

Содержание

Письмо взрослым ... 10

Письмо детям. Все мы злимся! ... 13

Глава 1. Почему я злюсь? ... 15

| | |
|---------------------------------------|----|
| Откуда берётся злость? | 18 |
| Многоликая злость | 19 |
| Красные кнопки | 21 |
| Незаметные истории | 23 |
| Битва мыслей | 24 |
| Позитивное мышление | 25 |
| Познакомься со злобным монстром | 26 |
| Вулкан гнева | 27 |

Глава 2. Что я чувствую, когда злюсь? ... 31

| | |
|--|----|
| Саймон называет чувства | 34 |
| Подружись со своими монстрами | 35 |
| Злость понарошку | 36 |
| Как твоя злость даёт о себе знать? | 37 |
| Маска злости | 39 |
| Забота о себе | 40 |
| Чёрная дыра | 41 |
| Злость не так проста, как кажется | 43 |

Глава 3. Что я делаю, когда злюсь? ... 45

| | |
|-------------------------------|----|
| Попади в мишень | 48 |
| Стыд | 49 |
| Скрути и сожми злость | 51 |
| Бей и говори | 52 |
| Кто виноват? | 54 |
| Твоя секретная сила | 56 |
| «Я просто должен» | 58 |
| Секретный список злости | 59 |

Глава 4. Что злость даёт взамен? ... 61

| | |
|----------------------------------|----|
| Полезная сторона злости | 64 |
| Доверие | 66 |
| Вредная сторона злости | 68 |
| Оно того стоило? | 69 |
| Твой гнев подскажет тебе... .. | 71 |
| Ты чудесный! | 72 |
| Джедайский контроль разума | 73 |
| План на случай злости | 75 |

Глава 5. Укрощение гнева ... 77

| | |
|--------------------------------|----|
| Дыхание | 80 |
| Особое вымышленное место | 81 |
| Суперсила воображения | 82 |
| Танец спагетти | 83 |
| Отвлечение | 84 |
| Лети, лети, злость | 85 |
| Йога-челлендж | 86 |
| Время для злости | 87 |

Глава 6. Как предупредить появление злости? ... 89

| | |
|--|-----|
| Узнай, что тебе на самом деле нужно | 92 |
| Выпусти пар | 94 |
| Делись чувствами с теми, кому не всё равно | 95 |
| Представь свою реакцию | 97 |
| Противоположности притягиваются | 98 |
| Путешествие во времени | 100 |
| Друзья злобного монстра | 102 |
| От злости к спокойствию | 103 |

Глава 7. Когда другие злятся ... 105

| | |
|----------------------------|-----|
| Эмпатия | 107 |
| На месте другого | 108 |
| Предложи помощь | 110 |
| Пойми без слов | 112 |
| Помочь, но не ранить | 113 |

Полезные источники для детей ... 115

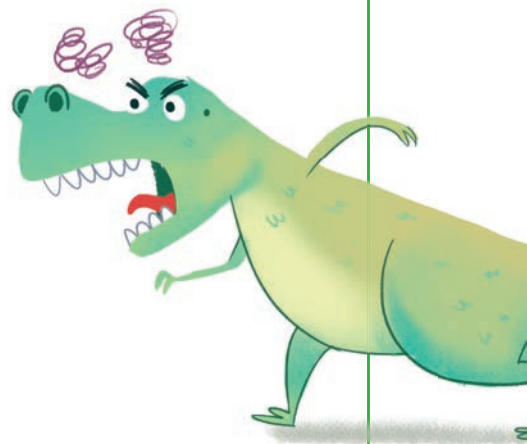
Полезные источники для взрослых ... 116

Список литературы ... 118

Алфавитный указатель ... 119

Благодарность ... 122

Об авторе ... 123



Письмо взрослым

Спасибо вам, что выбрали эту книгу. Наверное, вы заботливый взрослый и в вашей жизни есть ребёнок, который испытывает трудности с чувством гнева. Возможно, вы учитель, родитель, опекун или психолог. Кем бы вы ни были, внимание к эмоциональному миру ребёнка — это первый шаг к тому, чтобы помочь малышу справиться со злобным монстром.

Дети могут выражать злость множеством способов: закатывать истерики, говорить гадости, агрессивно себя вести, самоуничижительно высказываться, грустить и так далее. Злость — одно из самых распространённых чувств, особенно у детей. В их мире всё находится под контролем взрослых, и часто детям кажется, что посредством злости они могут заполнить немного этого контроля. Для маленьких детей нормально выражать фрустрацию, беспокойство и грусть вспышками гнева. Это самый быстрый способ показать окружающим, что им не по нраву происходящее. Представьте себе четырёхлетку на кухне с мамой или папой. Взрослый готовит завтрак, разговаривает по телефону и не слышит, как ребёнок просит о чём-то. Вот тут-то малышу и приходит на помощь летящая со стола чашка. Она точно привлечёт внимание.

За любым большим поведенческим или эмоциональным всплеском всегда стоит какая-либо неудовлетворённая потребность. Ваша задача как взрослого — определить эту потребность и помочь ребёнку её удовлетворить.

Между неконтролируемым гневом и чем-то более серьёзным, например реакцией на травму, нарушением развития (таким как аутизм) и другими важными проблемами, проходит тонкая грань. Эта книга будет вам полезна независимо от причины детского гнева. Но всё же, если есть серьёзные факторы, влияющие на состояние ребёнка, индивидуальная или семейная терапия может стать хорошим дополнением.

В этой книге собрано более пятидесяти забавных, адаптированных для детей активностей, позаимствованных из доказательной психологии, включая когнитивно-поведенческую терапию, практику осознанности, десенсибилизацию и переработку движением глаз (ДПДГ) и игровую терапию. Цель этих упражнений — помочь маленьким детям осознать, что испытывать гнев — это нормально и что они сами могут научиться контролировать свою злость, а не подчиняться ей.

Ваши способности формировать навыки, постоянно обучать и поддерживать ребёнка помогут ему заметно улучшить отношения со своим гневом.

Надеюсь, вы и сами будете выполнять все упражнения с ребёнком и пройдёте этот путь вместе.

Стоит отметить: исследования детского развития говорят о том, что гнев и агрессия очень близки, особенно в первые годы жизни ребёнка. Отчасти из-за того, что маленькие дети ещё не так сдерживают себя и слабо умеют регулировать свои эмоции, отчасти из-за других разнообразных факторов (окружающая среда, роль родителей, темперамент). Иногда ребёнок вырастает, а высокий уровень агрессии сохраняется. Это может быть связано с проблемами социальной адаптации или, в некоторых случаях, психического здоровья.

Крайне важно как можно раньше начать поддерживать ребёнка в его попытках справиться со злостью. Существует много эффективных способов помощи в борьбе с гневом, и я надеюсь, что моя книга будет вам полезна на первых этапах этой борьбы.





Письмо детям. Все мы злимся!

Хочу с тобой кое-чем поделиться. И это НА САМОМ ДЕЛЕ важно. Готов? Злиться — это нормально. Правда. Гнев — обычное чувство! Все мы злимся, и это ОК.

Но... всё становится не так безоблачно, когда у нас появляются проблемы из-за нашей злости. Своими действиями или словами мы можем причинять боль другим или себе.

Тебе стоит знать следующее: Ты сильнее, чем твоя злость. Возможно, в это трудно поверить. Иногда тебе может казаться, что злость управляет ТОБОЙ, появляясь из ниоткуда. В этой книге мы будем называть её злобным монстром. Но ты можешь называть как хочешь.

Есть много всего, что может разозлить человека. Иногда то, что злит тебя, оставляет равнодушным твоего друга, брата или родителей. Порой злость как костюм на Хеллоуин: под ним можно найти нечто совершенно иное. Так же и под видом твоего гнева может прятаться что-то другое. Например, ты ведёшь себя, словно очень зол, а на самом деле ты просто голоден, устал или грустишь.

Эта книга поможет тебе стать детективом злости. Ты узнаешь об уликах, по которым можно сказать, что злость проникла в тебя. А ещё научишься определять, откуда она берётся и как от неё безопасно избавиться. Ты поймёшь, как твой гнев влияет на окружающих тебя людей. И освоишь упражнения, которые нужно делать ПЕРЕД появлением злобного монстра. Они помогут ТЕБЕ контролировать его!

Задания в этой книге не просто рассказывают о злости. Их интересно выполнять. Ищи новые способы контролировать свою злость и фантазировать. Используй воображение!

А теперь — вперёд, к первому заданию. Попробуй его выполнить!



Глава 1

Почему я злюсь?

Бейли в булочной

Бейли пришла в булочную со своей тётёй и стала в очередь за вкуснейшими булочками с корицей, которые они так любят есть на завтрак. Ням-ням! Кто-то вклинился в очередь перед ними. Когда Бейли с тётёй подошли к кассе, им сказали, что последнюю булочку с корицей только что купили. Остались только овсяные кексы с клюквой. Фу!

Бейли это кажется ужасно несправедливым. Она уставилась на человека, который влез без очереди, и на булочку с корицей в его руке. А когда человек улыбнулся и откусил большой кусок булки, Бейли стало совсем невмоготу. Мало того, что он украл булочку, которая предназначалась Бейли, он ещё и ест её прямо тут!

Бейли пнула мусорное ведро, которое стояло неподалёку. Тётя посмотрела на неё, нахмурилась и сказала: «Почему ты всё время злишься? Мы пришли за булочками. Но, если ты не умеешь себя вести, нам придётся уйти».

«Отлично, теперь у меня проблемы!» Бейли почувствовала, как злость разливается по всему телу. Она снова пнула урну и поняла, что не может остановиться. Тётя тоже была взвинчена, с неё хватит. Она увела Бейли домой.

Бейли осталась без булочки и вообще без какого-либо лакомства. Кроме того, она знала, что её ждёт неприятный разговор с родителями.

С тобой случалось что-то похожее? Бывает, что в жизни происходят несправедливые вещи. Они заставляют нас испытывать разные чувства, в том числе злость. Но, если мы изменим своё отношение к тому, что с нами случилось, мы изменим и свои чувства к этому происшествию!

То, как рассуждала Бейли, называется *экстремальным мышлением*. Экстремальное — такое мышление, когда нам кажется, что есть только два варианта: «это справедливо» и «это несправедливо». Но если мы посмотрим на ситуацию по-другому, добавим больше вариантов и рассуждений, то сможем изменить своё отношение к ней.

Например, после вспышки гнева Бейли могла подумать: «Всё в порядке. Люди ошибаются, и я ошиблась». Она могла рассказать тёте о своих чувствах и попросить зайти в другую булочную.

В этой главе мы узнаем и исследуем то, что заставляет нас испытывать гнев. Иногда нас злит даже не какое-то действие, а то, что случилось в этот день ранее. А бывает, мы сердимся просто потому, что голодны или не выспались. Разозлиться гораздо проще, когда забываешь о сне и еде.

Упражнения в этой главе помогут тебе начать изучать свою злость. Ты готов стать детективом гнева?

Откуда берётся злость?

Все мы время от времени злимся, и это нормально. Но что такое злость? Злость — это одно из множества чувств или эмоций, которые мы ощущаем мозгом и телом. Злость защищает нас. Но, когда мы только учимся ею управлять, бывает очень непросто: нам может казаться, что злобный монстр спит, но всего через пару секунд он уже скачет на батуте!

А твой гнев был когда-нибудь настолько сильным и внезапным, что ты терял над ним контроль? Иногда кажется, что злость появляется из ниоткуда. Но всё вокруг с чего-нибудь начинается.

В списке ниже перечислены обычные вещи, которые могут разбудить злобного монстра. Выполняя это упражнение, хлопай в ладоши или подпрыгивай каждый раз, когда услышишь то, что когда-либо пробуждало твоего монстра.

Кто-то взял твою игрушку.

Взрослый сказал тебе «нет».

Друг, брат или сестра были грубы с тобой.

Ты не сделал того, что хотел.

Ты не получил того, что хотел.

Ты чувствовал себя брошенным.

Тебя никто не слушал.

Случилось что-то несправедливое.

Тебе кажется, что тебя не поняли.

Отлично! Чему ты научился? Что тебя удивило?



Многоликая злость

Люди часто говорят: «Я не злюсь!» Гнев — это очень сложное чувство, и для его описания есть много слов. Ниже перечислены некоторые из них. Для каждого из описаний вспомни и расскажи, когда ты так себя чувствовал. Это может быть история, которая случилась несколько дней назад или, возможно, очень давно.

Вне себя от злости

Очень расстроенный

Сердитый, рассерженный

Злющий, взбешённый

Раздражённый, раздосадованный

Ты можешь представить себе злость как что-то растущее от маленького до большого размера. Давай расставим слова из списка по порядку и увидим, как растёт злость.



1. Сердитый, рассерженный
2. Раздражённый, раздосадованный
3. Очень расстроенный
4. Вне себя от злости
5. Злющий, взбешённый

Многоликая злость (продолжение)

Именно в тот момент, когда мы начинаем чувствовать себя очень расстроенными (третья отметка злостеметра), появляется злобный монстр.

Порядок слов, обозначающих силу злости, может различаться у разных людей. Заполни злостеметр ниже словами в своём порядке. Запиши слева слово, обозначающее самое слабое проявление твоей злости. Продолжай называть слова в порядке увеличения злости и заверши самым сильным чувством, мощнейшим гневом. Запиши его крайним справа. Если ты знаешь ещё какое-то слово для злости, которого нет в списке, — отлично. Назови и допиши его.



Очень важно знать порядок появления своих видов злости. Это и будет твой *злостеметр*. Есть упражнения, которые можно выполнять, когда злобный монстр уже разошёлся. А есть такие, которые можно делать *до* его появления. В следующих главах мы научимся пользоваться злостеметром.

Красные кнопки

Выполняя первое упражнение, ты узнал о том, что может разбудить злобного монстра. А теперь давай разберёмся, каковы твои красные кнопки.

«Что за кнопки?» — спросишь ты. Хороший вопрос! Красные кнопки — это события, люди или вещи, которые будят злобного монстра. У каждого из нас есть красные кнопки. Иногда эти кнопки у людей совпадают, но чаще они различаются.

В первом упражнении мы уже перечислили девять красных кнопок. Давай вспомним их:

Кто-то взял твою игрушку.

Взрослый сказал тебе «нет».

Друг, брат или сестра были грубы с тобой.

Ты не сделал того, что хотел.

Ты не получил того, что хотел.

Ты чувствовал себя брошенным.

Тебя никто не слушал.

Случилось что-то несправедливое.

Тебе кажется, что тебя не поняли.

А теперь ответь на вопросы для каждой из красных кнопок. Если кнопка не злит тебя, пропусти её. Как только пройдёшь по всему списку, ты сможешь определить три свои основные красные кнопки.

Когда это случалось в последний раз?

Это происходит каждый день? Или всего несколько раз в неделю?

Или однажды за долгое время?

У тебя из-за этого неприятности?

Красные кнопки (продолжение)

Запиши тут свой топ-3 красных кнопок. Это те кнопки, из-за которых у тебя большие неприятности или которые вызывают самые сильные переживания.

1. _____

2. _____

3. _____

Знать свои красные кнопки очень важно. Во-первых, это поможет взрослому, вместе с которым ты изучаешь эту книгу, понять, с чем тебе труднее справляться, и он постарается поддержать тебя. Во-вторых, когда понимаешь, что тебя больше всего тревожит, ты можешь начинать потихоньку приручать злобного монстра.

Главная задача детектива злости — как можно больше узнать о ней и о способах с ней справиться. Ты уже сделал первые шаги, и это отличное начало на пути к тому, чтобы стать детективом злости!



Незаметные истории

Ты замечал когда-нибудь, что мы часто рассказываем себе короткие истории? Иногда они состоят всего из одного предложения. И мы даже не осознаём, что делаем это! Наши истории могут стать уликами и помочь выяснить, почему злобный монстр выходит из себя. Истории эти обычно неприятные, угнетающие и бесполезные.

Занимаясь по этой книге дальше, ты научишься пользоваться такими рассказами, чтобы подружиться со своим врагом — злобным монстром.

А теперь вернёмся к рассказу про Бейли в булочной. Можешь вспомнить, какие простые истории она себе рассказывала? Попроси взрослого, с которым занимаешься по этой книге, перечитать рассказ.

Ну что? Теперь нашёл? Вот две истории, которые, возможно, ты обнаружил:

- Мою булочку с корицей украли, и это ТАК несправедливо.
- Я не могу НИЧЕГО сделать, чтобы контролировать свою злость.

А теперь расскажи взрослому, который тебе это читает, когда ты в последний раз действительно сильно злился. Какую историю ты в тот момент проговаривал?

Затем посмотри на свой топ-3 красных кнопок. Возьми куклу или мягкую игрушку. Пусть она расскажет, что случилось, когда в последний раз нажимали на твою красную кнопку. Прodelай это со всеми тремя кнопками. Попрактикуйся в работе детектива и отыщи в каждом из случаев простые рассказы. Если найти рассказы слишком сложно, попроси взрослого помочь.

Когда ты понимаешь, какие бесполезные истории рассказываешь сам себе, ты можешь начать менять их на более приятные и полезные.



Битва мыслей

Ты отлично поработал и нашёл некоторые свои бесполезные истории и мысли. Теперь, когда ты знаешь о них, что с ними делать? Конечно, побороть их! Лучший способ справиться с неприятной мыслью — это найти более сильную приятную мысль или историю, которая может победить.

Помнишь о Бейли и её булочке с корицей? Экстремальные мысли Бейли были неприятными. Это были бесполезные истории.

Часто неприятные мысли подкармливают нашу злость. Гнев их очень любит, потому что благодаря им он может расти и становиться сильнее. Поэтому нам нужно перестать кормить злобного монстра! Мы можем это сделать, если отыщем счастливые мысли или истории, которые победят неприятные мысли.

Например, одна из твоих мыслей такая: «Меня никто не любит». Тебе нужно найти мысль, которая доказывает противоположное. Сможешь отыскать две мысли, которые победят мысль «Меня никто не любит»?

Вот несколько вариантов:

Я люблю себя.

Мои родители любят меня.

Мои друзья любят меня.

Мой питомец любит меня.

Мой брат / моя сестра любит меня.

Вот ещё один пример. Допустим, ты думаешь: «Это так несправедливо!» Сможешь найти две более сильные полезные мысли? Вот пара идей:

Иногда всё идёт не по правилам, и это нормально.

Иногда справедливые события случаются, а иногда нет.

Я могу поговорить со взрослыми, если происходит что-то действительно несправедливое, и они попробуют помочь мне.

Скоро подойдёт и моя очередь.

Твоя миссия — стать профессионалом в битве мыслей. Ты принимаешь этот вызов? Когда ты замечаешь, что неприятная мысль пробралась в твою голову, бей её более сильной полезной мыслью.

Позитивное мышление

Это может показаться очевидным, но чем больше счастливых мыслей мы прокручиваем в голове, тем лучше себя чувствуем. А чем лучше мы себя чувствуем, тем меньше кормим злобного монстра.

Давай потренируемся: будем замечать, как наше тело реагирует на экстремальные или неприятные мысли в голове и как — на счастливые.

Встань и скажи подряд три фразы. Произнеси их громко! Сделай вид, что ты действительно так думаешь и чувствуешь.

Это ТАК несправедливо!

Я НИКОГДА не получаю того, чего хочу!

Никто НИКОГДА меня не слушает!

Что чувствует твоё тело? Возможно, твоё сердце стало сильнее стучать. Ты можешь ощущать жар в лице, а руки могут трястись. Вероятно, ты даже действительно ощутил грусть или злость.



А теперь громко выскажи три позитивные, счастливые мысли. Опять же, произнеси их, словно ты действительно так считаешь!

Очень часто СЛУЧАЮТСЯ справедливые вещи.

Если я не получаю чего-то, это НОРМАЛЬНО. Возможно, я получу что-то другое, и это может быть даже что-то ЛУЧШЕЕ.

МНОГИЕ меня ЛЮБЯТ и СЛУШАЮТ.

Когда мы думаем в позитивном ключе, то заменяем бесполезные мысли и истории, которые мы сами себе рассказываем, на полезные и не так сильно злимся, когда нажимают на наши красные кнопки.