

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. Выразить 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

ЧАСТЬ 1



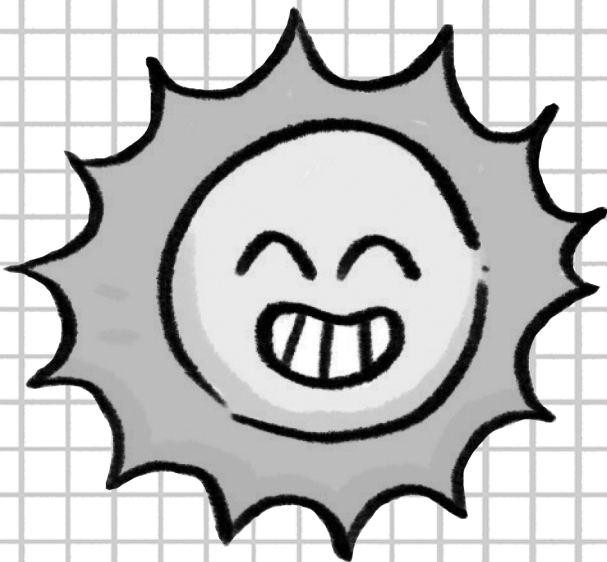
Почему я испытываю гнев?

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

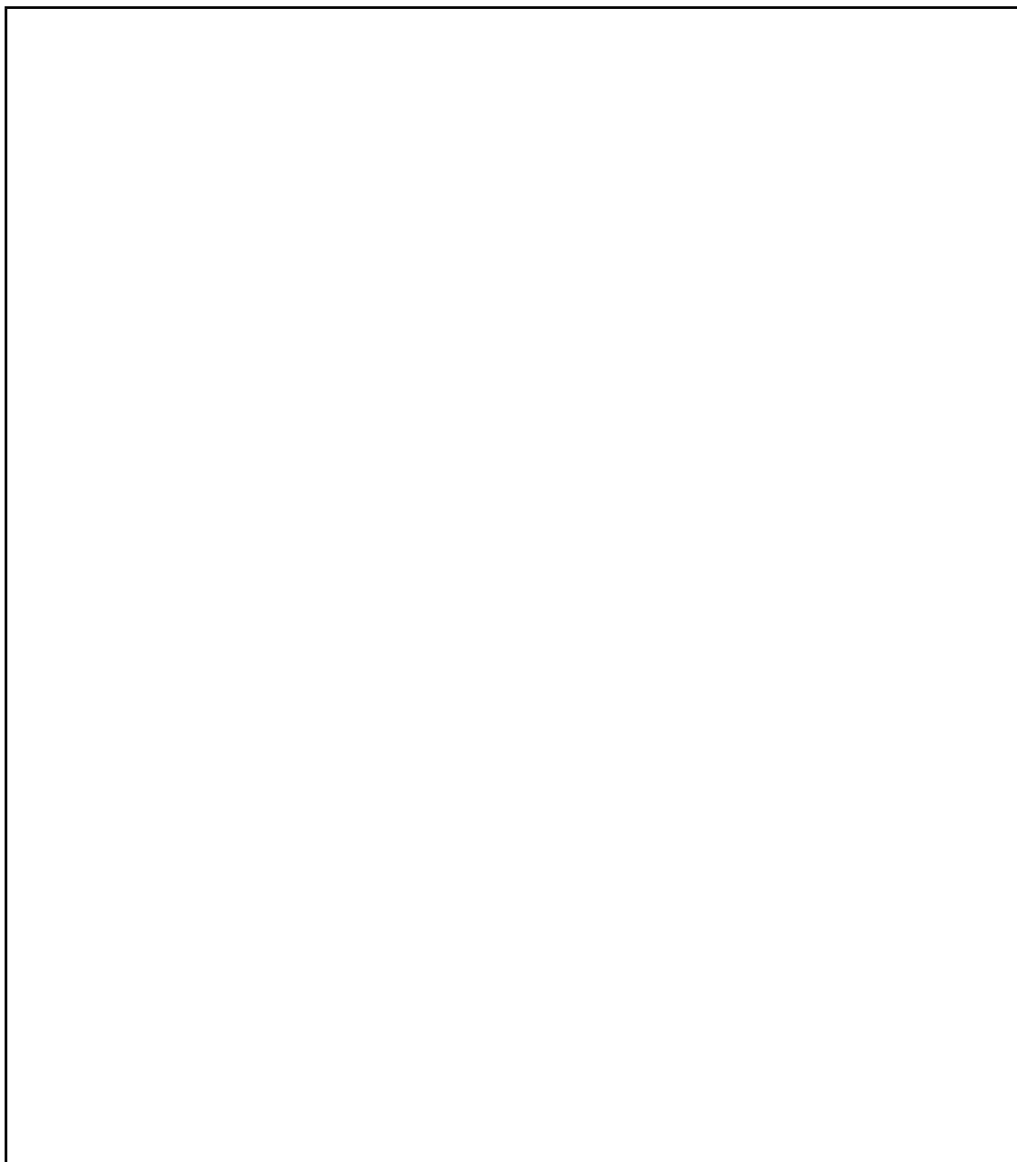
Если бы у тебя был цвет, он бы был

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



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 “миндалиной” (произносится “мин-да-ли-на”), включается, когда мы испытываем такую сложную эмоцию, как гнев. Миндалины — 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, миндалина, 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

