие сигналы тела дали тебе понять, что ты раздражен? Запиши подсказки (телесные ощущения или мысли, которые заметил) на уровнях 1, 2 и 3 в “Зоне раздражения”.

ПРИМЕР

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1. Когда мы в машине и стоим в пробке | <i>Подсказка 1:</i> морщить лоб |
| 2. Младший брат меня перебивает | <i>Подсказка 2:</i> дергать ногой |
| 3. Когда мама говорит, что мне больше нельзя печенья | <i>Подсказка 3:</i> хныкать |

- | | |
|---------|---------------------------|
| 1. | <i>Подсказка 1:</i> |
| 2. | <i>Подсказка 2:</i> |
| 3. | <i>Подсказка 3:</i> |



ЗОНА ФРУСТРАЦИИ

Как ты ведешь себя, когда переживаешь фрустрацию? Вспомни три ситуации, когда пережил фрустрацию. Запиши их ниже и попытайся вспомнить, какие подсказки делало тебе тело. Ты повысил голос или почувствовал, что начинаешь хмуриться?

4. _____ Подсказка 4: _____

5. _____ Подсказка 5: _____

6. _____ Подсказка 6: _____

ЗОНА ГНЕВА

Когда ты испытывал гнев? Как ты понял, что оказался в этой зоне? Ты начал кричать? Хотел что-нибудь разбить? Ты заплакал?

7. _____ Подсказка 7: _____

8. _____ Подсказка 8: _____

ЗОНА ЯРОСТИ

Если бы ты был героем мультфильма, в этот момент у тебя бы шел пар из ушей. Вспомни два случая из жизни, когда испытал ярость. Что ты сделал, что сказал? Попытайся вспомнить, что чувствовал в теле.

9. Подсказка 9:

10. Подсказка 10:

Если мы сможем уловить гнев до того, как он станет разгораться, то сможем выбрать лучший способ справиться с ним.



Упражнение 3

Мы все иногда злимся

Гнев – это чувство, которое иногда испытывают все люди. Это чувство передалось нам от наших древних предков, и на то есть свои причины.

Например, гнев помогает нам понять, что нам действительно небезразлично что-то или кто-то. Возможно, мы испытываем это чувство, когда защищаем любимого человека, которому угрожают.

Кроме того, гнев включает в нашем теле ражим готовности, если нам угрожает физическая опасность. Хотя сейчас на нас уже не охотятся крупные животные, например тигры или медведи, как это было с нашими предками. Ситуации, которые вызывают у нас гнев, уже не требуют от нас вступать в драку. Напротив, нам нужно подумать, что мы станем делать, и какие это будет иметь последствия.

Давай снова подумаем о том, что всех нас иногда злит. Запиши напротив каждого примера случаи, которые происходили с тобой.

ЧУВСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ОПАСНОСТИ

Я испытываю чувство физической опасности, когда

.....

ЧУВСТВО, ЧТО НАМ ПРЕПЯТСТВУЮТ И НЕ ДАЮТ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НАМ ХОЧЕТСЯ

Когда с тобой происходило подобное?

.....

КОГДА У НАС ЧТО-ТО ОТНИМАЮТ

Кто отнимал у тебя что-то? Что отнимали?

.....

ОСКОРБЛЕНИЯ

Такие оскорбления вызывают мой гнев

.....

КОГДА НЕ УВАЖАЮТ НАШЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Кто проявил неуважение к твоему личному пространству?

.....

НЕДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ ПО ОТНОШЕНИЮ К ДРУЗЬЯМ ИЛИ ЧЛЕНАМ СЕМЬИ

Когда кто-то проявил недоброжелательность к другу или члену твоей семьи?

.....

КОГДА МЫ ВИДИМ, ЧТО КТО-ТО НАРУШАЕТ ПРАВИЛА

Кто-то нарушил правила, когда

.....

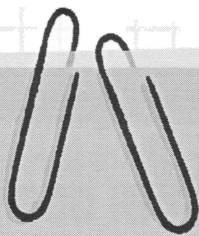
Что нового ты узнал о себе, размышляя о своем гневе?

.....

Что ты чувствуешь теперь, когда узнал, что гнев помогает нам лучше понять себя?

.....

.....

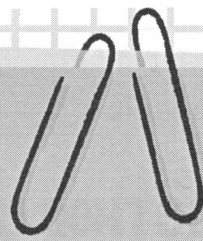


КУДА УХОДИТ ГНЕВ

Гнев дает нашему телу много энергии. Он может быть похож на торнадо, что пронеслось, оставив после себя руины. Когда мы злимся, мы часто испытывают сильное желание сделать какое-то физическое действие, например, пнуть что-то, ударить кулаком, или закричать. После того, как мы отреагировали на свой гнев и эта энергия прошла сквозь нас, у нас возникают другие чувства. Мы можем чувствовать усталость или начнем дрожать. Возможно, испытаем грусть, замешательство, облегчение или чувство вины за то, что сказали или сделали.

Наш гнев влияет и на других людей тоже. Наши близкие и друзья могут не понимать, что нас разозлило, или им может быть грустно из-за обидных слов, которые мы ими сказали. Если бы мама или папа были рядом, когда мы злимся, они стали бы волноваться за нас или расстроились из-за того, что мы что-то сломали или сказали что-то плохое.

Важно подумать о том, как влияет наш гнев на нас самих и на людей, которые нам не безразличны. Мы делаем это не для того, чтобы наказать себя за то, что испытываем гнев. Мы делаем это, чтобы проявить к самим себе доброту и понимание, и чтобы найти лучшие варианты, как действовать в ситуации в следующий раз.



Если мы задумаемся о том, как наш гнев влияет на других людей, мы, конечно же, захотим вести себя иначе. Потому что нам не безразличны наши семья и друзья, и мы хотим, чтобы им было безопасно и комфортно рядом с нами.

Чтобы выполнить следующие упражнения, тебе необходимо будет вспомнить, когда ты злился. Ты узнаешь, что чувствуют твои тело и ум, когда гнев прошел. Тебе также необходимо будет представить, что думают другие люди и что они чувствуют, когда ты злишься.

Это ощущение поможет тебе отнестись к гневу с дружелюбием и пониманием, чтобы ты и твои близкие чувствовали себя в безопасности, были спокойны и готовы помочь

Упражнение 1

Когда гнев уляжется — тело

Когда буря гнева улеглась, в нашем теле появляется множество ощущений. Познакомившись с этими эффектами, мы можем найти другие, более полезные модели поведения и не дать буре гнева сбить нас с ног.

Закрой глаза и вспомни ситуацию, когда очень разозлился. Вспомни, что ты сделал. Кричал, колотил руками или что-то сломал? Теперь вспомни, что чувствовало твое тело, когда гнев утих. Ты устал, дрожал или почувствовал оцепенение?

Запиши на свободной строке ощущение, которое испытал, когда гнев утих. Выбери из списка слов или опиши телесные ощущения своими словами. Затем нарисуй свои чувства.

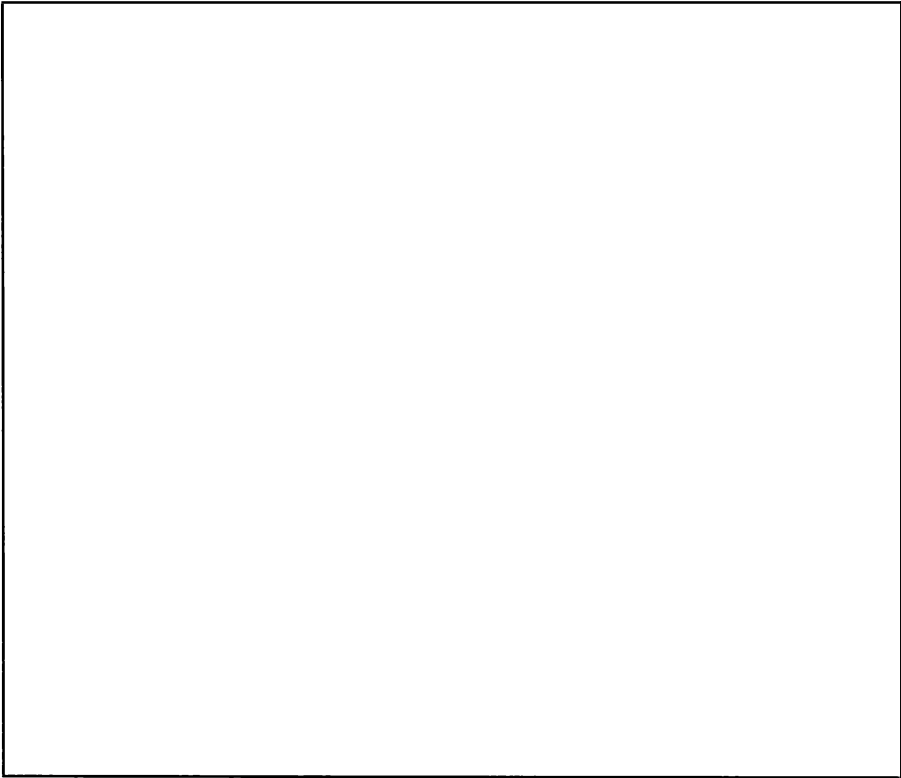
СЛОВА, С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ МЫ МОЖЕМ ОПИСАТЬ СВОИ ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| • Бросает в жар/
в холод | • Дрожь | • Усталость |
| • Онемение | • Медленное/
учащенное дыхание | • Боль в животе |
| • Беспокойство | • Щекочущие ощущения | • |

Теперь нарисуй еще один рисунок. Изобрази на нем то, чего тебе хочется, когда гнев проходит. Выбери из списка или придумай сам.

ЧЕГО ТЕБЕ ХОЧЕТСЯ ПОСЛЕ ПРИСТУПА ГНЕВА?

- | | | |
|-------------------|---------------------------|---------|
| • Объятий | • Принять ванну с пеной | • ----- |
| • Побывать одному | • Поговорить с кем-нибудь | • ----- |
| • Поплакать | • Посмотреть фильм | • ----- |



Когда гнев уляжется — тело (окончание)

И наконец нарисуй то, чего тебе хочется, когда гнев уже прошел



Когда гнев уляжется —

эмоции и мысли

После того, как гнев улегся, у нас остается много других чувств и мыслей, которые похожи на подземные толчки после землетрясения. Например, нам становится стыдно, если мы сломали чью-то вещь. Если кричали на кого-то, кого любим, то жалеем о сделанном. Последствия гнева приводят к неприятным и запутанным мыслям о себе. Из-за чувства беспомощности мы можем думать так: “А что я могу сделать?” Чувство вины приведет к мысли: “Я нехороший человек”.

Важно знать, какие чувства и мысли возникают у нас после того, как гнев утих, чтобы выбрать другой вариант поведения в будущем.

Ниже приведены примеры чувств, которые иногда возникнуть у нас после того, как утихнет гнев:

- **Стыд:** “Я плохой человек”.
- **Смущение:** “Лучше бы никто не видел, что я так поступаю!”
- **Вина:** “Мне так плохо из-за того, что я это сказал.”
- **Беспомощность:** “Я не знаю, что делать, когда злюсь.”
- **Облегчение:** “Уф! Рад, что все прошло.”
- **Испуг:** “Надеюсь, мама и папа меня простят.”

Обведи те чувства, которые уже испытывал раньше. Возможно, у тебя появились другие мысли или чувства, эти “подземные толчки” после гнева. Если да, перечисли их ниже.

Упражнение 3

Когда гнев утихнет — влияние на окружающих

Все, что мы говорим и делаем, влияет на окружающих, даже на наших домашних животных. Если у тебя есть домашнее животное, замечал ли ты когда-нибудь, как оно ведет себя, когда кто-то в доме злится? Собаки могут начать сильнее лаять. Кошки — могут убежать и прятаться.

Гнев — мощная сила, которая заставляет людей бояться того, что может случиться, если он выйдет наружу. Когда мы сталкиваемся с проявлением гнева другого человека, мы склонны помнить этот момент лучше, чем более спокойные моменты из нашей жизни. Это происходит потому, что наш мозг старается запоминать потенциально опасные ситуации, людей и места. Так мы сможем их избежать или узнать, как вести себя в этих ситуациях в будущем.

Вспомни ситуацию, когда ты был рядом с кем-то, кто злился. Нарисуй, что произошло.



Что ты ощущал в теле?

.....

Что ты думал об этом человеке?

.....

Что инстинктивно хотел сделать? Что бы хотел сделать в будущем?

.....

Поговори с кем-то из близких взрослых и попроси его рассказать историю о твоём гневe. Тебе может быть нелегко выслушать их, но помни, что это поможет тебе понять последствия своего гнева, чтобы выбрать лучший путь в будущем.

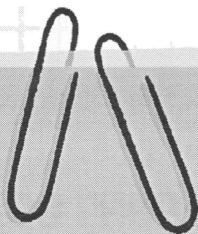
ВОПРОСЫ, КОТОРЫЕ ТЫ МОЖЕШЬ ЗАДАТЬ ВЗРОСЛОМУ

Что ты чувствовал, когда я разозлился?

.....

Что инстинктивно хотел сделать, когда увидел, что я злюсь?

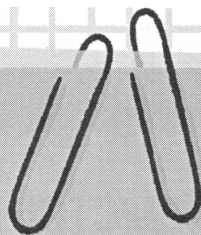
.....



ЕСЛИ ЭТО НЕ ГНЕВ, ТО ЧТО?

Наши чувства имеют разную интенсивность. Они похожи на громкость в телефоне — некоторые тише, а некоторые громче. Когда мы начинаем разбираться в своих чувствах, то видим, что их внутри нас может быть несколько одновременно. Это может сбивать с толку, но, разбираясь в каждом из чувств по очереди, мы восстанавливаем контроль и можем успокоиться.

Гнев — это “громкое” чувство, которое иногда может заглушить чувства, которые ведут себя “тише”. Ты можешь ощущать, как гнев заглушает другие чувства, но не заметишь более спокойных чувств, возникших до того, как тобой завладел гнев. Так, ты можешь беспокоиться о первом дне в школе. Когда кто-то говорит тебе, что ты все равно должен идти туда, то беспокойство о том, что ты можешь не найти друзей или тебе не попадетсa хороший учитель, может быстро превратиться в ярость. А еще ты можешь испытать тихую грусть из-за того, что уезжает твой друг, и вы больше не сможете часто видеться. Не успеешь ты осознать этого, как вот уже кричишь в гневе: “Это несправедливо!”, глядя, как уезжает друг.



“Спокойные” чувства, такие как беспокойство и грусть, легко упустить. Эти чувства могут начаться с ощущения внизу живота или прерывистого сердцебиения. Возможно, тебе захочется поплакать или чтобы тебя обняли. Когда мы улавливаем более спокойные чувства до того, как они усилятся и громче заявят о себе, мы сможем попросить о том, что нам нужно, и проявить к себе доброту и понимание.

Следующие упражнения помогут узнать более спокойные, “тихие” чувства, которые возникают раньше гнева или вместе с ним.

Упражнение 1

Знакомство со страхом

Когда мы напуганы или обеспокоены, это обычно происходит из-за того, что грядет новое или у нас, возможно, отнимут то, что ценно для нас. Мы можем испытать страх, когда близкие ссорятся, или когда пытаемся завести новых друзей. От страха сердце бьется чаще, и нам хочется быть рядом с тем, в чьем присутствии мы чувствуем себя в безопасности. И из-за этого нам хочется оставаться дома, а не делать то, что полезно для нас, и то, что помогает нам стать смелее и увереннее. Ясно видя свой страх, мы можем сказать о нем близким людям и попросить их помощи и участия.

Закрой глаза и спроси себя: “Когда мне бывает страшно?” Ты можешь вспомнить времена, когда чего-то боялся. Запиши свои открытия ниже.

Когда я испытываю страх?

.....

Что меня беспокоит?

.....

А теперь снова закрой глаза и попытайся вспомнить время, когда испытывал страх. Как страх ощущается в теле? Замечаешь ли ты его? Подумай об ощущениях в разных частях тела.

Какие у меня ощущения в голове, лице, шее?

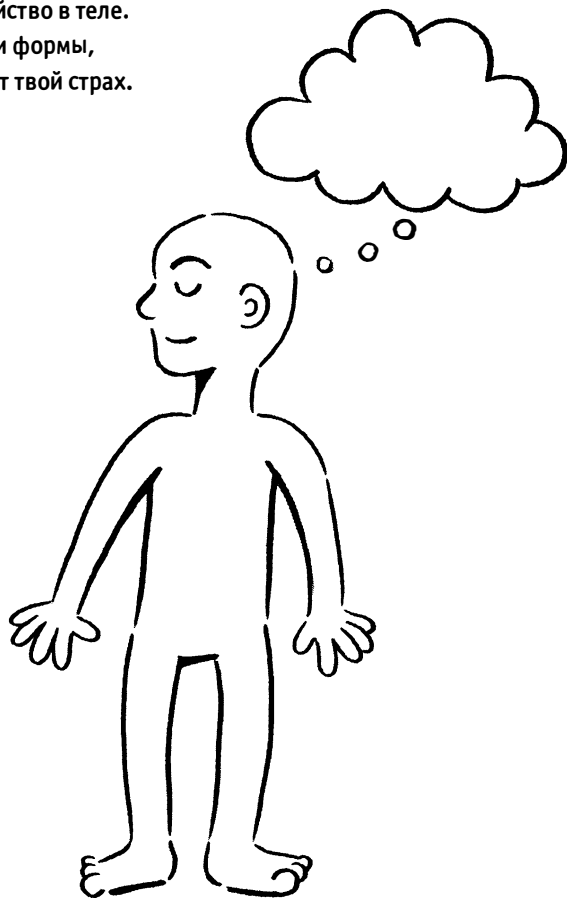
Что я чувствую в груди, руках, животе?

Что я чувствую в ногах и ступнях?

.....

.....

Нарисуй беспокойство в теле.
Используй цвета и формы,
которые передают твой страх.



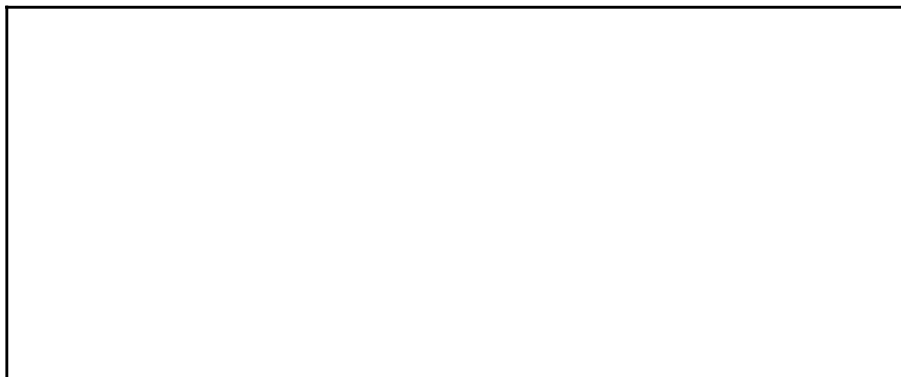
Упражнение 2

Знакомство с грустью

Грусть может быть трудным чувством. Нам может быть грустно, когда веселье подходит к концу, или когда кто-то говорит обидные вещи. Грусть возникает, когда мы теряем то, что нам безразлично, или скучаем по тем, кто далеко от нас. Когда нам грустно, то нам часто хочется плакать. Когда мы чувствуем, что выражать грусть небезопасно, она может превратиться в гнев. Важно разрешать себе плакать и принимать свою грусть.

Изучим грусть, чтобы мы могли распознавать и приветствовать ее, когда встретимся с ней в следующий раз.

Сначала нарисуй картинку, на которой изобрази, как ты представляешь себе грусть.



Теперь нарисуй себя, когда грустишь



Опиши тот момент, когда тебе было грустно

Что ты делаешь, когда тебе грустно?

Какие сигналы подает тело, когда тебе грустно?

Упражнение 3

Знакомство с разочарованием

Если кто-то нас подводит, мы испытываем разочарование. Так, мы разочаровываемся, если друг говорит, что не сможет прийти в гости с ночевкой, или когда мы не получаем то, что хотим. Все время от времени испытывают разочарование, потому что многое не подвластно нашему контролю. Планы меняются, люди меняют свое мнение и что-то иногда идет не так, как хотелось бы.

Если мы испытываем разочарование, пусть оно проходит сквозь нас волной. Когда разочарование пройдет, мы сможем восстановиться и снова надеяться на что-то приятное.

Нарисуй на картинке ситуацию, в которой ты испытал разочарование.



Что ты чувствовал в теле, когда был разочарован?

Какие еще чувства у тебя появились, когда ты был разочарован?

ЧАСТЬ 2

**Что случается,
когда
я испытываю
гнев?**

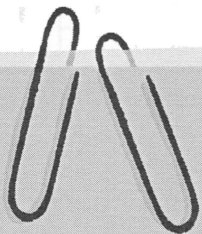
Чему я научусь

Гнев похож на зыбучий песок. Мы счастливы и делаем то, что нам нравится, но вдруг становимся пленниками эмоции, из которой довольно сложно выбраться.

Спровоцировать наш гнев могут разные ситуации и общение с людьми. В этом большом, современном мире все мы пытаемся поладить и ужиться с другими, как можем. Иногда то, к чему стремимся мы, не совпадает с желаниями других, и тогда нам приходится делать то, чего мы не хотим. Из-за этого мы переживаем фрустрацию, раздражение, гнев.

В первой части мы познакомились с гневом, и узнали, какие ощущения он вызывает и когда появляется. Теперь мы глубже рассмотрим причины гнева, узнаем, как гнев влияет на наше поведение, и какие он имеет последствия. Мы увидим, что иногда гнев может быть вызван другими чувствами, например, чувством голода или усталости. Поймем, что внешние обстоятельства тоже могут провоцировать гнев. Например, гнев может вспыхнуть, если мы видим, что кто-то нарушает правила игры, или когда нам нужно прервать игру в разгар веселья. Мы узнаем, как гнев влияет на окружающих и как мешает нам получить то, к чему мы стремимся.

Ловушки зыбучих песков всегда будут подстерегать нас в жизни, но мы можем научиться замечать и обходить их, не попадаясь в западню.



ИЗ-ЗА ЧЕГО Я ИСПЫТЫВАЮ ГНЕВ?

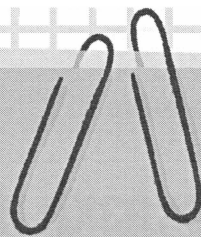
Замечал ли ты, что гнев наносит удар внезапно, когда ты этого не ожидаешь? Было ли тебе неловко за других, оттого что они так легко раздражаются?

Не все реагируют гневом на одни и те же события. Наш образ жизни и воспитание влияют на наше поведение в минуты гнева.

Мы не отвечаем за то, что говорят и делают другие. Люди бывают добрыми и чувствительными, а бывают злыми и бесчувственными. Нам приходится бывать там, где мы не хотим (у стоматолога, например) и делать то, что нам не нравится (например, ждать в очереди).

И хотя нам не нравится делать что-то или где-то бывать, но, когда мы понимаем причины своего раздражения, фрустрации или гнева, мы можем применить творческий подход и выбрать новую линию поведения.

Тело обычно подсказывает нам, что мы готовы разозлиться. Раздражительность или капризы — это сигналы, что пора позаботиться о какой-то из своих потребностей. Например, мы злимся или раздражаемся, когда голодны или устали. Если мы дадим телу пищу или сон, когда оно в этом нуждается, мы почувствуем себя счастливее и вернем контроль над собой.



Если гнев исходит не изнутри нас, он вызван внешними событиями или общением с людьми. Например, когда ты играешь, может случиться все, что угодно. Игра — это соревнование, в котором ты хочешь победить. Ты хочешь играть честно, чтобы знать, что твой успех — это результат твоих стараний и удачно выбранных стратегий. Если ты играешь с теми, кто нарушает правила, жульничает в игре, то злишься, из-за того, что твой соперник или соперники решили, что победа важнее честной игры.

Иногда мы испытываем гнев в ситуации, из которой сложно выйти. Так, например, в школе ты можешь испытывать дискомфорт или стресс в определенных ситуациях. Но уйти с урока без неприятных последствий нельзя, поэтому ты можешь начать злиться на ситуацию, в которой “застрял”.

Разобравшись в причинах гнева, мы сможем подготовиться к ситуации заранее и проявить больше доброты и терпимости к себе и другим.

Кроме того, гнев имеет разную скорость и интенсивность. Это как острая еда — некоторые приправы вызывают легкое раздражение, а вот от других, более острых специй, во рту долго жжет, даже если напиться воды, чтобы смыть вкус.

Следующие упражнения помогут тебе понять, какие люди или события вызывают у тебя сильный гнев. Так ты подготовишься к этим “острым” моментам.

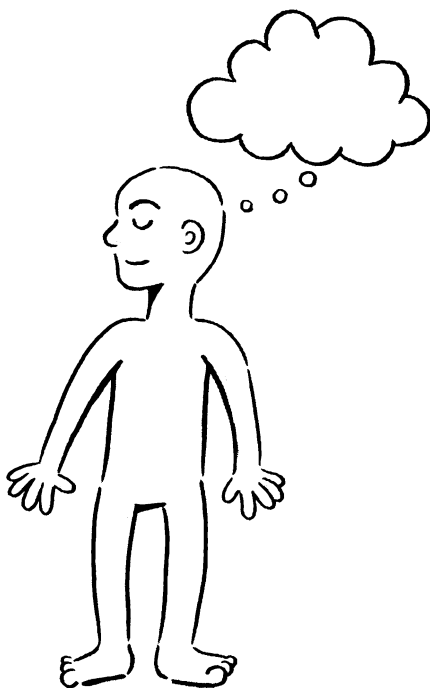
Упражнение 1

Подсказки изнутри

Если нам плохо физически, мы почти наверняка рассердимся. Гнев — это сигнал, что нам плохо. Или что нам необходимо что-то, чтобы почувствовать себя лучше.

Например, нам трудно сохранять спокойствие, если мы голодны, устали, нам скучно, у нас что-то болит или мы одиноки. Научившись замечать подсказки тела на начальном этапе, мы сможем остановить гнев до того, как он выйдет из-под контроля.

Выбери одно из этих чувств (голод, усталость, скука, болезнь или одиночество) и нарисуй, что ты чувствуешь в теле. Затем представь, что это чувство может говорить. Запиши, что оно могло бы сказать тебе.



Теперь закрой глаза и представь те ощущения, которые только что рисовал. Напиши об этом моменте.

Что ты можешь сказать о других своих сложных чувствах? Подумай, как бы ты мог с ними справиться.

Мне скучно, когда _____

Чем я могу заняться, когда мне скучно? _____

Подсказки изнутри (окончание)

Мне одиноко, когда

.....

Три вещи, которые я могу сделать, когда мне одиноко

1.

2.

3.

Я чувствую самый сильный голод в... (время дня)

.....

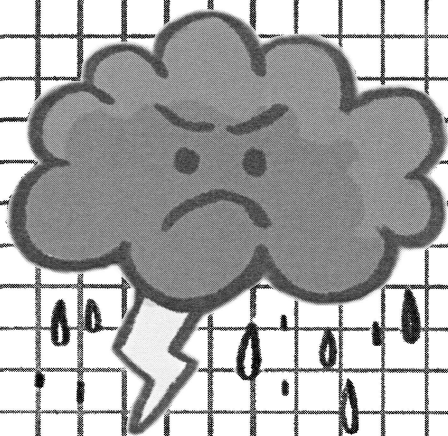
Как я могу справиться с чувством голода

1.

2.

3.

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 2

Подсказки снаружи

Есть много чего, что может нас разозлить. Мы можем злиться, когда не удастся контролировать людей или ситуации; когда члены семьи или друзья говорят или делают что-то, что нам не нравится.

Большинство людей испытывают гнев по одним и тем же причинам. Например, мы склонны злиться, чувствуя близкую физическую угрозу, когда нас оскорбляют; когда хотим защитить друзей или семью; когда кто-то нарушает правила игры.

Вспомнив моменты, которые могут вызвать у нас гнев, мы лучше подготовимся к ним и будем знать наперед, как с ними эффективнее справляться.

Закрой глаза и представь себе тот момент, когда ты злился. Что случилось прямо перед этим событием? Во время события? После него?

Перед событием

.....

.....

Во время

.....

.....

После

.....

.....

Попробуй вспомнить и запиши еще три ситуации, когда испытал гнев. Выбери из списка или придумай свои

1.
2.
3.

- Сидеть на уроке, который тебе не нравится
- Когда кто-то нарушает правила игры
- Кто-то обзывает тебя
- Кто-то унижает друга или члена семьи
- Тебе не дают играть
- У тебя отбирают вещи
- Тебе угрожают

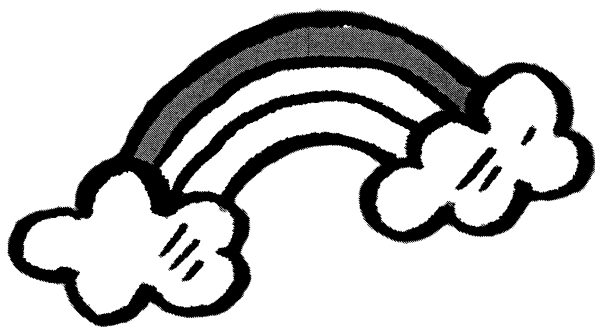


Подсказки снаружи (окончание)

Подумай о людях, местах или событиях, что провоцируют твой гнев, и запиши их в список. Можешь попросить взрослого помочь тебе вспомнить ситуации, когда ты злился. Запиши их в список.

люди	места	события

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 3

Оценка интенсивности

Разные события провоцируют у нас разный уровень гнева. Это зависит от того, насколько что-то нас беспокоит. Чем сильнее наш гнев, тем меньше мы контролируем, что чувствуем, говорим и делаем.

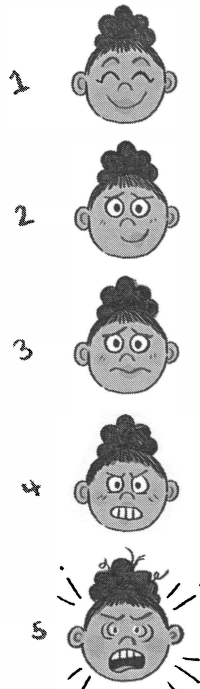
Подумай о событиях, людях и чувствах и попробуй оценить уровень своего гнева.

1. Ты дружелюбен, спокоен и контролируешь себя.
2. Ты немного раздражен или обеспокоен, но все же контролируешь себя.
3. Тебя задели, ты начинаешь “вскипать” — замечаешь, что сердце бьется чаще, тебе становится теплее.
4. В теле появилось много энергии, ты хочешь кого-то ударить или убежать, и чувствуешь, что почти совсем не можешь себя контролировать.
5. Испытываешь ярость — хочется кричать или что-то сломать.

Оцени событие, человека или чувство по шкале гнева от 1 до 5, где 1 — это самый низкий уровень гнева.

Кто-то нарушает правила игры	_____
Тебя называли глупым	_____
Ты очень устал или голоден после школы	_____
Мама или папа говорят, что хватит играть в компьютерные игры	_____
Кто-то сказал, что ты ужасно одет	_____
Ты сидишь на уроке, на котором тебе скучно	_____
Мама или папа говорят, что нужно пойти в гости к родственникам, которых ты не любишь	_____
Тебе одиноко и нечем заняться	_____
Над тобой кто-то подшутил	_____

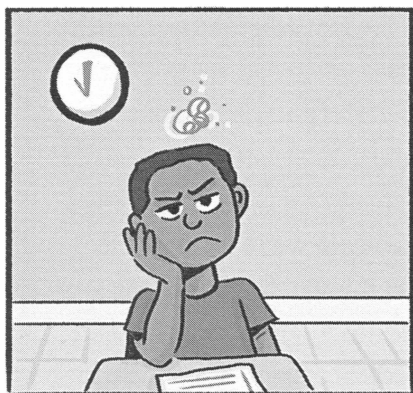
ШКАЛА ГНЕВА



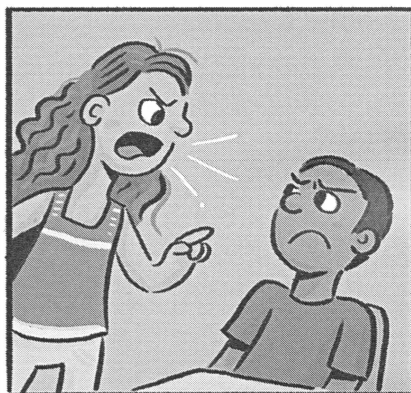
А сейчас подумай о внутренней причине гнева (например, об усталости или чувстве голода). И о внешней причине (например, когда кто-то обзывает тебя или у тебя что-то отбирают). Оцени силу своего гнева.

Внутренняя причина Оценка

Внешняя причина Оценка

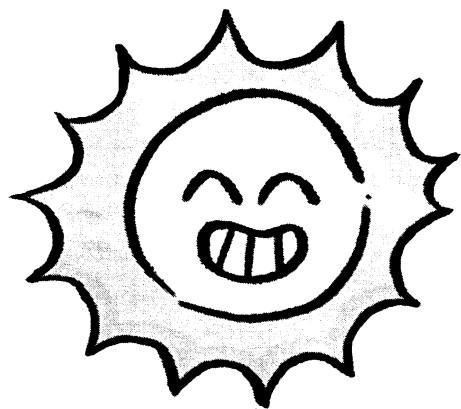


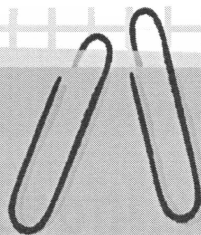
**ВНУТРЕННЯЯ
ПРИЧИНА**



**ВНЕШНЯЯ
ПРИЧИНА**

ДЛЯ ЗАМЕТОК





ИЗ-ЗА КОГО Я ИСПЫТЫВАЮ ГНЕВ?

Вспомни тех, кого ты знаешь. Вокруг тебя есть люди, которых ты видишь почти каждый день. Это члены семьи, друзья и учителя, школьные консультанты. Есть и другие важные люди, но их ты видишь реже. Это могут быть родственники и друзья, которые далеко живут.

Мы всегда стремимся ладить с самыми близкими людьми. Мы хотим, чтобы они были счастливы, спокойны, здоровы и были в безопасности. Но, когда наш гнев выходит из-под контроля, мы можем наговорить обидных слов, или начать угрожать, и из-за этого близкие станут нас бояться, злиться или даже отвернуться от нас.

Еще есть те, с кем может быть трудно находиться рядом. Возможно, они действуют неразумно или говорят то, что оскорбляет наши чувства. Эти могут быть люди, с которыми мы не хотели бы быть рядом, но которые все равно есть в нашей жизни, потому что они — часть нашей семьи или учатся с нами в одной школе. Возможно, нам приятно грубить им в ответ, потому что они задевают нас и провоцируют этим обиду или злость. Однако мы зачастую видим, что гнев не помогает нам ладить с окружающими.

Упражнение 1

Знать, что чувствуешь — Знать, что сказать

Сложные чувства часто возникают тогда, когда мы хотим чего-то, что не можем получить. Так, например, если нас то и дело перебивают, мы *испытываем* раздражение, поскольку нам *хочется* взаимодействия и внимания.

Если твои младшие сестра или брат без разрешения берут твои вещи, ты *чувствуешь* раздражение, так как тебе *хочется*, чтобы твои вещи были на месте. А еще, возможно, ты хочешь, чтобы родители поддержали тебя и помогли братьям и сестрам понять твою точку зрения.

Научиться называть свои чувства и желания — непростая задача, для которой потребуется практика. Но это огромная помощь твоим близким и тебе самому, поскольку, научившись более точно определять свои чувства, ты сможешь сообщить о них другим и получить необходимую помощь, чтобы ситуация “работала”.

Подумай о ситуациях, которые вызывают сложные чувства. Попроси кого-то из взрослых помочь тебе с этим заданием. Ситуации не обязательно должны быть значительными. Это могут быть мелкие неприятности, которые ты быстро пережил. Если хочешь, можешь попросить и взрослых поделиться опытом. Так ты поймешь, что раздражение испытывают все!

Постарайся назвать чувства, которые ты испытал. Обратись к списку слов ниже или придумай свои названия чувствам. Как ты думаешь, что помогло бы тебе почувствовать себя лучше? Запиши свои идеи. Используй список желаний и потребностей, который приведен ниже, или придумай свои названия.

ЧУВСТВА

- ♦ Раздосадованный
- ♦ Испытывающий фрустрацию
- ♦ Ворчливый
- ♦ Недовольный
- ♦ Нетерпеливый
- ♦ Раздраженный
- ♦ Грустный
- ♦ Напуганный
- ♦ Обеспокоенный

ЖЕЛАНИЯ И ПОТРЕБНОСТИ

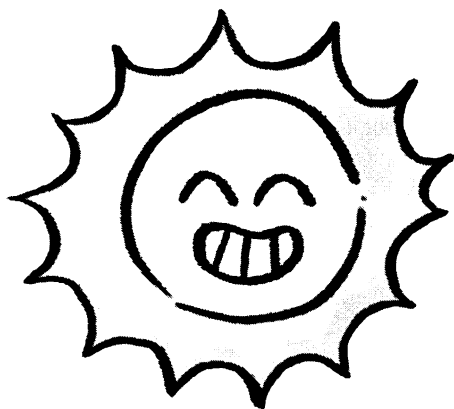
- ♦ Чтобы тебя обняли/обнять кого-то
- ♦ Чтобы позвали играть (или вместе делать что-то)
- ♦ Сотрудничество, взаимодействие
- ♦ Чтобы тебя подбодрили
- ♦ Что-нибудь выпить или поесть
- ♦ Чтобы было свободное время
- ♦ Свобода выбора
- ♦ Чтобы тебя успокоили
- ♦ Поспать
- ♦ Чтобы тебя поняли

Знать, что чувствуешь — знать, что сказать (окончание)

ЧТО ПРОИЗОШЛО?	ЧТО ТЫ ЧУВСТВОВАЛ?	ЧЕГО ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ? В ЧЕМ ТЫ НУЖДАЛСЯ?
1.		
2.		
3.		



ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 2

Когда дома сложности

Одни живут в большой семье, другие — нет. Кто-то часто видится с дядями и тетями, а кто-то — нет.

И хотя обычно мы любим и тепло относимся к домочадцам, с кем-то из них нам гораздо сложнее найти общий язык. Может быть, у тебя сварливая тетя или надоедливый младший брат, из-за которого ты часто испытываешь печаль, фрустрацию, замешательство или другие сложные чувства.

Эти непростые люди также обладают и положительными свойствами характера. Их, эти свойства, может быть труднее увидеть. Полезно подумать о том, что такого делает этот человек, из-за чего трудно быть с ним рядом. Поразмыслив об этом, мы сможем назвать проблему, когда она возникнет. Это поможет нам лучше понять, что нас расстраивает и прояснить любое недоразумение относительно этого человека.

Отношения с людьми похожи на химический эксперимент. Некоторые люди “взрываются”, как химические вещества, соединяясь с другими, а другие хорошо сочетаются. Постараемся разобраться в том, что происходит во время “химической реакции”, которая начинается, когда мы рядом с тем, на кого обычно злимся. Так мы будем лучше подготовлены и сможем осторожнее обращаться с нашим гневом.

ЧЛЕНЫ СЕМЬИ

- Мама
- Папа
- Мачеха/отчим
- Братья/сестры
- Тетя
- Дядя
- Двоюродные братья и сестры
- Бабушка
- Дедушка



Вот список членов семьи, с которыми ты, возможно, живешь. Наверное, ты часто видишь и других родственников, например, прабабушек или прадедушек, и тоже захочешь включить их в список.

Посмотри на этот список и подумай, с кем из твоих членов семьи тебе сложнее ужиться и иногда бывает непросто ладить.

Что сложного случается, когда ты рядом с ними? У тебя возникают непростые чувства из-за них, вам сложно разговаривать друг с другом или взаимодействовать?

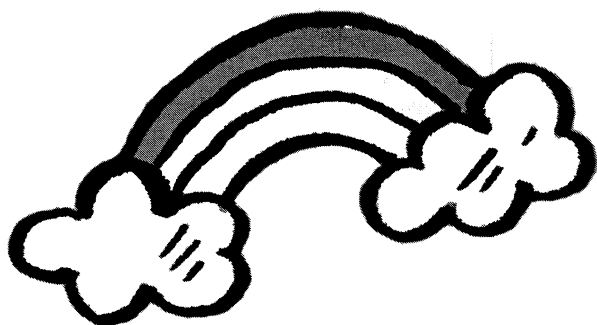
- Вот пример того, что может случаться:
- Тебя перебивают
- Дразнят
- Вам сложно играть вместе
- С тобой не хотят делиться
- К тебе очень строго относятся

Когда дома сложности (окончание)

Выбери одного-двух человек, с которыми тебе сложно, и заполни таблицу. Что ты чувствуешь, когда ты с ними рядом, или после того, как провел вместе с этими людьми какое-то время? Что нужно, чтобы ты рядом с ним (с ними) чувствовал себя лучше? Посмотри на пример и используй его, как подсказку, когда будешь заполнять свою таблицу.

КТО РЯДОМ СО МНОЙ?	ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ОН РЯДОМ?	ЧТО Я ЧУВСТВУЮ ПОСЛЕ ОБЩЕНИЯ?	ЧТО ПОМОЖЕТ МНЕ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ?
Давид	Он указывает мне, что делать	Я раздражаюсь	Лучше бы он просил меня, а не приказывал

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 3

Конфликты в школе

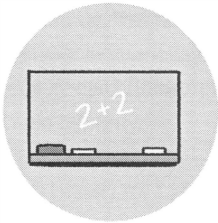
Школа занимает большую часть нашей жизни. Мы ежедневно проводим там по шесть-восемь часов, а это значит, что мы тесно сближаемся с одноклассниками, учителями и другими взрослыми в школе.

С теми, кто учится с нами вместе или работает в школе, где мы учимся, может быть непросто поладить по нескольким причинам. Возможно, у тебя строгий учитель или одноклассник, который отвлекает внимание в классе. Ты можешь замечать, что с другими детьми несправедливо обращаются или кто-то несправедливо относится к тебе.

Возьми ту информацию, которую узнал из предыдущего упражнения, и примени ее к тем людям, с которыми встречаешься в школе.

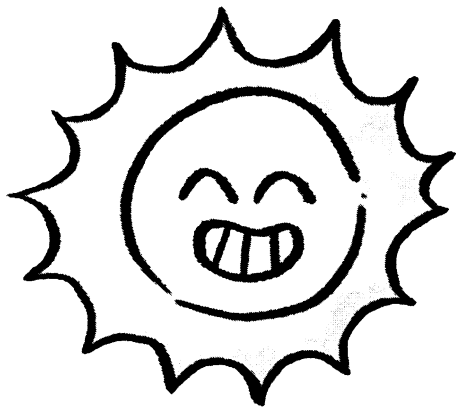
Вспомни двух-трех человек в школе, с которыми трудно ладить. Затем запиши ниже, в чем именно состоит сложность. Наконец, вернись к списку потребностей из упражнения 1 в этом разделе. Запиши свои потребности.

Вот пример.



ЧЕЛОВЕК	ПОЧЕМУ С НИМ СЛОЖНО?	ЧТО НУЖНО ТЕБЕ?
Анна	Она отвлекается и не слушает, когда я с ней говорю	Внимание и понимание

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 4

Что у нас общего

У всех нас больше общего, чем может казаться. Хотя с людьми и сложно ладить, у них может быть много положительных качеств, которые нам непросто заметить.

Подумай о людях, с которыми тебе сложно. Это могут быть члены семьи или одноклассники. Подумай, что у тебя с ними общего.

В списке даны положительные качества, которыми могут обладать эти люди. Пользуйся этим списком, чтобы ответить на вопросы, которые даны ниже, или опиши своими словами, что тебе нравится в людях.

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| • Заботливый | • Умеет слушать |
| • Творческий | • Предлагает помощь |
| • Дружелюбный | • Умеет общаться с другими |
| • Забавный | • Любит игры |
| • Щедрый | • Умный |
| • Легко забывает плохое | • Умеет поддержать |

Кто вызывает у тебя симпатию, кого ты любишь? Что в этих людях такого, что вызывает симпатию?

Мне симпатично/я люблю

Мне нравится в нем/в ней то, что

К кому ты испытываешь симпатию время от времени? Что тебе нравится в этом человеке, а за что его или ее сложно полюбить?

Мне иногда нравится

Он/она вызывает симпатию, когда

Он/она кажется неприятным(-ой), когда

С кем тебе тяжело ладить? За что этого человека сложно полюбить? Что у тебя общего с этим человеком?

С ним/с ней сложно ладить потому, что

Его/ее сложно любить за то, что

Что у нас общего с ним/с ней

Что ты думаешь о том, что у тебя с этим непростым человеком есть что-то общее?

.....

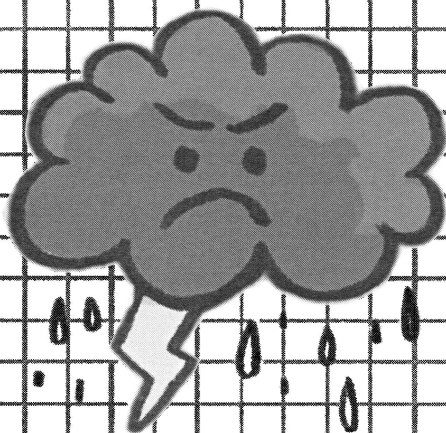
Что тебе иногда не нравится в самом себе? За что тебе легко себя любить?

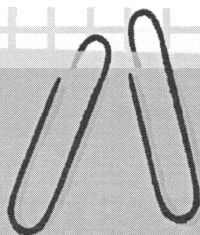
Мне сложно любить себя за то, что

Я вызываю любовь или симпатию, потому что

.....

ДЛЯ ЗАМЕТОК





КАК Я ПРОЯВЛЯЮ ГНЕВ?

То, как мы проявляем гнев, зависит от нашей личности, а еще от того, как мы привыкли себя вести дома и в школе. Кто-то много кричит, впадая в гнев. Кто-то вскипает медленно и тихо, как чайник. Если ты разберешься в своих привычках проявлять гнев, то сможешь их изменить.

В первом упражнении из этого раздела тебе предлагается подумать о том, как ты привык проявлять гнев, когда что-то случается дома или в школе. Во втором упражнении ты разберешь здоровые и нездоровые привычки преодоления гнева.

Здоровые привычки преодоления гнева потребуют немного *сдержанности*, в отличие от того, как мы обычно ведем себя. Здоровые привычки — это выйти на прогулку или сделать несколько глубоких вдохов, прежде чем сказать или сделать то, что может обидеть или испугать кого-то. Как обучение игре на музыкальном инструменте или какому-то виду спорта требует практики и решимости, так и для того, чтобы научиться здоровым способам преодолевать гнев, потребуются время и практика.

В третьем упражнении тебе нужно будет применить творческий подход, чтобы немного изменить привычки и подготовиться к трудным ситуациям. Размышление и планирование помогут избежать скуки и фрустрации, которые приводят к гневу.

Упражнение 1

Как гнев контролирует меня?

Если в течение дня у нас много стресса, то нам легко разозлиться. Ниже приведены события, которые вызывают стресс. Запиши, как ты обычно реагируешь на эти события. Добавь несколько своих примеров.

СОБЫТИЯ, КОТОРЫЕ ПРОВОЦИРУЮТ СТРЕСС И МОЯ РЕАКЦИЯ НА НИХ

Мама или папа говорят, что тебе хватит смотреть телевизор →

.....

Ты получил плохую отметку в школе →

.....

До конца теста остается пять минут, а ты не знаешь, что писать →

.....

Друг говорит, что не придет в гости с ночевкой →

.....

Брат или сестра забрали игрушку и не хотят отдавать →

..... →

..... →

Посмотри на свои ответы. Если ты заметил, что какой-то ответ повторяется и похож на привычку, запиши его ниже.

ЧТО Я ОБЫЧНО ДЕЛАЮ, КОГДА РАССТРАИВАЮСЬ

[illegible]

Упражнение 2

Выражать гнев – полезно или нет?

Когда мы злимся, то с легкостью говорим и делаем то, о чем потом жалеем.

С помощью таблицы ты вспомнишь о своих вредных привычках проявления гнева, а также сможешь поразмыслить над полезными способами усмирить свой гнев.

НЕЗДОРОВАЯ РЕАКЦИЯ НА ГНЕВ	ЗДОРОВАЯ РЕАКЦИЯ НА ГНЕВ
Обзывать кого-то	Сделать несколько осознанных дыхательных упражнений (дыхание диафрагмой)
Сделать кому-то физически больно	Пойти на прогулку или выйти на пробежку
Сказать “Я тебя ненавижу”	Сказать “Я злюсь и мне нужна помощь”
Громко кричать	Поиграть с игрушкой-антистресс (мячиком)
Хлопнуть дверью	Записать, что тебя злит
Бросать вещи	

Вспомни свои здоровые и нездоровые привычки реагировать на гнев. Может быть, было так, что, разозлившись, ты решал выйти на минутку, чтобы успокоиться и не накричать на кого-то? Попроси кого-то из взрослых рассказать тебе о ситуациях, когда он или ты злился. Запиши эти примеры.

НЕЗДОРОВАЯ РЕАКЦИЯ НА ГНЕВ	ЗДОРОВАЯ РЕАКЦИЯ НА ГНЕВ

Упражнение 3

Ищи новые решения

Каждый день у нас много дел. Проявив творческий подход, можно превратить эти рутинные действия в более приятные и менее раздражающие. Зная, что нам предстоит делать то, что может нас раздражать, мы можем применить приемы, что помогут нам успокоиться и переосмыслить ситуацию, взглянуть на нее по-другому.

Например, некоторые люди раздражаются, когда приходится стоять в очереди в магазине. Если у тебя такая же ситуация, и ты знаешь, что пойдешь в магазин и там будешь скучать или мучиться от нетерпения, то вот несколько идей, которые помогут справиться с этими чувствами.

“Включи” свои пять чувств (зрение, слух, вкус, обоняние и осязание), начни замечать в магазине то, на что раньше не обращал внимания; поиграй в игру с мамой или папой; или придумай еще какой-нибудь способ, как превратить поход за покупками или другие ежедневные дела в интересное занятие.

Когда мы знаем, что приближается что-то, что нас обычно раздражает, то, подготовившись к такому событию заранее, мы сможем вести себя спокойно и быть гибкими.

Вспомним о неприятных событиях и запишем новые способы справиться с ситуацией.

Например, ты знаешь, что злишься на друга или члена семьи, который неаккуратно относится к твоим вещам. Ты злишься, когда этот человек приходит в гости, потому что он берет без разрешения твои вещи и совсем не обращает внимания, что ты против этого.

Как ты можешь решить эту ситуацию?

.....

Варианты:

1. Придумать дело, которое вы оба можете делать вместе, например, заняться спортом, приготовить блюдо, или заняться поделками.
2. Попросить взрослых убрать твои игрушки в безопасное место, чтобы их не трогали.

Вспомни то, что недавно разозлило тебя. Что это была за ситуация?

.....

.....

Что в этой ситуации ты можешь изменить, чтобы было меньше вероятности разозлиться?

.....

.....

О чем ты можешь подумать в этой ситуации, чтобы чувствовать себя спокойнее?

.....

.....

Как можно иначе реагировать на такую ситуацию?

.....

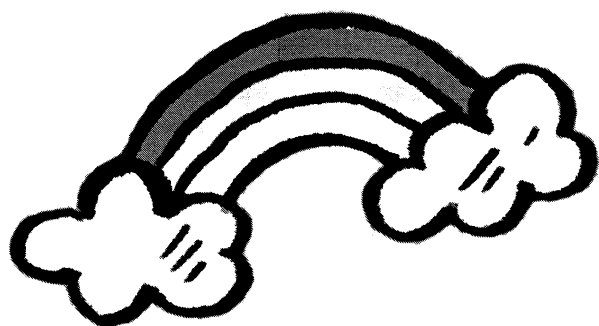
.....

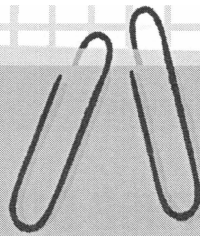
Что ты можешь сделать в этой ситуации, чтобы чувствовать себя спокойнее?

.....

.....

ДЛЯ ЗАМЕТОК





ЧТО Я ПОЛУЧАЮ В ОТВЕТ НА СВОЙ ГНЕВ?

Эмоции заразны и распространяются, как вирус. Приятные эмоции — счастье, восторг, спокойствие распространяются так же быстро, как фрустрация и гнев. Рядом со счастливыми людьми мы чувствуем себя счастливыми, а рядом с ворчунами сами начинаем жаловаться и ворчать.

В одном из следующих упражнений ты попрактикуешь навыки ролевой игры, поставив себя на место другого человека и представив, что ты — сторона, на которую направлен гнев. Когда ты пытаешься понять, как твой гнев влияет на других, это развивает *эмпатию*. *Эмпатия* — это наша способность представить, как чувствуют себя другие люди, чтобы проявить к ним доброту и заботу.

Иногда в пылу гнева, мы забываем подумать о том, как наш гнев влияет на других людей. В спокойном состоянии гораздо легче размышлять о том, как гнев мешает добиться желаемого и может ранить людей, которые нам небезразличны.

В следующих упражнениях изучим способы выражения гнева. Поразмыслим о том, как можно иначе отреагировать на гнев, избегая своих автоматических реакций, которые могут причинять боль другим. Это поможет быть добрее к себе и окружающим.

Упражнение 1

Как гнев влияет на других?

Когда нас кто-то злит, мы реагируем внутри себя. Эта реакция — мысль, чувство или ощущение в теле, заставляющие нас что-то говорить или делать. Что бы мы ни делали или ни говорили человеку, это имеет последствия. Они могут быть приятны (нам это нравится), неприятны (не нравится) или нейтральны (мы не уверены, что мы думаем по этому поводу).

Схема ситуации выглядит примерно так:

Неприятное событие → Мысли/чувства → Реакция → Последствия

Вспомни ситуации, когда на кого-то злился. Посмотри на пример в таблице и заполни ее, записав три собственных случая.

СОБЫТИЕ	МЫСЛИ/ЧУВСТВА	РЕАКЦИЯ	ПОСЛЕДСТВИЯ
Мама говорит, что мне пора прекратить играть в компьютерную игру	“Я не готов сейчас остановиться”	Сказать: “Нет! Я сейчас играю, и буду играть сколько захочу!”	Мама разозлится и выключит компьютер

Выбери два примера из таблицы и подумай, как бы ты мог отреагировать мягче и добрее, чтобы не обидеть человека, который небезразличен тебе.

Событие _____

Как отреагировать мягче _____

Событие _____

Как отреагировать мягче _____

Упражнение 2

Выработать эмпатию

Для этого упражнения тебе нужно попросить взрослого разыграть вместе с тобой сценку. Ты будешь играть роль друга или родственника, на которого иногда злишься.

Выбери ту ситуацию, о которой писал в предыдущем упражнении. Сыграй роль одного из родителей, брата или сестры, или друга, а взрослый пусть сыграет тебя. Например, ты будешь произносить те слова, что обычно говорят мама или папа, когда запрещают тебе играть в видеоигры, или говорят, что пора бы ложиться спать; а взрослый пусть сыграет твою реакцию так, как он ее видит. Продолжайте диалог, пока не проиграете всю ситуацию до конца. Потом ответь на следующие вопросы.

Какое событие ты выбрал?

Какие эмоции испытывал, когда вы разыгрывали сценку?

.....

.....

Что ты думал, когда взрослый изображал тебя?

.....

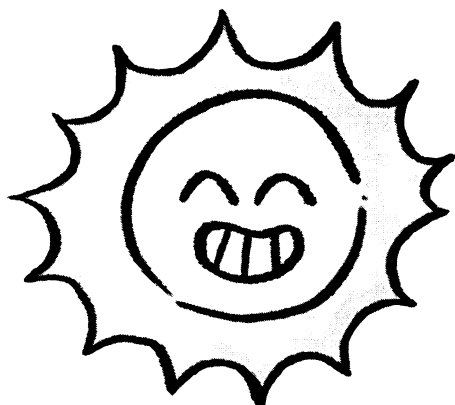
.....

Теперь, когда ты лучше понимаешь точку зрения другого человека, как ты думаешь, как бы ты мог повести себя иначе в такой ситуации?

.....

.....

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 3

Как потребности нам помогают

Все мы испытываем потребности, и это помогает нам ладить друг с другом. В любых отношениях мы даем и получаем. Например, нам может хорошо удаваться уделить внимание другу, который хочет пообщаться, или посочувствовать, если друг расстроен. Другие качества, например, терпение и рассудительность, возможно, проявить труднее, особенно если мы не в настроении.

Из этого упражнения ты узнаешь о трех потребностях, которые испытываем мы сами, и которые также испытывают другие люди: потребность в сотрудничестве, понимании и поддержке. Они помогают избежать гнева и ободряют нас, если мы уже расстроены. Прочти о каждой из потребностей, и вспомни ситуации, когда нуждался в чем-то из перечисленного.

Сотрудничество означает, что люди сообща работают над достижением результата. Сотрудничество — это когда вы вместе отвечаете за школьный проект или всей семьей делаете уборку в доме.

Были ли ситуации, когда ты нуждался в сотрудничестве, но не получил его?.....

.....

Когда к нам относятся с *пониманием*, мы знаем и доверяем тому, кто понимает наши чувства и знает их глубинную причину. Мы знаем, что этот человек не судит нас, не считает, что мы хороши или плохи. Просто старается разобраться в наших эмоциях и поступках, понять их.

Напиши о случае, когда тебя осуждали, вместо того, чтобы отнестись с пониманием

.....

Подумай, как тебе сделать так, чтобы к тебе относились с большим пониманием?

.....

.....

.....

Если нам оказывают *поддержку*, то говорят, что все будет хорошо, что все получится, и скоро нам снова станет лучше. Поддержка может понадобиться, когда нам грустно или закончилось какое-то приятное событие, и мы в связи с этим переживаем фрустрацию

Вспомни свои разочарования и напиши об этом

.....

.....

.....

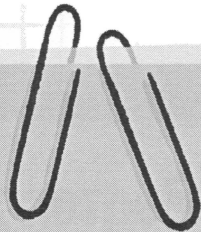
Какие слова поддержки тебе бы помогли в той ситуации почувствовать себя лучше?
Подумай, что бы ты сказал другу, который испытывает разочарование

.....

.....

.....

.....

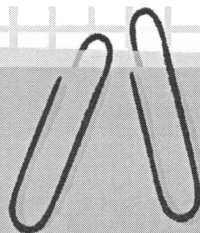


ПРЕВРАТИТЬ ГНЕВ В СОЮЗНИКА

Гнев, как и самые тяжелые эмоции, обычно возникает из-за того, что мы не получаем того, что нам очень нужно. Например, тебя дисквалифицировали во время футбольного матча, и ты злишься. Скорее всего, это так потому, что ты хотел, чтобы твоя команда знала, что ты ценный игрок. Или, если ты начинаешь капризничать во время долгой поездки, то, скорее всего, потому что просто хотел выйти из машины и размять ноги.

Хотя гнев может быть естественной реакцией на очень многие неприятные события, часто мы чувствуем себя одинокими и отделенными от тех людей, которые могли бы пойти на уступку или компромисс с нами, приободрить нас, помочь нам получить желаемое.

Первый шаг к тому, чтобы понять, что мы чувствуем и чего хотим в непростой для нас ситуации, — это понять, как наши действия могут все испортить. Начать следует с того, чтобы определить нездоровые реакции, слова и поступки (например, хлопать дверью, обзывать). Вспомнив те ситуации, в которых мы вели себя именно так, мы сможем легко понять, почему нам не удалось получить желаемое.



Разобравшись в причинах своих агрессивных, нездоровых поступков, мы сможем найти способы преодолеть свой гнев. В пылу гнева может быть сложно нормально отреагировать на ситуацию. Размышлять над здоровыми действиями и реакциями лучше в спокойном состоянии. Это поможет вспомнить здоровые реакции в следующий раз, если ты попадешь в ситуацию, которая вызывает гнев. Здоровые реакции — это обычно сдержаться или отступить, чтобы отстраниться от причины своего гнева.

Однако есть ситуации, когда мы не можем уйти. Например, если мы в классе на уроке, или в машине. В такие моменты важно остановиться *внутри* себя, взять паузу. Как будто внутри себя ты жмешь на тормоза, и поэтому не говоришь и не делаешь то, что первым пришло в голову. Сдержанность дает нам пространство, возможность отстраниться от своих чувств, импульсов и возможность решить, как с ними поступить. Поэтому можем *выбрать* реакцию, а не мгновенно *реагировать*. Если мы научимся это делать, то это увеличит наши шансы получить то, что хотим, даже в сложных ситуациях.

Упражнение 1

Кто здесь главный?

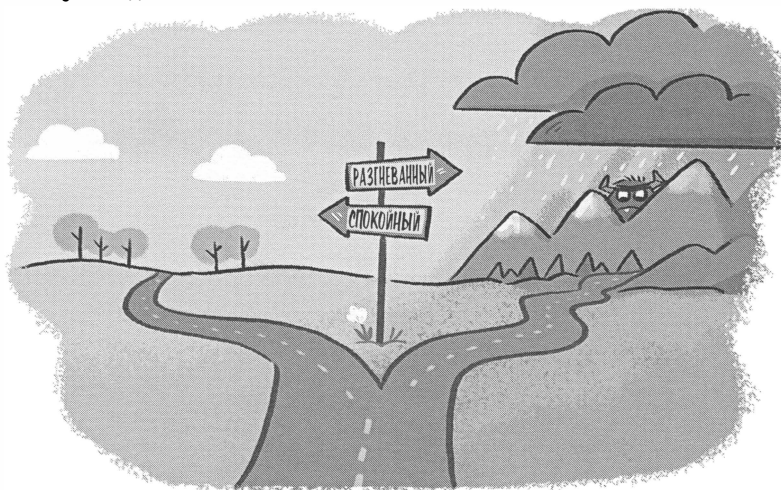
Гнев меняет наш взгляд на ситуацию и отношение к людям. Полезно распознавать знаки, которые подскажут, смотришь ли ты на ситуацию из состояния гнева, или спокойно на нее реагируешь. Когда научишься этому, поразмышляй, как действия в спокойном состоянии помогают получить то, что хочешь, и сохранить здоровые отношения с другими людьми.

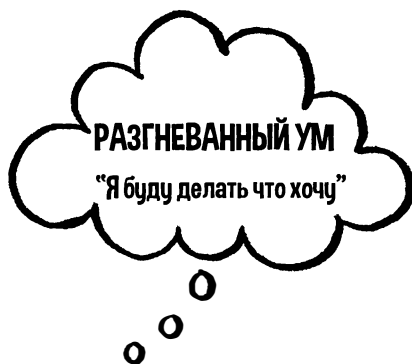
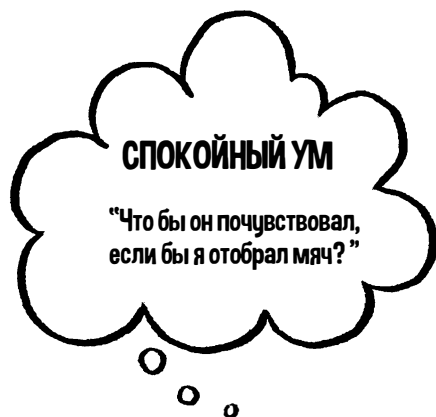
Если твой ум спокоен, ты сможешь:

- Подумать о последствиях: “Что бы он почувствовал, если бы я отобрал мяч?”
- Посмотреть на ситуацию с другой стороны: “Возможно, это был несчастный случай и простое совпадение, а не цель и намеренное действие.”
- Проявить понимание: “Может, у нее просто плохой день”.
- Сдержаться или уйти: “Мне нужно успокоиться, прежде чем что-то говорить или делать.”
- Четко различать чувства: “Я зол, разочарован и мне грустно”.

Если ты злишься, то ты:

- Реактивен: “Я буду делать что хочу”.
- Поступаешь как хочет и когда хочешь: “Этот человек заслуживает страданий, потому что сделал мне больно.”





Запиши пример ситуации, когда ты разозлился _____

Что ты делал? _____

Был ли твой ум спокойным или разгневанным? _____

Какими были последствия _____

Запиши пару примеров, что говорит тебе твой спокойный ум и твой разгневанный ум в сложных ситуациях.

РАЗГНЕВАННЫЙ УМ	СПОКОЙНЫЙ УМ
Они это заслужили!	Хочу нагрубить, но вместо этого сделаю глубокий вдох
Я их ненавижу!	Я очень зол, но не буду же я злиться вечно

Кто здесь главный? (окончание)

Как люди реагируют, когда ты действуешь, будучи в спокойном, а не разгневанном состоянии?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Упражнение 2

Что я мог бы сделать вместо этого?

Гнев иногда напоминает скоростной поезд — настолько быстро он движется. Из-за скорости и силы гнева мы можем делать (бить) или говорить что-то (обзывать), о чем после пожалеем. Тем не менее, можно найти способ замедлить гнев, чтобы никто (в том числе, и мы сами) не пострадал.

Можешь вспомнить ситуацию, когда ты настолько разозлился, что другу или родственнику было небезопасно находиться рядом с тобой? Подумай, как можно иначе реагировать на гнев, чтобы реакция была здоровой, и чтобы потом не пришлось жалеть о своих поступках. Если ты станешь поступать так, гораздо выше будет вероятность завершить непростую ситуацию благополучно.

Посмотри на таблицу и соедини провоцирующее событие (“триггер”) с действием, которое может стать ответом на такую ситуацию. Придумай и свои примеры.

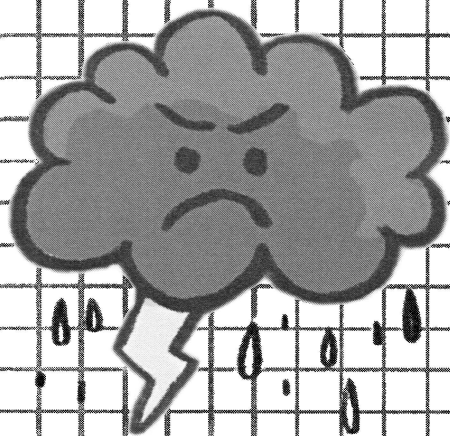
ТРИГГЕР ИЛИ ПРОВОЦИРУЮЩЕЕ СОБЫТИЕ

- Тебе говорят, что пора ложиться спать
- Тебе говорят, что пора прекратить играть в видеоигры, или смотреть телевизор
- Тебе приходится есть то, что не хочешь
- Нужно идти в школу, а ты не хочешь
- Не хочешь, но нужно делиться игрушками
- Ты просишь что-то в магазине, но родители не хотят это покупать
- Проиграл игру/соревнование
- Ждешь в очереди
-
-
-
-

ЗДОРОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

- Подумай о какой-то своей любимой вещи
- Помни, что гнев утихнет, и что он не навсегда
- Скажи вслух о своих чувствах. Начни с “Я чувствую...”
- Прими душ или ванну
- Выйди погулять
- Закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов
-
-
-
-

ДЛЯ ЗАМЕТОК

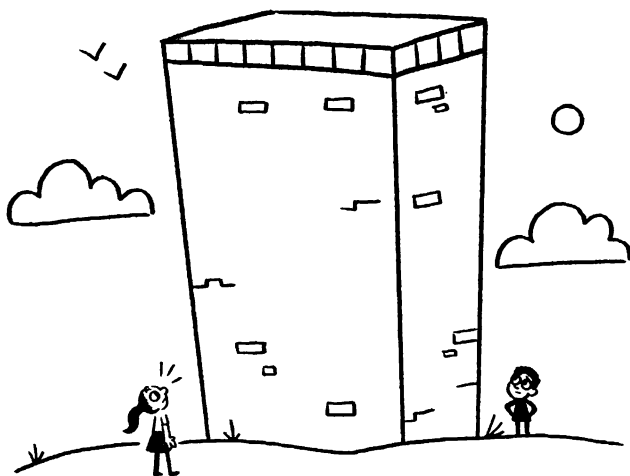


Поменять тон — значит перестроиться

Когда мы злимся, у нас изменяется и тон голоса. Иногда мы говорим громче, агрессивнее. Наши родители, друзья, любимые слышат эти небольшие изменения, и начинают беспокоиться или готовиться к защите от проявлений нашего гнева.

Защита напоминает стену, которую строят, чтобы защититься. Высокие стены усложняют сотрудничество. Как мы уже поняли, гнев вскипает потому, что мы не получаем то, в чем нуждаемся. Если мы управляем собой и тоном голоса, когда просим о том, что нам необходимо, это повышает шансы на сотрудничество. Для этого нужен самоконтроль, применить который поначалу может быть непросто. Тем не менее, если ты будешь тренироваться, со временем для тебя станет более естественным делать паузу и перед тем, как что-то попросить, и успокаиваться, а не действовать в состоянии гнева.

Подумай о ситуациях в прошлом. Вспомни, когда тебе было необходимо что-то, и ты был зол. Так, например, иногда перед тем, как сесть за уроки, хочется немного больше свободного времени. Или, если расстроен, хочется подумать о чем-то приятном, воодушевляющем, чтобы успокоиться.

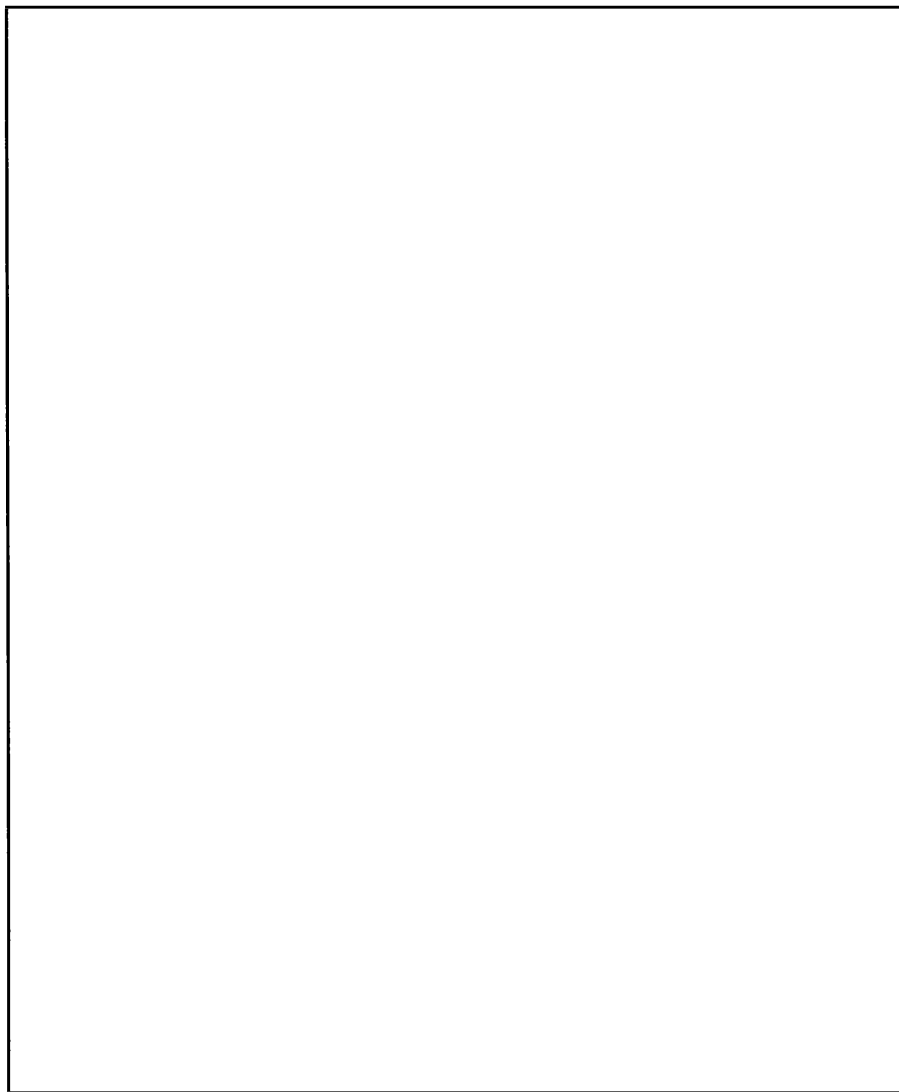


Ниже изобрази на картинке, как тебе не удастся получить желаемое, когда ты разгневан и требуешь этого



Поменять тон — значит перестроиться (окончание)

А теперь нарисуй, как ты получаешь желаемое, спокойно попросив о том, что тебе нужно



ЧАСТЬ 3

Как обращаться с гневом?

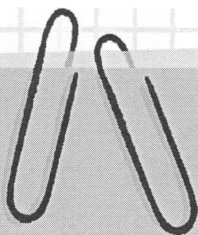
Чему я научусь

В этом разделе ты изучишь разные другие способы подружиться со своим гневом и другими серьезными чувствами, проявляя к ним доброту и внимание. Узнаешь, что значит *принимать* сложные чувства, как принимают гостя в доме.

Наш мозг имеет привычку концентрироваться на опасном, пугающем и на том, что нас злит. Но мы можем с этим совладать, а помогут нам в этом увлекательные и легкие упражнения, которые научат нас обращать внимание на то хорошее, что происходит в жизни.

Позаботиться о себе можно многими способами, проявив доброту, терпение и благодарность. Ты поймешь, что имеешь гораздо больше контроля над своими чувствами, чем можешь себе представить. Научаясь обращаться со своим гневом, ты также научишься более здоровым способом выражать свои чувства и потребности, говоря о них другим людям. Ты научишься понимать, что чувствуют другие, и в чем они могут нуждаться, когда тоже испытывают гнев.

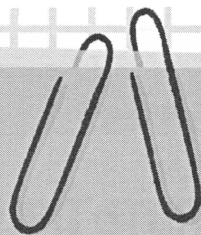
В последнем разделе тебе будет предложено поразмышлять над тем, как и что делает счастливым тебя и других людей, и записать свои размышления. Проработав всю эту тетрадь до конца, ты поймешь, что научился контролировать себя и сможешь выбирать, как тебе реагировать в следующий раз, когда в гости придет чувство по имени Гнев.



КАКИМ Я МОГУ БЫТЬ, ЕСЛИ ПЕРЕСТАНУ ЗЛИТЬСЯ?

Ты уже знаешь больше о том, что вызывает у тебя гнев, и что может случиться, когда ты впадаешь в это состояние. А теперь давай научимся делать то, что сможет успокоить тебя, и помочь вернуть контроль над собой.

Одним из главных и наиболее полезных инструментов для нас в этом случае станет *осознанность*. Быть осознанным — значит, сосредоточить внимание на настоящем моменте, что бы ни происходило, проявляя при этом к себе доброту и принимая себя. Часто мы пытаемся избавиться от того, что нам не нравится, и хотим получить больше того, что нам нравится. Это нормально и естественно. Но мы также можем проявить к себе терпение и принять трудности, как будто они — просто гости, которые пришли навестить нас. Обращая на что-то внимание, мы задействуем свои пять чувств — видим, обоняем, ощущаем на вкус, осязаем и слышим. Сюда относятся также ощущения в теле, мысли и чувства, отношения с другими людьми. Мы все время обращаем внимание на эти разные стороны жизни. Но при этом можем не знать, где в данный момент находится наше внимание, и как им управлять.



Попробуй представить себе внимание, как луч фонарика. Ты направляешь его на предметы, выбирая, что освещать. Чтобы натренировать свой внутренний фонарик — то есть, внимание, — нужно упражняться каждый день понемногу. Один из вариантов таких тренировок — цепляться вниманием за свое дыхание, тело, за звуки вокруг. Как якорь не дает лодке унести в открытое море, так и якорь внимания даст нам знать, когда внимание отключилось или унеслось, чтобы мы смогли его вернуть.

Важно знать и применять способы, которые помогут успокоить тело. Когда мы расслабляем мышцы, успокаивается и ум. Ты научишься управлять мышцами, намеренно сокращая их, а затем расслабляя. Так ты научишься ощущать расслабление, которое вызвал в теле и уме.

Если мы разозлимся, можно применить творческий подход и успокоиться. Способов для этого много. Можно принять теплую ванну или прилечь в своей комнате. Мы изучим способы, которые помогают успокоиться и действовать из спокойного состояния.

Если мы разозлились, нам трудно ясно излагать мысли и быть рассудительными, взаимодействуя с другими. Поэтому, поучимся говорить о том, что нам нужно, если вдруг разозлились. Практика поможет нам в трудную минуту, если сложится такая ситуация.

Упражнение 1

Сделать паузу, восстановить дыхание, подумать и принять решение

Первое, что необходимо сделать, когда ты разозлен, — это *притормозить*, то есть, остановиться, прекратить то, что ты делаешь или собираешься сделать. Затем сделать глубокий вдох и почувствовать, как твой живот надувается, когда ты вдыхаешь, и втягивается, когда выдыхаешь. Обрати внимание на признаки гнева в теле. Отметь ощущение жара, мурашек, сдавливания, стесненности. Когда успокоишься, выбери разумное действие, которое поможет тебе и человеку, находящемуся рядом с тобой.

В этом упражнении тебе предложены два способа успокоить гнев, чтобы ты смог принимать решения в спокойном состоянии.

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА ТО, КАК ТЫ ДЫШИШЬ

Закрой глаза и сделай два спокойных и глубоких вдоха и выдоха через нос. Обрати внимание на то, как движется живот. Закрой глаза и сделай еще два глубоких вдоха и выдоха, на этот раз обращая внимание на то, как поднимается и опускается грудная клетка. Наконец, сделай три обычных вдоха и выдоха носом. Попробуй про себя считать дыхания, замечая, как движется живот во время вдохов. Делай вдохи на счет 1, 1, 1. Выдыхай также на счет 1, 1, 1. Сделай четыре таких повторения, а потом начни сначала.

Когда легче всего следить за дыханием?

Какие ощущения в теле ты заметил?

Важно, чтобы ты каждый день тренировался цепляться якорем внимания за свое дыхание. Так ты дашь возможность префронтальной коре помочь твоей миндалине, когда ты начнешь злиться. Можешь поставить таймер на время от одной до пяти минут, чтобы потренироваться цепляться якорем внимания за дыхание.

СЖАТЬ И ОТПУСТИТЬ

Ты знал, что мышцы начинают сокращаться, когда ты испытываешь гнев или фрустрацию? Расслабление мышц может помочь нам отпустить внутреннее напряжение и вернуть контроль.

Во время выполнения этого упражнения научимся напрягать разные части тела, а затем отпускать напряжение. Обратим внимание на то, что при этом чувствуем в уме.

Для начала сядь поудобнее и расслабься.



Кисти рук. Сожми руки в кулаки, спрятав большие пальцы рук в кулаки. Сожми кулаки и представь, что вся твоя фрустрация вытягивается из тела в кулаки, словно магнит. Медленно сосчитай до 10, удерживая напряжение в кулаках. Затем сделай глубокий вдох через нос. На выдохе отпусти и вытяни руки. Представь, как фрустрация покидает тело, когда ты расслабляешь руки.



Руки. Согни руки в локтях и прижми их к обеим сторонам тела. Досчитай до 10, а затем сделай глубокий вдох и отпусти руки с выдохом.



Ноги. Сядь, облокотившись на спинку стула и подними ноги от пола, выпрямляя их. Почувствуй, как работают мышцы ног и колени прижимаются друг к другу. Сосчитай до 10, затем сделай глубокий вдох и выдох, медленно опуская ноги на пол.

А теперь закрой глаза, сделай глубокий вдох и обрати внимание на то, как себя сейчас чувствуют твои тело и ум.

В теле я чувствую.....

.....

В уме я чувствую.....

.....

Упражнение 2

Подружиться с пятью чувствами

Когда мы злимся, у нас появляется туннельное видение. Это означает, что нам трудно сориентироваться и понять, что происходит вокруг нас. Когда мы делаем паузу, чтобы по очереди обратить внимание на свои пять чувств, то возвращаемся к настоящему моменту.

Прямо сейчас осмотрись вокруг. Скажи, сможешь ли ты заметить пять вещей, которых не замечал раньше. Запиши их.

1.

2.

3.

4.

5.

Бонус: поиграй с родителями в слова, когда ждешь в очереди или если вы идете куда-то.



Теперь поставь таймер на минуту и закрой глаза. Сколько звуков ты можешь различить? Теперь нарисуй или запиши звуки, которые ты услышал.



Ты можешь продолжать проделывать то же упражнение с другими чувствами — вкусами, запахами, осязанием. Делай это, когда спокоен или если замечаешь, что начинаешь злиться. В следующий раз, когда будешь на природе, закрой глаза и сделай глубокий вдох. Отметь, какие запахи вокруг себя ты слышишь. Когда будешь принимать пищу, откуси кусочек или сделай глоток и обрати внимание на вкус блюда или напитка; на то, какие ощущения блюдо или напиток вызывают во рту. Что еще ты можешь сказать о блюде?

Упражнение 3

Что я могу сделать вместо этого?

В разных ситуациях требуется разное поведение. В школе учителя ожидают, что мы будем внимательны и попросим, если нам что-то нужно, например, выйти в туалет. Дома у нас больше свободы делать то, что нам нравится, и тогда, когда мы хотим.

В следующем упражнении мы сопоставим различные ситуации с соответствующими реакциями, чтобы подготовиться до того, как они возникнут. Для каждой ситуации может быть несколько правильных ответов. Просто выбери тот, что на твой взгляд, наиболее полезен и соедини ситуацию с ответом.

СИТУАЦИЯ	ТВОЙ ОТВЕТ ИЛИ РЕАКЦИЯ
Ты разочарован, так как пришлось отменить то, что планировал	Попросить, чтобы тебя обняли
Грустишь или злишься из-за чьих-то слов	Сказать, что тебе нужно выйти в туалет
Кто-то в школе тебе угрожает	Сказать, что хочешь прогуляться
Получил плохую отметку на контрольной	Поиграть с домашним животным
Те, с кем ты играешь, играют на по правилам	Сосчитать свои вдохи
Тебя дразнят	Выйти в туалет
Мама или папа говорят, что пора прекратить играть в видеоигры, или хватит смотреть телевизор	Послушать музыку
Тебе нужно идти туда, куда не хочется. Например, к родственнику или стоматологу.	Почитать книгу
Брат или сестра сломали или испортили какую-то из твоих вещей	Сжать и расслабить кулаки
	Принять ванну или душ
	Сказать другу, что тебе нужно побыть одному
	Посмотреть фильм
	Прогуляться на природе
	Написать учителю записку с просьбой разрешить тебе выйти ненадолго и успокоиться

Оценить свое новое поведение

Некоторые модели поведения освоить сложнее, другие — проще. Для сложных просто потребуется больше времени.

Прочти список новых моделей поведения. Подумай, какие из них даются тебе легко, а какие — нет. От 1 до 5 баллов оцени их сложность, 1 балл будет означать очень просто, а 5 — очень сложно.

----- Попросить, чтобы тебя обняли

----- Сжать и расслабить кулаки

----- Сказать, что тебе нужно выйти в туалет

----- Принять ванну или душ

----- Сказать, что хочешь прогуляться

----- Сказать другу, что тебе нужно побыть одному

----- Поиграть с домашним животным

----- Посмотреть фильм

----- Сосчитать свои вдохи

----- Прогуляться на природе

----- Выйти в туалет

----- Попросить учителя разрешить тебе выйти ненадолго и успокоиться.
(Написать учителю записку с этой просьбой.)

----- Послушать музыку

----- Почитать книгу

Какую модель поведения ты хочешь потренировать на этой неделе?

Упражнение 5

Как просить о том, что мне нужно?

Если мы злимся, то просить о помощи нам будет сложнее. Но есть некоторые способы сказать о том, что тебе нужно выйти, если тебе очень сложно успокоиться. Давай посмотрим, как можно это сделать, если у тебя не получается успокоиться сразу же.

Заполни пропуски, записав примеры того, как ты можешь попросить дать тебе перерыв. Затем запиши просьбу для каждого человека в этом списке, которого ты просишь или можешь попросить.

- Няня
- Тренер
- Друг
- Учитель
- Родитель

Я чувствую _____

И мне нужно _____

Сейчас мне сложно говорить. Можно я _____

_____ а позже мы поговорим?

Я чувствую _____

_____ И не могу понять, что мне нужно.

Можете ли вы помочь мне разобраться в этом?

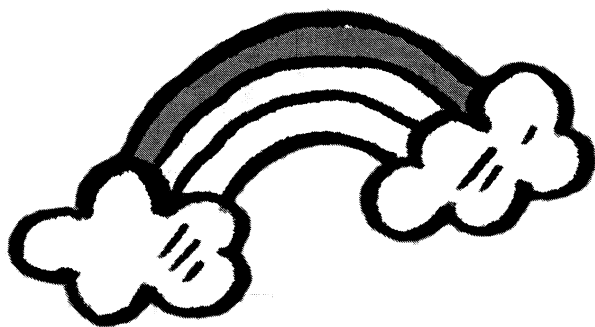
Я не могу — сейчас

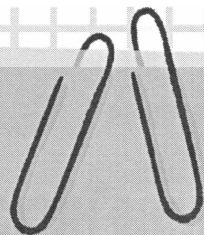
Могу ли я/можно мне ?

Мне очень нужно

Потому что я чувствую

ДЛЯ ЗАМЕТОК





ЧТО МНЕ НУЖНО, КОГДА Я ЗЛЮСЬ?

Когда мы злимся, нам сложно определить свои потребности. Так происходит потому, что в голове на очень высокой скорости проносятся так много мыслей и чувств, что сложно ясно увидеть их по отдельности.

В следующих трех упражнениях при помощи воображения мы научимся размышлять о людях, местах и вещах, которые помогают тебе успокоиться и почувствовать себя в безопасности.

После вспышке гнева часто мы становимся слишком строги к себе. Мы стыдимся или виним себя за то, что сказали или сделали, поддавшись гневу. А еще нам может казаться, что, если мы сейчас не проявим к себе такую строгость, то в будущем снова поступим неразумно.

И, тем не менее, сейчас именно доброта — это то, что нам больше всего нужно. Наши чувства словно плачущие дети, которым нужны наша забота и внимание.

Представь, что твой друг разгневан или ему грустно. Что поможет другу справиться с этими чувствами? Часто нам легче поддержать друга в трудную минуту. Но мы можем проявить такую же доброту и к самим себе.

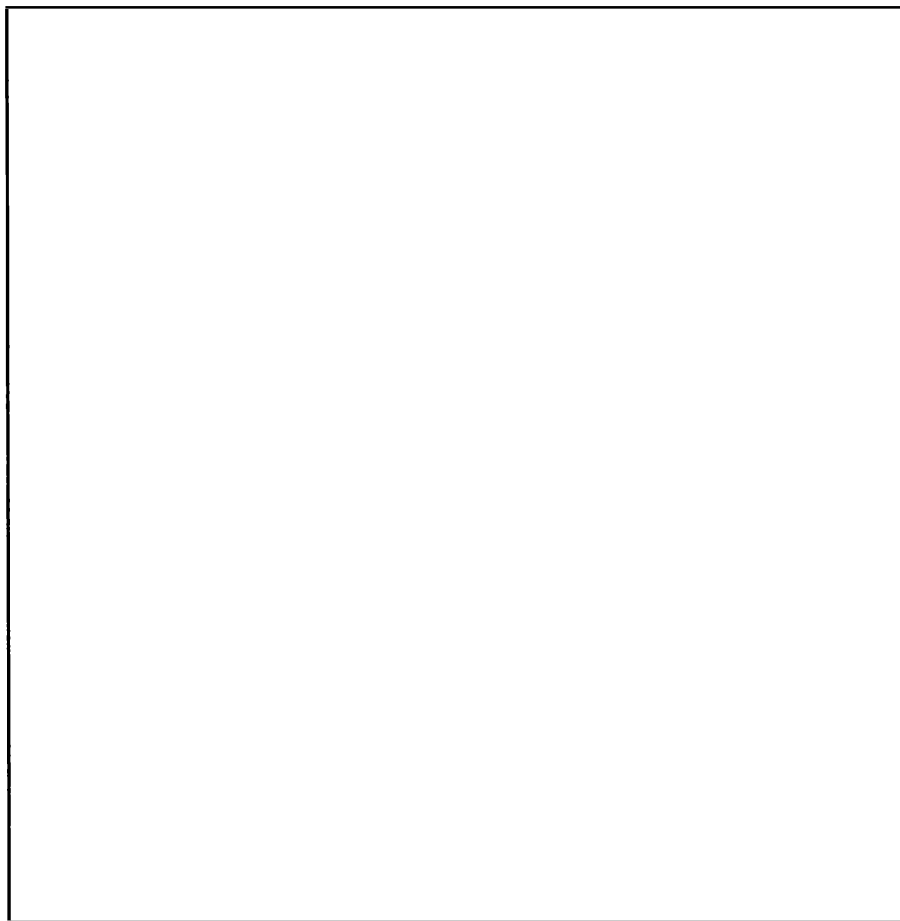
В минуту гнева поразмысли о том, что тебе необходимо, чтобы почувствовать себя лучше. Возможно, тебе нужна доброта или прощение? Прояви их к себе.

Упражнение 1

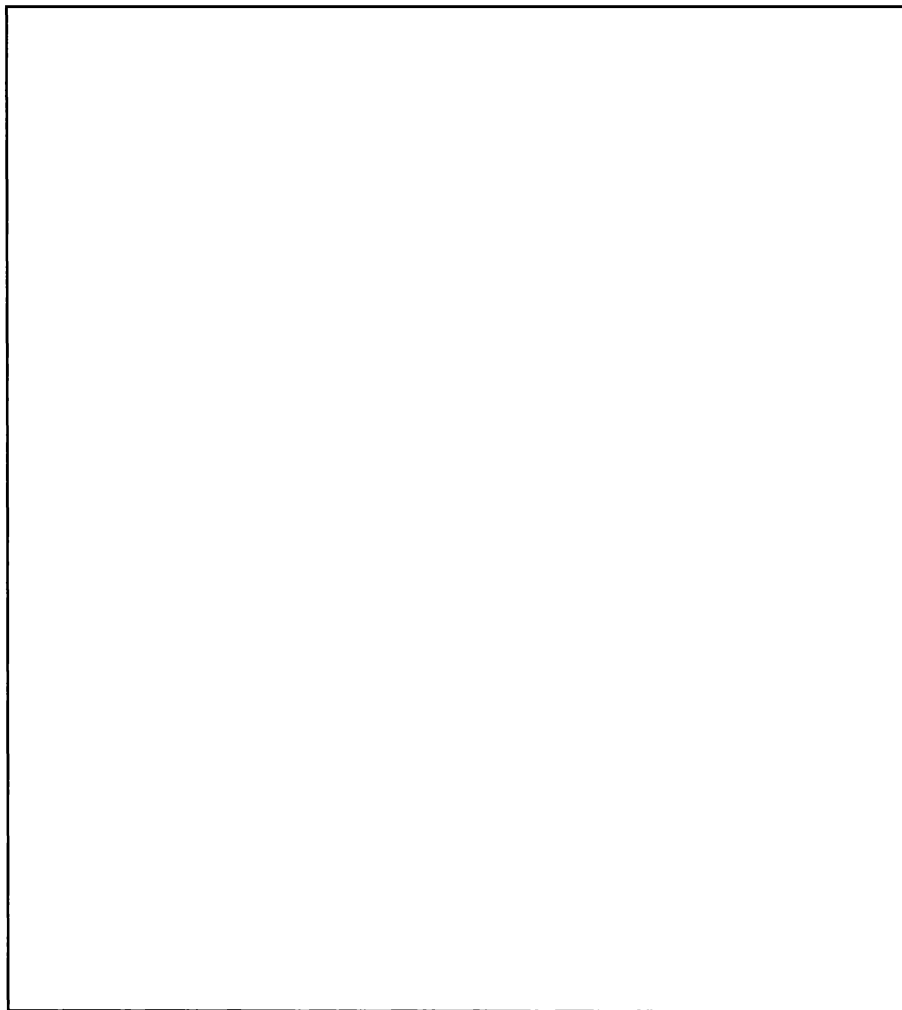
Что мне нужно, чтобы успокоиться?

Подумай, что вызывает у тебя ощущение счастья, умиротворенности и безопасности? Если ты поймешь это, то в следующий раз, когда испытаешь гнев, тебе легче будет вспомнить способы, которые помогут успокоить ум.

Закрой глаза и спроси себя, что вызывает у тебя ощущение умиротворенности. Вспомни, какое занятие помогает тебе испытать это ощущение. Нарисуй его ниже.

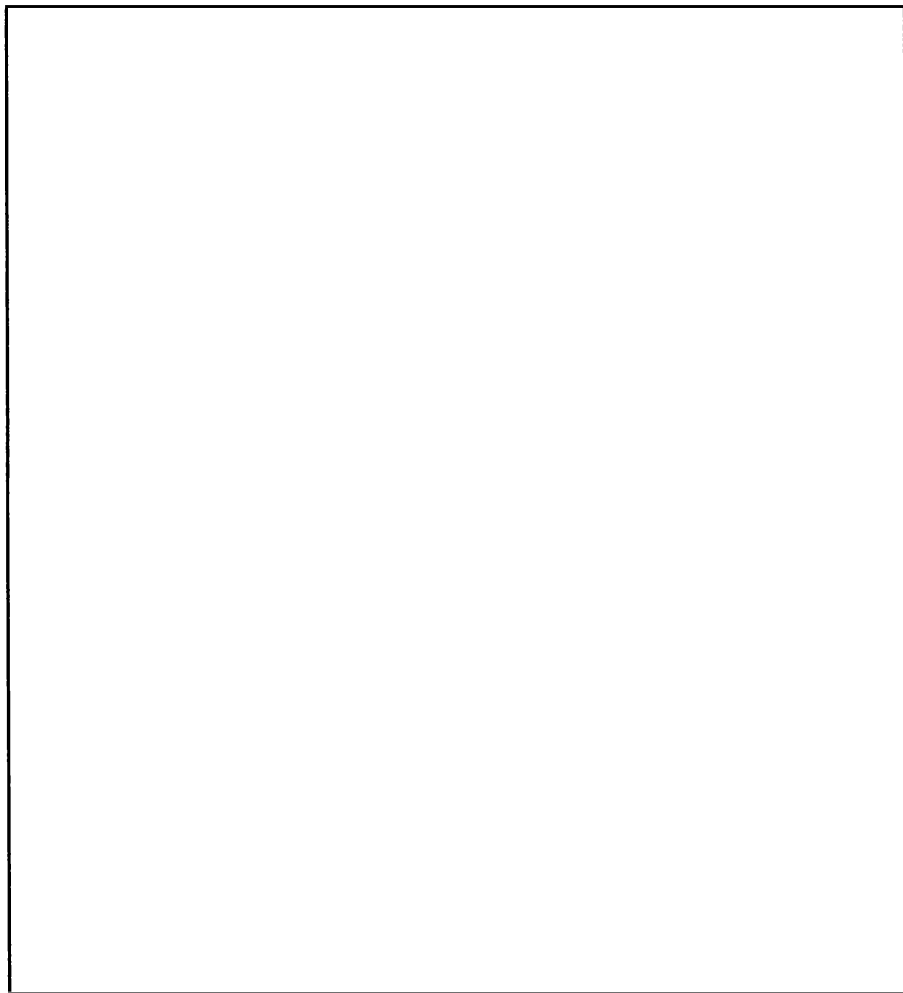


Теперь снова закрой глаза и спроси себя, что вызывает у тебя ощущение счастья и спокойствия. Вспомни, какое занятие помогает тебе испытать эти ощущения, и нарисуй это ниже.

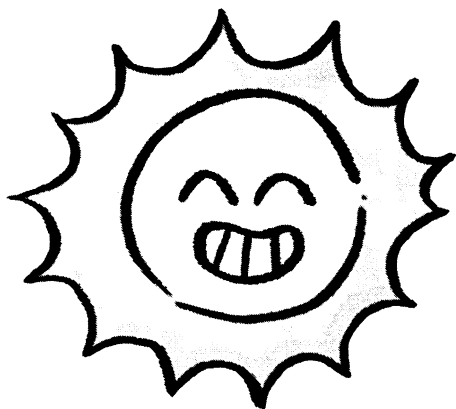


Что мне нужно, чтобы успокоиться? (окончание)

И наконец, закрой глаза и спроси себя, что вызывает у тебя ощущение безопасности. Вспомни, какое занятие помогает тебе испытать это ощущение, и нарисуй его ниже.



ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 2

Блестящая банка

Было ли у тебя когда-нибудь ощущение, что ты запутался в своих чувствах? Случалось ли тебе ощущать, что все пять чувств одновременно как будто борются за твое внимание? Иногда мы не можем заметить то или иное ощущение сразу и нам нужно больше времени. Но, когда мы их замечаем, они начинают успокаиваться сами собой.

Как снежинки в снежном шаре, чувства может “встряхнуть” какая-то ситуация, человек или событие. Пытаться оттолкнуть, “стряхнуть” с себя чувство — это как трясти снежный шар. Если мы продолжаем отталкивать чувства, они не успокоятся, как и снежинки.

В этом упражнении тебе нужно будет смастерить свой снежный шар или блестящую банку. С ее помощью тебе будет легче разобраться в своих чувствах и успокоить их. Разобравшись в чувствах и успокоившись, ты сможешь ясно сказать, что тебе нужно, со спокойным умом.

ЧТО ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

- Прозрачная банка из-под консервированных продуктов или другая емкость;
- Жидкий прозрачный клей;
- Блестки двух или трех цветов.



ИНСТРУКЦИЯ

1. Наполовину заполни банку теплой водой, добавь в воду две столовые ложки жидкого клея и размешай.
2. Насыпь блестки в воду и вспомни ситуации, когда тебе было грустно, ты злился и/или успокоился. Насыпая блестки, поделись своей историей/историями с взрослым, который тебе помогает.
3. Добавь в банку воду комнатной температуры, оставив немного места сверху.
4. Закрой банку крышкой и встряхни.
5. Наблюдай за блестками — как они оседают, и наблюдай за собой — как ты себя в этот момент ощущаешь. Возможно, ты отметишь приятное ощущение, которое тебе понравится. Или ощущение будет неприятным, и ты захочешь от него избавиться.
6. Сделай глубокий вдох и позволь чувствам быть такими, какие они есть. Наблюдай за тем, как они меняются, пока оседают блестки в банке.

Упражнение 3

Будь добр к себе

Иногда мы злимся на себя за свои чувства. Стыд, смущение, грусть — вот то, что мы можем испытывать, когда нам кажется, что мы не можем контролировать свои чувства. Иногда мы забываем, что сложные чувства — нормальная часть жизни человека. Это может привести к тому, что мы станем к себе еще строже. Нам станет одиноко — как если бы никто, кроме нас во всем мире не испытывал таких чувств.

Часто, когда мы злимся, то нуждаемся в доброте и понимании. Мы можем сами проявить их к себе, проявляя *сострадание* или способность видеть и понимать собственную боль или дискомфорт. Доброта и сострадание к себе напоминают нам о том, что нужно как бы отступить на шаг назад и сказать: “Ой! А это больно!” (Так мы и делаем, ударившись о стол коленом.) Это поможет нам по-дружески утешать себя, как мы утешаем товарища, если ему грустно или он расстроен.

НАПРАВЛЕННАЯ МЕДИТАЦИЯ

Закрой глаза и вспомни сложную ситуацию, которую пережил недавно. Думая об этом моменте, положи руку на сердце и скажи: “Ой!”, как будто тебе больно. (Скажи это вслух или про себя.)

Подумай о том, что все люди в мире тоже испытывают то же непростое чувство. Обрати внимание, как при этом у тебя возникает доброта и к ним, и к себе.

Скажи себе добрые слова. Это может бы успокаивающая фраза, например, “*скоро это чувство пройдет*”; или с слова, в которых есть любовь, например, “*я здесь и буду с тобой, пока ты будешь во мне нуждаться*”. Можешь произнести следующий текст: “*Пусть мне будет спокойно. Пусть мои чувства будут такими, какие они есть. Я принимаю свои чувства, я добр к себе*”.

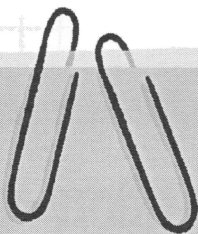
Открой глаза и обрати внимание на то, как себя чувствуешь.

Что ты заметил?

.....

В следующий раз, когда придет тяжелое чувство и тебе станет трудно, попробуй сделать так, как описано ниже.

1. Положи руку на сердце и произнеси вслух или про себя: “Ой! Это так сложно!”
2. Подумай, что в мире много людей, которые чувствуют то же, что сейчас чувствуешь ты. Мысленно пошли и этим людям, и себе доброту.
3. Скажи себе добрые слова, слова поддержки, и разреши своим чувствам просто быть.

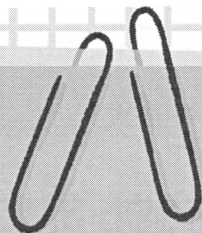


КАК СКАЗАТЬ ДРУГИМ, ЧТО МНЕ НУЖНО?

С помощью таких слов, как *печальный*, *разгневанный* или *счастливый* мы описываем свои чувства, но есть и много других слов, которые могут даже лучше сказать о нашем настроении и состоянии. Так, например, слово *“беспокойный”* означает, что нам трудно усидеть на месте и у нас полно энергии. *“Ранимый”* означает, что мы настолько чувствительны, что легко можем расплакаться.

Можно составить свой *“словарь чувств”*, это поможет нам понимать и делиться своими чувствами с другими, чтобы получить помощь, если она понадобится.

Если мы испытываем тяжелое, трудное чувство, то, как правило, оно возникает потому, что нам чего-то не хватает, у нас есть потребность в чем-то. Важно уметь распознавать свои нужды и потребности, чтобы уметь о них сказать. Например, нам хочется сказать: *“Я хочу, чтобы ты перестал хитрить в игре.”* Это очень давит на человека, которому мы это говорим. Вместо этого лучше просто сказать о своей потребности, — о том, в чем ты нуждаешься: *“Мне нужно сотрудничество и доверие.”* Так мы сможем получить желаемое, не задевая при этом другого человека.



Разобравшись в своих потребностях и чувствах, и потренировавшись их называть, мы можем научиться просить. Просьба и требование — это не одно и то же. Высказывая просьбу, ты допускаешь, что тебе могут отказать. Этот ответ не значит, что ты не сможешь получить то, что тебе необходимо. Этот ответ значит, что тебе понадобится приложить усилие и вместе с кем-то работать (сотрудничать), находя способы получить то, что устроит вас обоих.

Мы можем только *просить* людей о чем-то, потому что нельзя *заставить* кого-то что-то сделать. Когда просишь, проси в утвердительной форме. Не говори, что *не хочешь*, чтобы человек что-то делал. Говори, что *хочешь*, чтобы сделали то-то и то-то. Например, вместо “прекрати нарушать правила и жульничать в игре”, лучше спросить: “Ты хочешь, чтобы мы играли по правилам?”

Упражнение 1

Словарь эмоций

Посмотри на список слов ниже, они обозначают чувства. Попроси кого-то из взрослых объяснить тебе те слова, которых ты раньше не встречал. Затем прочти “сценарии” ниже и впиши вместо пропусков те слова, которыми можно описать твои чувства в подобной ситуации.

- | | | |
|--------------------|------------------------------|-------------------|
| • Беспокойство | • Отстраненность | • Смущение |
| • Благодарность | • Паника | • Спокойствие |
| • Возволнованность | • Подавленность | • Уверенность |
| • Грусть | • Прилив сил после
отдыха | • Удивление |
| • Зависть | • Раздражительность | • Уязвимость |
| • Истощение | • Разочарование | • Фрустрация |
| • Любопытство | • Расслабление | • Встревоженность |
| • Облегчение | • Робость | |
| • Одиночество | • Скука | |

Близкий друг в последний момент отменяет планы

Кто-то исподтишка нарушает правила

Кто-то в школе смеется над твоей одеждой

Ты по ошибке вошел не в свой класс

Кому-то купили новый скутер, а ты хотел себе такой же

Ты ждешь пока мама/папа закончит телефонный разговор, и ты сможешь поиграть

.....

У тебя море энергии, а ехать до назначенного места еще пару часов

.....

Все твои друзья обсуждают сериал, который ты еще не смотрел

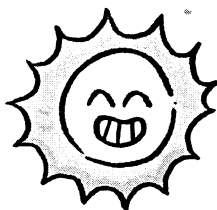
Ты уже 15 минут ждешь маму или папу, чтобы они забрали тебя после уроков, но они опаздывают

Ты тщательно подготовился к тесту и все-все выучил

У тебя был сложный день, и теперь ты хочешь отдохнуть в уединении

.....

Ты давно не ел и очень проголодался



Упражнение 2

Чего я на самом деле хочу или в чем нуждаюсь?

Давай потренируемся выявлять, а затем называть свои потребности. Для этого вернемся к ситуациям из упражнения 1 в этом разделе. Заполни пропуски, выбирая чувства или потребности, что могут возникнуть у тебя в различных ситуациях. Если в списке есть непонятные слова, попроси взрослого, которому ты доверяешь, объяснить их тебе.

Я ЧУВСТВУЮ

- Беспокойство
- Благодарность
- Взволнованность
- Грусть
- Зависть
- Истощение
- Любопытство
- Облегчение
- Одиночество
- Отстраненность
- Панику
- Подавленность
- Прилив сил после отдыха
- Раздражительность
- Разочарование
- Расслабление
- Робость
- Скуку
- Смущение
- Спокойствие
- Уверенность
- Удивление
- Уязвимость
- Фрустрацию
- Что встревожен

МНЕ НУЖНО (-А)...

- Безопасность
- Быть рядом с семьей и друзьями
- Внимание
- Вызов, испытание
- Движение
- Доверие
- Еда
- Защита
- Надежда
- Независимость
- Организованность
- Отпраздновать что-то
- Поиграть
- Понимание
- Попить воды
- Признание
- Равновесие
- Радость
- Самовыражение
- Свежий воздух
- Сделать выбор
- Сделать что-то хорошо (например, успешно справиться с заданием)
- Сон
- Сотрудничество
- Спокойствие
- Творчество

Когда мой друг отменил планы, я почувствовал

Поскольку мне было нужно/я нуждался в(о)

Кто-то сжульничал и нарушил правила игры, я почувствовал

Поскольку мне было нужно/я нуждался в(о)

Пока я ждал, чтобы ты закончил(-а) телефонный разговор, я чувствовал

.....

Поскольку мне было нужно/я нуждался в(о)

Пока я два часа сидел в машине, я чувствовал

Поскольку мне было нужно/я нуждался в(о)

Когда вы говорили о сериале, который я еще не успел посмотреть, я чувствовал

.....

Поскольку мне было нужно/я нуждался в(о)

Чего я на самом деле хочу или в чем нуждаюсь? (окончание)

Я ничего не ел четыре часа. Я чувствовал

Поскольку мне было нужно/я нуждался в(о)

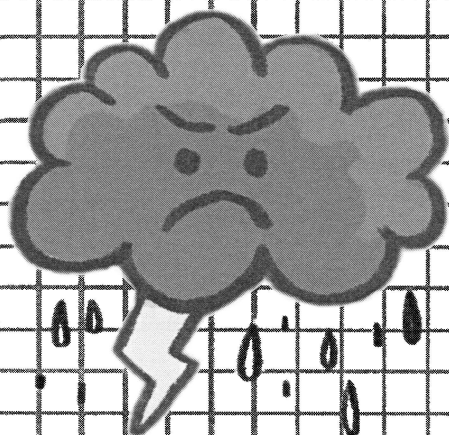
Я решил все задачи на уроке математики. Я чувствовал

Поскольку мне было нужно/я нуждался в(о)

Когда я увидел беспорядок в ванной, я почувствовал

Поскольку мне было нужно/я нуждался в(о)

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 3

Просьба или требование

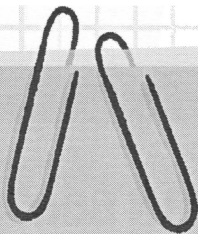
Если нам что-то действительно нужно, и это чувство давит на нас, мы начинаем приказывать другим делать то-то и то-то так, как будто мы — короли и королевы, а другие люди — наши подданные. Если мы испытываем непростые чувства, то можем на минутку забыть, что вообще-то нельзя *заставить* кого-то сделать что-то. Человек делает что-то только по своей воле. В этом и состоит разница между требованием (*ты должен это сделать*) и просьбой (*ты мог бы сделать это для меня?*).

Люди охотнее соглашаются помочь нам, когда мы просим их, а не приказываем что-то сделать. Просьба также означает нашу готовность прислушаться и пойти на компромисс (договориться).

Давай попробуем превратить требования в просьбы.

ТРЕБОВАНИЕ	ПРОСЬБА
Оставь меня в покое!	Мог бы ты дать мне побыть одному минут десять?
Дай мне поиграть еще в игры!	
Купи мне эту шоколадку!	
Отдай мяч!	

ТРЕБОВАНИЕ	ПРОСЬБА
Я не пойду туда!	
Забери меня, я сказал!	
Позвони им и скажи, что я не приду!	
Нельзя играть с этим!	
Приготовь мне то, что я хочу на обед!	



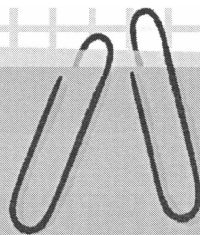
ДРУГИЕ ТОЖЕ ИСПЫТЫВАЮТ ГНЕВ

Ты наверняка слышал фразу “быть в чьей-то шкуре”. Так говорят тогда, когда хотят пробудить у человека эмпатию, то есть, способность представить и понять, что чувствует другой человек.

Эмпатия особенно важна тогда, когда речь идет о гневе. Эмпатия позволяет нам увидеть ситуацию в целом, выйти за пределы туннельного видения, когда мы переживаем непростые эмоции.

Если мы ответим на гнев еще большим гневом, общий гнев только усилится, и произойдет взрыв, похожий на взрыв вулкана. Но часто мы именно так и поступаем — отвечаем гневом на гнев. Так мы защищаемся, отстаиваем свою точку зрения, даем понять, почему наша точка зрения правильна. От этого и другому человеку хочется поступить похожим образом.

Если мы ответим на гнев пониманием, то это станет проявлением эмпатии, и она даст нам возможность сделать паузу, чтобы представить, что может чувствовать другой человек, и в чем он может нуждаться. Проявляя понимание, мы скорее придем к сотрудничеству и договоримся о том, как нам обоим получить то, чего каждый из нас хочет, или в чем нуждается.



Из-за гнева мы можем чувствовать упрямство. Гнев может подталкивать нас к тому, чтобы топнуть ногой, настоять на своем, пойти своим путем. А еще из-за гнева мы можем чувствовать себя так, будто мы в тюрьме, в плену чувства, из которого нам не выбраться. Простив себя и других, мы освобождаемся из “тюрьмы” гнева. Близкие и друзья, скорее всего, не хотят специально нас злить. Просто их потребности отличаются от наших.

Прощение как бы помогает нам посеять зерна возможностей. Мы не заставляем себя простить кого-то, кого мы пока не готовы простить. Напротив, мы только воображаем, каким могло бы быть прощение, что бы мы почувствовали, простив кого-то. Так мы подготовимся к тому, чтобы принять это чувство, разрешить себе испытать его. Прощение дает нам возможность понять истинное стремление каждого (в том числе и собственное): быть счастливым и умиротворенным.

Упражнение 1

Когда на гнев отвечают гневом

Следующий сценарий — это диалог двух разгневанных, фрустрированных людей. Красным выделены фразы, которые эти люди, скорее всего, говорят друг другу, когда на гнев отвечают гневом.

**ТЫ НИКОГДА МЕНЯ
НЕ СЛУШАЕШЬ!**

ДА ЭТО ТЫ НЕ СЛУШАЕШЬ!

Что лучше сделать, если ты разозлился на друга или родственника (выбери один вариант)?

- Остановиться и сделать глубокий вдох.
- Попросить дать тебе несколько минут, чтобы успокоиться.

Каким был бы *спокойный* ответ?

.....

ВЫКЛЮЧИ ВИДЕОИГРУ!

**НЕТ, НЕ ВЫКЛЮЧУ!
ТЫ МНЕ ВЕЧНО ЗАПРЕЩАЕШЬ!**

Что лучше сделать, если ты разозлился на слова родителя (выбери один вариант)?

- Остановиться и сделать два глубоких вдоха животом.
- Поставить игру на паузу и попросить маму или папу дать тебе несколько минут, чтобы успокоиться, перед тем, как им ответить.
- Попытаться представить, что чувствуют мама или папа, и в чем они, возможно, нуждаются.

Каким был бы *спокойный* ответ на их замечание?

.....

ОТДАЙ МОЮ ИГРУШКУ!

НЕТ, Я ХОЧУ С НЕЙ ПОИГРАТЬ!

Что лучше сделать, если ты разозлился на своего друга или брата/сестру (выбери один вариант)?

- Выйти и вернуться, когда успокоишься.
- Рассказать родителям, что происходит.
- Найти себе другое занятие, и вернуться через пять минут. Снова спокойно попросить дать тебе игрушку.

Каким был бы *спокойный* ответ, когда вернешься?

.....



Упражнение 2

Когда на гнев отвечают пониманием

В этом упражнении мы можем использовать слова, которые изучили в упражнении выше (см. таблицу “Я чувствую/Мне нужно (-а)...”). Эти слова мы можем применить к другим людям, чтобы понять, что они чувствуют. Эмпатия — это возможность представить и понять, что чувствует другой человек, в чем нуждается.

Для этого упражнения пользуйся списком чувств и потребностей (“я чувствую/мне нужно”).

Я ЧУВСТВУЮ

- Беспокойство
- Благодарность
- Взволнованность
- Грусть
- Зависть
- Истощение
- Любопытство
- Облегчение
- Одиночество
- Отстраненность
- Панику
- Подавленность
- Прилив сил после отдыха
- Раздражительность
- Разочарование
- Расслабление
- Робость
- Скуку
- Смущение
- Спокойствие
- Уверенность
- Удивление
- Уязвимость
- Фрустрацию
- Что встревожен

МНЕ НУЖНО (-А)...

- Безопасность
- Быть рядом с семьей и друзьями
- Внимание
- Вызов, испытание
- Движение
- Доверие
- Еда
- Защита
- Надежда
- Независимость
- Организованность
- Отпраздновать что-то
- Поиграть
- Понимание
- Попить воды
- Признание
- Равновесие
- Радость
- Самовыражение
- Свежий воздух
- Сделать выбор
- Сделать что-то хорошо (например, успешно справиться с заданием)
- Сон
- Сотрудничество
- Спокойствие
- Творчество

Сценарий 1. Мама заходит к тебе в комнату и видит, что по полу разбросаны одежда и игрушки. Мама говорит: “Ну и беспорядок. Ты никогда у себя не убираешь.”

Что чувствует мама?

Какова ее потребность (в чем она нуждается?)

Сценарий 2. Твои одноклассники разговаривают во время урока. Учитель говорит им: “Если вы не прекратите болтать, все останутся после уроков.”

Что чувствует учитель?

Какова его/ее потребность (в чем нуждается учитель?)

Сценарий 3. Ты играешь с другом и сделал сильный ход в игре. В результате друг проиграл тебе. Он говорит: “Ты перестарался. Мне нужен еще один шанс.”

Что чувствует в этот момент твой друг?

В чем он, возможно, нуждается?

Упражнение 3

Когда на гнев отвечают прощением

Гнев — упрямая штука. Тяжело бывает простить кого-то за содеянное. И при этом не важно, случайно тебя задели или намеренно.

В этом упражнении ты потренируешься сеять зерна прощения. Это поможет твоему сердцу открыться и по-настоящему простить и себя, и другого человека — участника непростой ситуации.

Вспомни непростую ситуацию, которая недавно у тебя с кем-то была.

Подумай, что такого ты сделал, что могло вызвать гнев у другого человека, намеренно или случайно.

Что, возможно, ты сделал, из-за чего гнев этого человека усилился?

.....

.....



Положи руку на сердце и мысленно скажи: *“Я прощаю себя, я все отпускаю.”*

А теперь подумай о том, другом человеке. Возможно, он винит или осуждает себя.

От чего этому человеку может быть плохо?

.....

Положи руку на сердце и мысленно скажи: *“Пусть он/она простит и отпустит себя.”*

Подумай, почему ты злишься на этого человека?

За что ты все еще на него/на нее злишься?

.....

Положи руку на сердце и скажи себе: *“Я прощаю и отпускаю его/ее.”*

Подумай о гневе другого человека.

Как ты думаешь, за что этот человек может до сих пор на тебя злиться?

.....

Положи руку на сердце и мысленно скажи: *“Пусть он/она простит и отпустит меня.”*

Когда на гнев отвечают прощением (окончание)

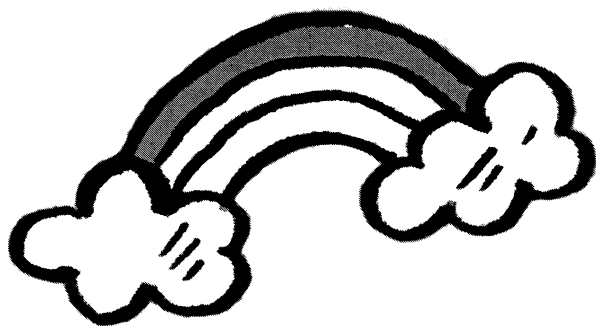
И, наконец, положив руку на сердце, мысленно скажи: *“Пусть мы простим и отпустим друг друга.”*

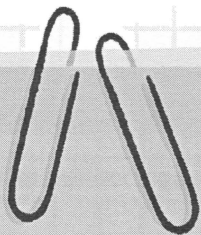
Что ты представляешь себе, думая о том, как вы прощаете и отпускаете друг друга?

Кого бы тебе хотелось простить?

Как ты себя чувствуешь после того, как выполнил это упражнение?

ДЛЯ ЗАМЕТОК



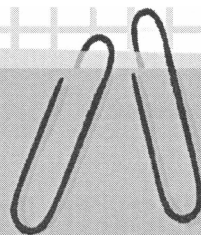


ВЫБОР ЗА МНОЙ

Поздравляю — ты дошел до последнего раздела учебного пособия! Я надеюсь, ты чувствуешь, что теперь у тебя появились инструменты, которые помогут справляться с гневом, и по-новому реагировать, когда возникают сложные чувства.

В этом разделе мы будем работать над концентрацией внимания и научимся скользить по волнам желаний. Мы продолжим выбирать новые способы мышления и находить новые инструменты, которые помогут чувствовать себя счастливым и испытывать еще большую благодарность за все, что у тебя есть.

В первой части этого раздела ты потренируешься в умении намеренно направлять внимание на что-то. Как режиссер говорит актерам что делать в спектакле, так и ты можешь обращать внимание на разные переживания и ощущения, например, дыхание и слух. Кроме того, ты научишься скользить по волне желания. Когда ты скользишь по волне желания, то наблюдаешь за тем, как это желание — двигаться или поговорить, например — нарастает и становится очень сильным. Но ты остаешься в позиции осознанности, и постепенно это желание проходит. По мере того, как ты нарабатываешь практику скольжения по волне желания, тебе будет легче контролировать тело и действия.



Практика благодарности — это как растяжка мышц. Чтобы благодарность ощущалась естественно, нужна регулярная практика. Когда мы благодарны, мы помним, что все люди, возможности, и все то, что у нас есть в жизни — это прекрасно. Если мы помним о тех своих качествах, которыми гордимся, или за которые благодарны себе, у нас больше мотивации совершать здоровые поступки.

Если расстраиваемся, переживаем неприятные эмоции — забываем о том, что нас радует и помогает справиться с перепадами настроения. Если в спокойном состоянии мы подумаем о том, что делает нас счастливыми, то сможем составить список, чтобы оглянуться назад и вспомнить его, когда почувствуем, что запутались в сложных чувствах или испытываем раздражение. Нам станет ясно, что мы можем выбирать поступки и места, где нам спокойно и мы чувствуем себя счастливыми.

В последнем из упражнений этого раздела ты потренируешься провести день с ощущением *сердечности*. Сердечность — это чувство дружелюбия, которое ты посылаешь себе и другим. В течение дня можно послать кому-то пожелание счастья, мира, и спокойствия. Другим не обязательно знать об этом, так как ты делаешь это молча.

Сердечность помогает стать более рассудительным и внимательным к другим людям. Сердечность помогает сохранить хорошее настроение. Выбирая сердечность, ты сохраняешь ум открытым, дружелюбным, и сохраняешь заинтересованность в том, что чувствуют другие.

Упражнение 1

Скользить по волне желаний

Есть ли у тебя импульсы или желания? Конечно, ведь они есть у всех нас! Например, когда голодны, мы испытываем желание поесть. Если есть царапина, хотим ее почесать.

Испытывая желание, мы забываем о том, что у нас есть выбор. Нам начинает казаться, что его нет, но в действительности он у нас есть. поддаваясь импульсам, мы начинаем отвлекаться или теряем концентрацию. Например ты испытываешь беспокойство в классе, и тебе кажется, что ты не можешь усидеть на месте. Или хочешь что-нибудь сломать, когда испытываешь гнев.

В этом упражнении потренируемся скользить по волне желания. Для этого нужно будет сидеть неподвижно и наблюдать за желанием, которое усиливается, нарастая, как морская волна. Затем мы увидим, как это желание спадает, потому что мы не поддаемся ему.

ПОЗА ГОРЫ

1. Сядь поудобнее на стуле или диване
2. Поставь стопы на пол, а руки положи на колени.
3. Спина прямая и расслабленная.
4. Поставь таймер на одну минуту, чтобы не отвлекаться, неподвижно сидя в позе.
5. Представь, что твоя голова — верхушка горы; руки — ее склоны, а ноги — ее основание.
6. Закрой глаза. Представь гору, которую уже видел, или хочешь увидеть. Представь, что ты и есть эта гора — сильная, крепкая, устойчивая.
7. Наблюдай за своими желаниями, и отмечай свои ощущения. Какие они? Может быть, ты чувствуешь покалывание, жар или раздражение? Где в твоём теле находится это желание? Продолжай в течение одной минуты наблюдать за своим желанием. Потом ответь на вопросы.

Какие желания ты отметил?

.....

Что ты почувствовал, скользя по волне желания?

.....

Скользить по волне желаний (окончание)



Поддался ли ты какому-то желанию?

.....

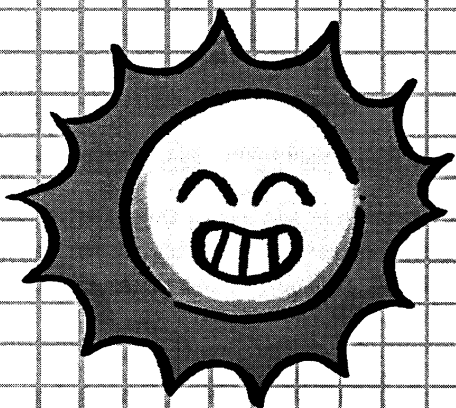
Где тебе может пригодиться практика скольжения по волне желания?

.....

Как скольжение по волне желания может помочь с твоим гневом?

.....

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 2

Намеренно переключать внимание

Внимание иногда похоже на непоседливого щенка, который носится туда-сюда, ни на чем не сосредотачиваясь. Немного практики — и мы сможем направить наше непоседливое внимание на те вещи, для которых нужна концентрация. Например для игры на музыкальном инструменте или занятий спортом. На уроке или во время разговора с друзьями. Внимание нужно нам для учебы, для того, чтобы ладить с людьми, для того, чтобы успокоиться, если мы испытываем неприятные эмоции.

Медленно оглядись вокруг и отметь, на что в комнате ты раньше не обращал внимания. Что это за предметы?

Закрой глаза и сделай три глубоких вдоха и выдоха, произнося при этом мысленно “вдох — выдох”.

С закрытыми глазами отметь три ощущения в теле (например, жар или холод, голод или жажду, или что-нибудь еще).

Что это были за ощущения?

.....

.....

Закрой глаза и отметь три разных звука.

Что это за звуки?

.....

.....

Каким был самый тихий звук, который ты услышал?

.....

.....

Наконец, подумай о том человеке, который очень тебе нравится. Закрой глаза и представь, что этот человек занят чем-то приятным, спокойным и интересным.

Что ты представил?

.....

.....

Нарисуй на картинке, что этот человек занят чем-то приятным, спокойным и интересным.



Видишь, насколько хорошо ты можешь контролировать свои мысли и внимание? Если ты в школе, и твое внимание начинает вести себя, как этот непоседливый щенок, отметь этот момент. Попробуй вернуть внимание туда, где оно должно быть. Делай это с любовью!

Упражнение 3

Благодарность за мои старания

Для благодарности важно говорить. Легко думать о том, что идет не так или о том, что что-то могло бы быть лучше. Но, если мы думаем о том, за что благодарны, потребуются дополнительные усилия.

Чтобы научиться благодарности, потребуются время и упорство, как и для обучения игре на музыкальном инструменте или спорту. Благодарность помогает нам помнить обо всех хороших вещах и людях, а также об усилиях, что мы прикладываем, чтобы проявить доброту, отзывчивость и внимание. Это также мотивирует нас продолжать делать это, потому что мы понимаем, что это очень хорошо.

Давай подумаем о людях, вещах и опыте, за которые мы благодарны.

Закрой глаза и спроси себя:

За что я благодарен своей семье?

.....
.....

За что я благодарен из того, что имею?

.....
.....

За что я благодарен именно в этот момент?

.....
.....

Подумай о своем дне. Назови три поступка, за которые ты себе благодарен. Может быть, ты помог с работой по дому, или сдержал свой гнев и отреагировал спокойно? Даже если поступок кажется незначительным, запиши его.

Три поступка, за которые я себе благодарен.

1.

2.

3.

Что я чувствую, когда благодарен?

.....

.....

.....

Упражнение 4

Мой лучший день: как сделать мудрый выбор

Если мы не в настроении, нам совсем не хочется ничего делать. Нам хочется остаться наедине, не выходить из комнаты и дать волю чувствам. Тем не менее, важно заняться тем, что приносит нам радость и успокаивает. Так мы не будем долго переживать неприятные чувства. Если мы делаем то, что нам нравится, пусть и недолго, мы будем спокойны и счастливы.

Неважно, слушаем ли мы музыку, или празднуем День арбуза, мы можем найти приятное занятие, которое принесет нам радость и успокоит. Прочитай список ниже и выбери из него три пункта. Затем добавь свои.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ

Готовить с семьей

Гулять с собакой

Гулять с другом

Смотреть кино

Слушать музыку

Играть в настольные игры

Читать книгу

Принимать ванну



Что я слушаю?

РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Есть много способов хорошо провести день и развлечься. Добавь еще три пункта в список развлечений ниже.

Мне весело, когда...

Я на празднике

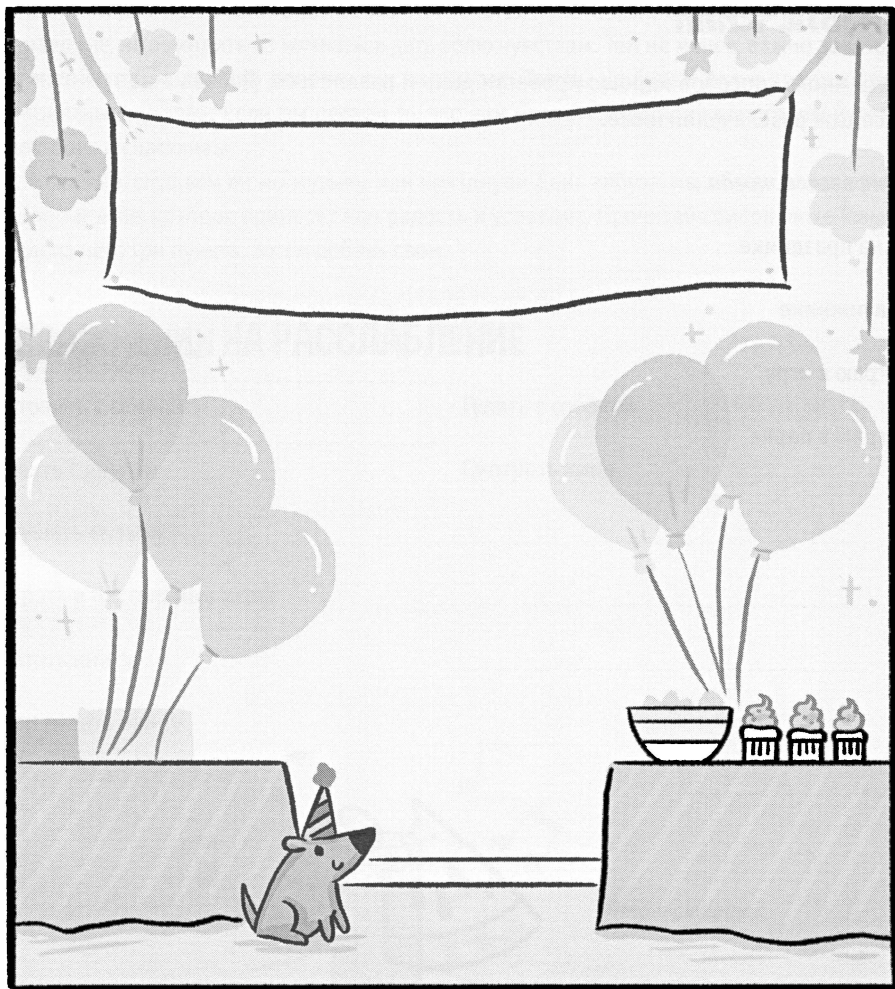
На пикнике

Играю в игру

Играю в парке



Что я праздную?



Мой лучший день: как сделать мудрый выбор (окончание)

Закрой глаза и представь, что занят чем-то, что тебя успокаивает. Что ты представил?

.....

.....

.....

Закрой глаза и представь, что занят чем-то, от чего тебе весело. Что ты представил?

.....

.....

.....

.....

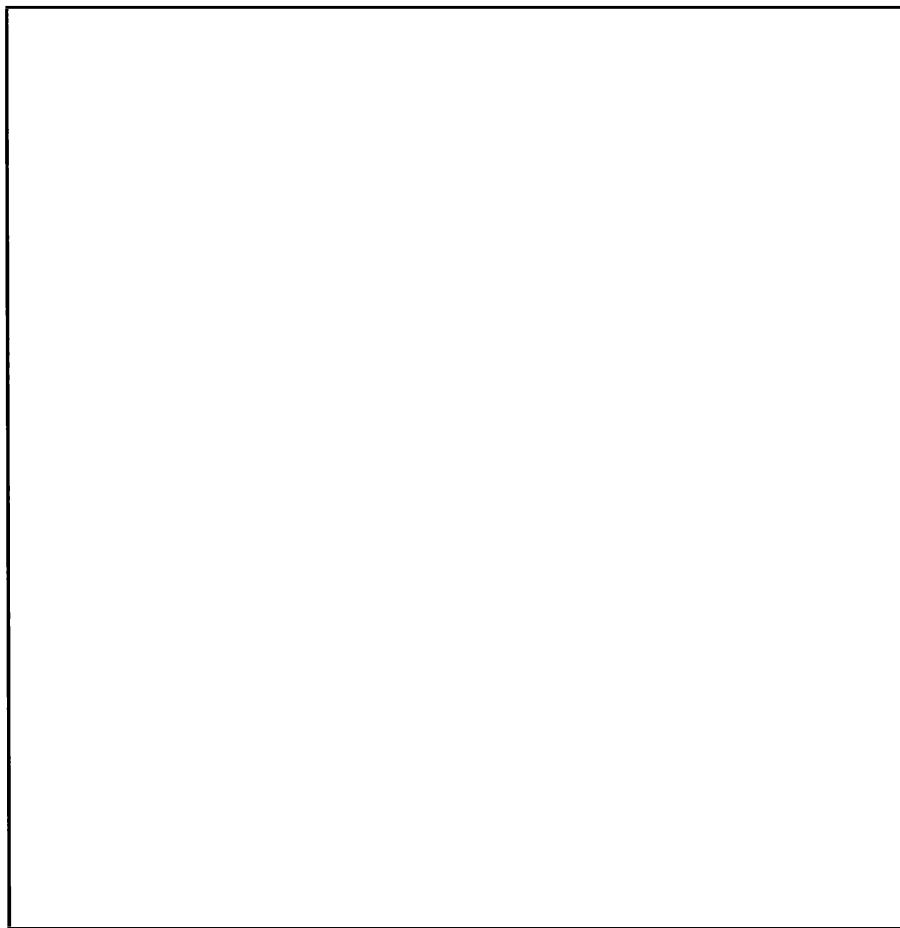
Упражнение 5

Сердечность

Есть дни, когда мы просыпаемся вялыми и капризными. В другие дни мы бодры и энергичны. Случается, что мы забываем, что у нас на самом деле достаточно сил, чтобы выбирать, как реагировать на действия других и свои собственные.

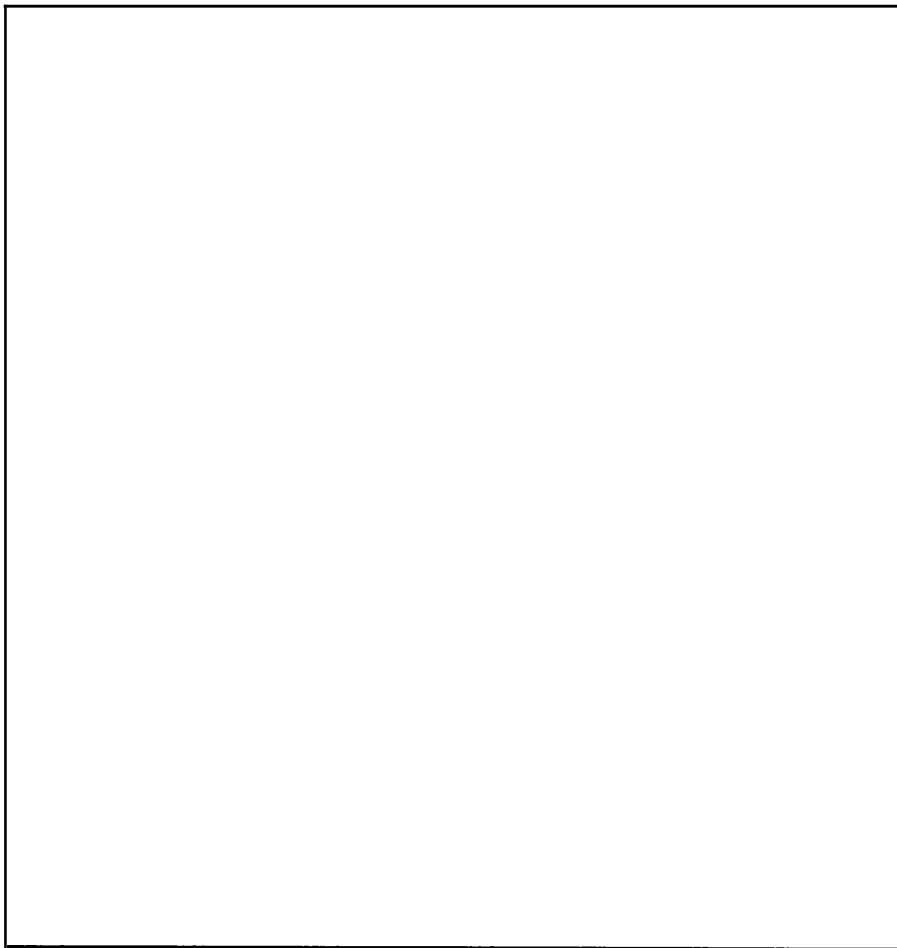
В этом упражнении попробуем целый день посылать другим дружелюбие и доброту.

На картинке нарисуй, кого ты видишь, когда просыпаешься.



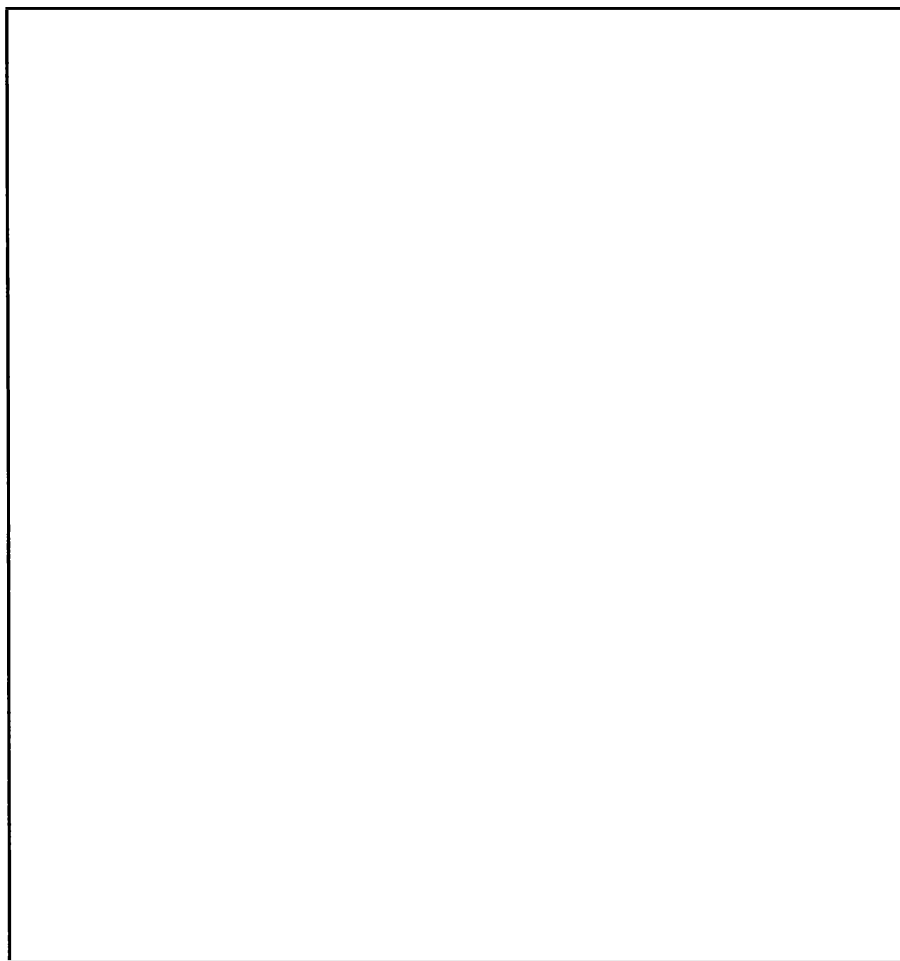
Теперь закрой глаза и представь, что испытываешь к этому человеку (людям) дружелюбие. Возможно, ты представишь, как они спокойно завтракают или что у них хорошо прошел день.

Теперь нарисуй, как посылаешь этому человеку (людям) дружелюбие.



Вспомни кого-то, кого ты знаешь в школе. Возможно, это будет друг, учитель. Теперь закрой глаза и представь, что испытываешь к этому человеку (людям) дружелюбие. Возможно, ты представишь, как они играют с друзьями, или заняты чем-то спокойным и приятным.

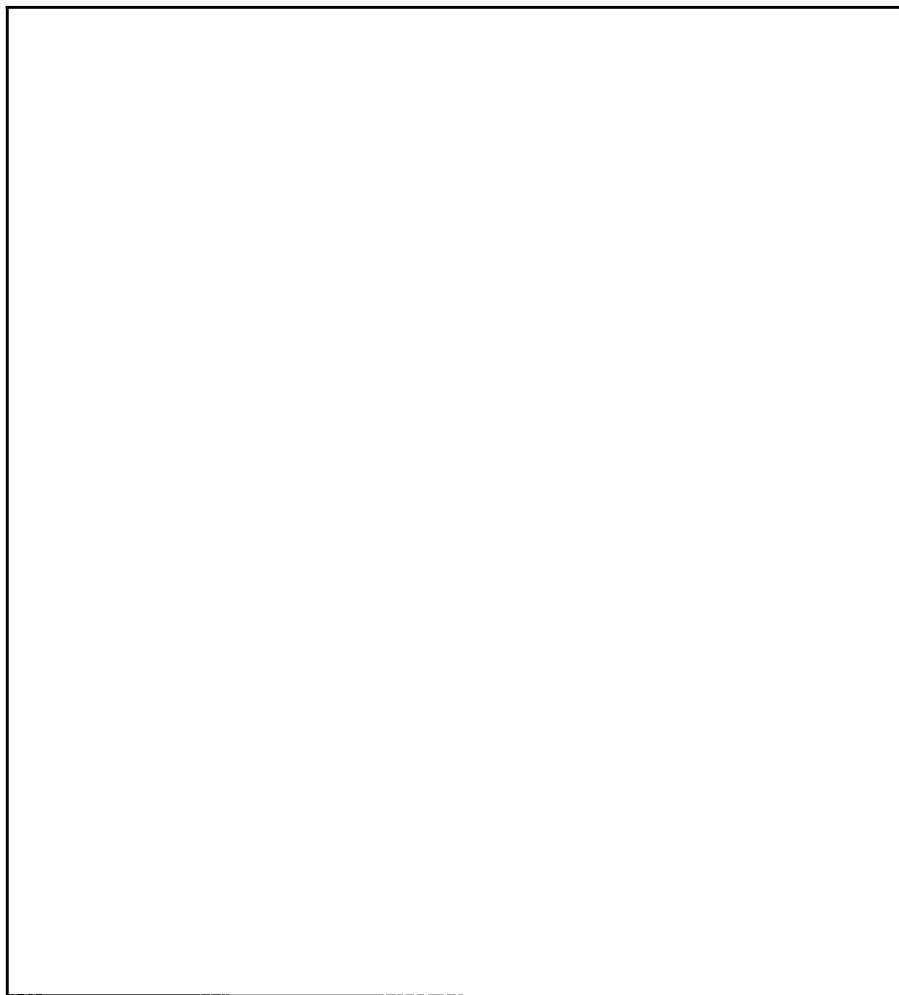
Нарисуй на картинке, как посылаешь им доброту.



Сердечность (окончание)

Закрой глаза. Представь, что после длинного и приятного дня ты уютно устроился в своей постели. Пошли себе доброту и дружелюбие. Может быть, ты представишь, что сладко спишь и просыпаешься бодрым и отдохнувшим.

Пошли себе дружелюбие. Нарисуй это на картинке ниже.



У цьому робочому зошиті описані 50 захоплюючих способів допомогти дитині заспокоїтися та прийняти краще рішення, коли вона злиться, а також впоратися зі своїм гнівом і поліпшити самопочуття. Тут пропонуються цікаві інтерактивні вправи, які допоможуть дитині краще пізнати себе та зрозуміти свої емоції. Крім того, в книзі описані ігри, за допомогою яких діти зможуть навчитися реальним стратегіям подолання гніву дома, в школі або з друзями та зможуть приручити неприємну емоцію гніву, яка заважає жити щасливим життям.

Науково-популярне видання

Сноуден, Саманта.

Управління гнівом
Робочий зошит для дітей
(Рос. мовою)

Зав. редакцією *С. М. Тригуб*

Із загальних питань звертайтеся до видавництва “Діалектика” за адресою:
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

Підписано до друку 01.03.2021. Формат 60х90/16
Ум. друк. арк. 12,0. Обл.-вид. арк. 12,3
Зам. № 21-0779

Видавець ТОВ “Комп’ютерне видавництво “Діалектика”
03164, м. Київ, вул. Генерала Наумова, буд. 23-Б.
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6758 від 16.05.2019.

Надруковано ТОВ “АЛЬФА ГРАФІК”
03067, м. Київ, вул. Машинобудівна, 42
Свідоцтво суб’єкта видавничої справи ДК № 6838 від 09.07.2019.

ПРАКТИЧЕСКАЯ КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**ЛАЙЗА УИД ФАЙФЕР,
АМАНДА К. КРАУДЕР,
ТРЕЙСИ ЭЛСЕНРААТ,
РОБЕРТ ГАЛЛ**



www.dialektika.com

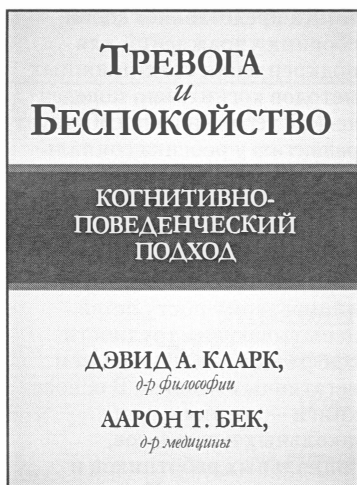
Книга представляет собой сборник упражнений для подкрепления традиционных методов когнитивно-поведенческой терапии и способствует развитию у ребенка социальных навыков. В отличие от традиционной психотерапии эта книга дополняет речевое взаимодействие невербальной активностью, способствуя личностному росту детей, испытывающих трудности с рефлексией и изменением негативных мыслей. В основе книги — знания и опыт школьных психологов, социальных работников и психотерапевтов. Книга ориентирована на практикующих специалистов и содержит краткие и конкретные решения по распространенным проблемам психического здоровья детей и подростков.

ISBN 978-5-907203-31-0

в продаже

ТРЕВОГА И БЕСПОКОЙСТВО КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

**Дэвид А. Кларк
Аарон Т. Бек**



Книга *Когнитивно-поведенческий подход*, написанная признанными специалистами в области когнитивно-поведенческой терапии, — отличное пособие по самопомощи для всех, кто склонен к излишним переживаниям; также ее найдут несомненно полезной и профессиональные психологи, непосредственно работающие с клиентами.

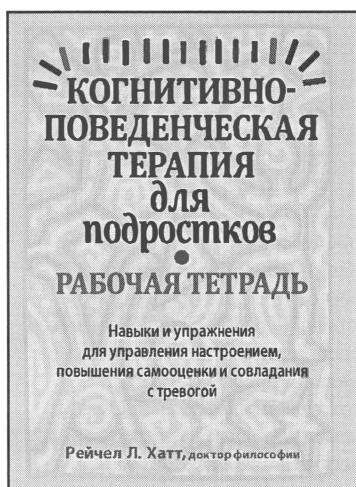
www.dialektika.com

ISBN 978-5-907144-49-1

в продаже

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Рейчел Л. Хатт



www.dialektika.com

Эта рабочая тетрадь создана для подростков, испытывающих сложности с самооценкой и трудности в управлении такими эмоциями, как грусть, гнев и тревога. Рабочая тетрадь даст навыки совладания с эмоциями, но не заменит профессионального психотерапевта. Если после ее изучения вы обнаружите, что все еще испытываете трудности, возможно, стоит обратиться к специалисту, который поможет применить эти навыки. Книга будет полезна не только подросткам, но и их родителям, которые хотят найти общий язык с детьми и помочь им сориентироваться в быстро меняющемся современном мире. Рабочую тетрадь могут применять и медицинские работники, консультирующие подростков, у которых есть проблемы с самооценкой и управлением эмоциями гнева, грусти, тревоги, и желающие выработать у своих клиентов когнитивно-поведенческие навыки.

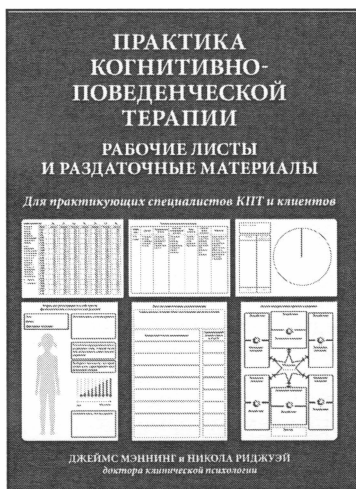
ISBN 978-5-907203-69-3

в продаже

ПРАКТИКА КОГНИТИВНО- ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ ТЕРАПИИ

РАБОЧИЕ ЛИСТЫ И РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

**Д-р Джеймс Мэннинг
и д-р Никола Риджуэй**



www.dialektika.com

В этой книге собраны все базовые рабочие листы, необходимые в когнитивно-поведенческой терапии при лечении депрессии, тревоги, навязчивых мыслей и состояний, панических расстройств, социальной тревожности и т.д. Все листы сопровождаются объяснениями и примерами заполнения, а также иллюстрациями и кратким экскурсом в нейробиологию для понимания процессов возникновения навязчивых и тревожных состояний. Для проработки каждого дистресса предлагаются специализированные листы, дневники, графики и т.п., которые психотерапевт может комбинировать с учетом особенностей каждого клиента. Книга предназначена для практикующих терапевтов КПТ и их клиентов; может использоваться для самостоятельного заполнения клиентами, не проходящими терапию.

ISBN 978-5-907203-70-9

в продаже

ПОБЕДИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ

КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

Сьюзетт Гласнер-Эдвардс



www.dialektika.com

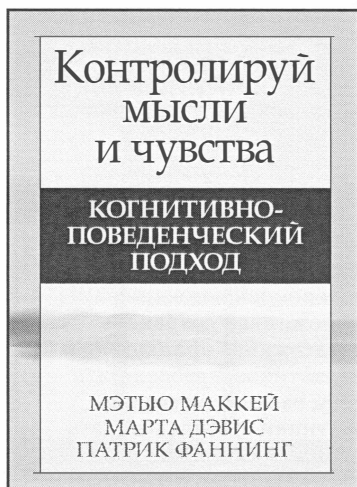
Первый шаг на пути избавления от алкогольной или наркотической зависимости — признать наличие проблемы. Если вы держите в руках эту книгу, значит, вам хватило мужества взглянуть правде в глаза и вы уже сделали первый шаг по пути возвращения к полноценной, насыщенной жизни. Чтобы вам было проще пройти этот путь, изучите предлагаемые в этой книге методики, основанные на когнитивно-поведенческой терапии. Разработанный автором подход семи шагов поможет вам сохранять воздержание от алкоголя и наркотиков, преодолевать тягу, распознавать предвестники срывов, избегать рецидивов, уклоняться от потенциально опасных ситуаций и не терять уверенности в победе даже если случится оступиться. Книга представляет собой пособие по самопомощи для проходящих терапию зависимости, но будет интересна также и специалистам-аддиктологам.

ISBN 978-5-907203-06-8

в продаже

КОНТРОЛИРУЙ МЫСЛИ И ЧУВСТВА КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

**Мэтью Маккей
Марта Дэвис
Патрик Фаннинг**



www.dialektika.com

В 4-м издании этого уже ставшего классическим руководства по самосовершенствованию предлагаются эффективные инструменты когнитивно-поведенческой терапии, помогающие контролировать мысли и эмоции. Здесь вы найдете 20 проверенных методик, на основе которых сможете составить индивидуальный план преодоления различных психологических проблем, в частности, тревоги, приступы паники, депрессии, низкой самооценки, гнева, а также эмоциональных и поведенческих проблем. Преимущество методики заключается в том, что она позволяет исцелиться сразу от нескольких недугов или избавиться от наиболее деструктивных мыслей и эмоций. Книга рекомендуется всем, кто хочет научиться эффективно контролировать свои эмоции и настроение; кроме того, она будет полезна когнитивно-поведенческим терапевтам и тем читателям, которые проходят КПТ.

ISBN 978-5-907203-43-3

в продаже

Специально для детей: 50 способов справиться со своим гневом и улучшить самочувствие



ПОЗНАКОМЬСЯ С ГНЕВОМ

Гнев – такая же эмоция, как и радость, грусть или страх. Но иногда гнев думает, что он главнее и начинает тобой управлять. Кто угодно из-за этого разозлится! Хорошая новость в том, что Ты намного умнее, чем гнев, и в этой рабочей тетради есть эффективные приемы, которые помогут остановить гнев и не дать ему управлять тобой.

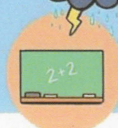
УПРАВЛЕНИЕ ГНЕВОМ

Рабочая тетрадь для детей предлагает занимательные, интерактивные упражнения, которые помогут тебе лучше узнать себя и понять свои эмоции. В этой тетради даны игры, с помощью которых ты обучишься реальным стратегиям преодоления гнева дома, в школе или с друзьями, и сможешь приручить неприятную эмоцию гнева, которая мешает жить счастливой жизнью.

Познакомь гнев с любопытством – твоим новым лучшим другом! Познакомься с гневом, задавая непростые вопросы. Например: что чувствует твое тело, когда ты испытываешь гнев? Может ли гнев на самом деле оказаться страхом, грустью или разочарованием? Какие импульсы вызывает у тебя гнев?

Найди подсказки – что заставляет тебя испытывать гнев? Возможно, ты испытываешь гнев в школе, дома или с друзьями. Ты найдешь в этой тетради множество увлекательных упражнений, которые помогут тебе разгадать загадку гнева!

Научись останавливать свой гнев, когда этого хочешь ты! В этом тебе помогут следующие эффективные средства: словарь эмоций, который ты составил сам, дыхательные упражнения, и умение слушать себя.



Саманта Сноуден — доктор философии, лицензированный клинический психолог, соучредитель частного кабинета MindWell NYC, магистр, — уже более 10-ти лет работает с подростками, семьями и взрослыми со всего мира. Саманта участвовала в наиболее престижных и эффективных программах расширения возможностей. Среди них: фонд EduCare Foundation, организация Insight Seminars Worldwide, Центр исследования осознанности при Калифорнийском университете (UCLA Mindful Awareness Research Center (MARC)) и многие другие. Саманта получила сертификат фасилитатора осознанности в Центре исследования осознанности при Калифорнийском университете (UCLA) и обучалась в центрах Mindful Schools и Inner Kids

