



Сила спокойствия

**Как сохранить самообладание
и преодолеть агрессию**

Серия книг для детей и подростков
«здоровье и жизненные навыки»

СЕРИЯ КНИГ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
«ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЕННЫЕ НАВЫКИ»

What to Do When Your Temper flares

A Kid's Guide to Overcoming Problems with Anger

by Dawn Huebner, Ph.D.

illustrated by Bonnie Matthews



Сила спокойствия

Как сохранить самообладание и преодолеть агрессию

Дон Хабнер, PhD
иллюстрировано Бони Мэтьюс



Астана
2018

Авторское право © 2008 Magination Press

Авторское право на иллюстрации © 2008 Бони Мэтьюс. Все права защищены.

За исключением случаев, разрешенных законом США об авторском праве 1976 года, никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена или распространена в любой форме или любыми средствами, или сохранена в базе данных или поисковой системе без предварительного письменного разрешения издателя.

Книга «*Что делать, если у тебя вспыльчивый темперамент*» является частью серии книг «Что делать. Руководство для детей» Magination Press, зарегистрированной торговой маркой Американской психологической ассоциации.

Опубликовано

MAGINATION PRESS

Учебное издание книжного фонда

Американская психологическая ассоциация

750 First Street, NE

Washington, DC 20002

Для дополнительной информации о наших книгах, включая полный каталог, пожалуйста, напишите нам, позвоните по телефону 1-800-374-2721 или посетите наш веб-сайт по адресу www.maginationpress.com.

Данные общего каталога изданий библиотеки Конгресса

Хабнер, Дон.

Что делать, если у тебя вспыльчивый темперамент: руководство для детей по преодолению трудностей с гневом/ Дон Хабнер; иллюстрировано Бони Мэтьюс.

p. см. – (Что делать. Руководство для детей)

Резюме: «Обучает детей школьного возраста когнитивно-поведенческим техникам управления гневом посредством написания и рисования, а также упражнений и стратегий самопомощи. Включает введение для родителей» - Предоставлено издателем.

ISBN-13: 978-1-4338-0134-1 (pbk.: alk. paper)

ISBN-10: 1-4338-0134-5 (pbk.: alk. paper)

1. Гнев – Ювенальная литература.

I. Мэтью, Бонни, илл. II. Заголовок. III. Сарии

BF575.A5H84 2007

155.4'1247-dc22 2007012036

Произведено в Соединенных Штатах Америки

10 9 8 7

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление для родителей и опекунов	9
---	---

Глава первая

Находясь у руля	14
-----------------------	----

Глава вторая

Секреты гнева	20
---------------------	----

Глава третья

Победит ли вас гнев, друзья?	30
------------------------------------	----

Глава четвертая

Огонь! Огонь!	34
---------------------	----

Глава пятая

Как справиться с гневом, метод № 1: Сделай перерыв	38
--	----

Глава шестая

Как справиться с гневом, метод № 2: Думай о хорошем	46
---	----

Глава седьмая

Как справиться с гневом, метод № 3: Выпусти гнев безопасным способом.	56
---	----

Глава восьмая

Как справиться с гневом, метод № 4: Реши проблему	70
---	----

Глава девятая

Осознание причин гнева	84
------------------------------	----

Глава десятая

Мечь и колючий мячик	90
----------------------------	----

Глава одиннадцатая

Нарости фитиль	96
----------------------	----

Глава двенадцатая

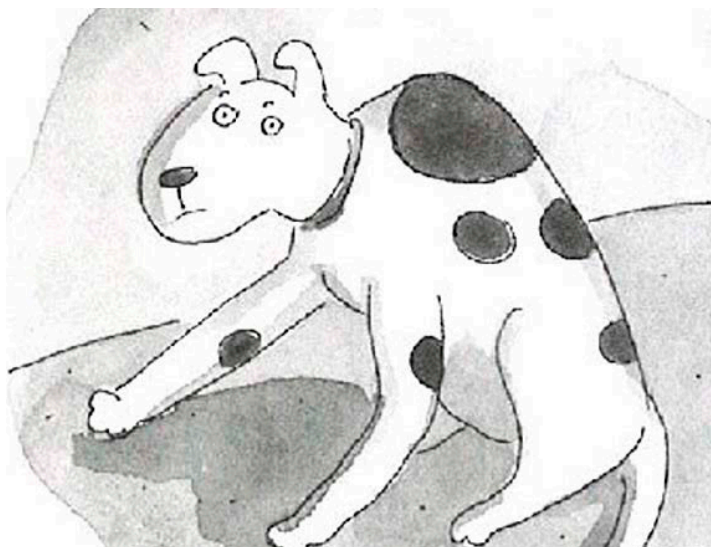
Ты можешь это сделать!	102
------------------------------	-----

ВСТУПЛЕНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ

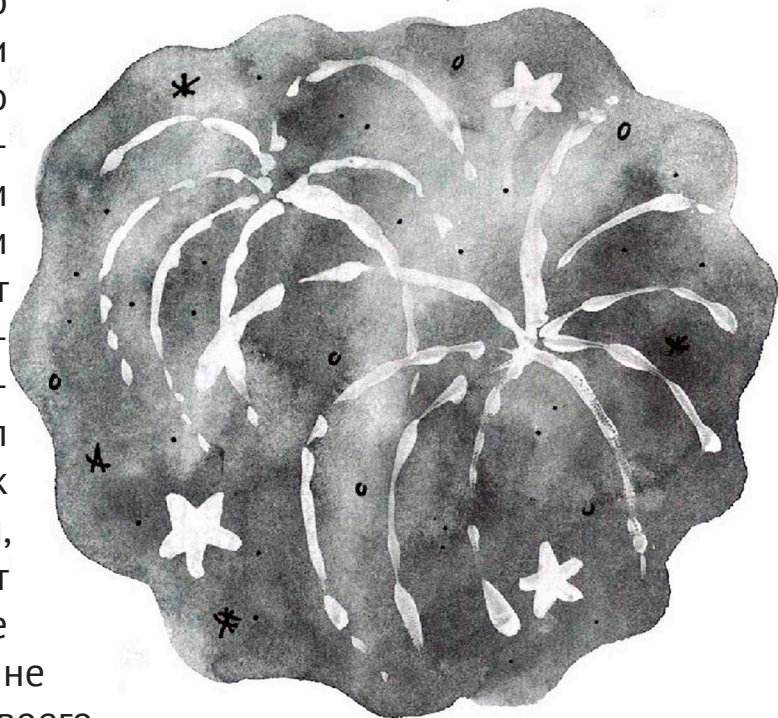
Фейерверки! Мы с удовольствием любуемся ими каждый год. Есть что-то в эффекте неожиданности, — резкий хлопок, приводящий к взрыву света, — захватывающем дух в ожидании следующей вспышки, одной за другой. Мы сосредоточенно всматриваемся в темноту, наблюдая и ожидая. А затем наступает темнота.

Одно дело смотреть на фейерверки с лужайки, закидывая голову вверх и зная, что все эти огни и искры далеко от вас. И другое дело наблюдать их каждый день в стенах собственного дома. Тем не менее, это опыт родителей, чьи дети имеют проблемы с гневом.

Если ты читаешь эту книгу, велика вероятность, что ты любишь ребенка, гнев которого вас тревожит. Возможно, ваш ребенок вспыхивает при малейшей провокации. Возможно, он агрессивен и кидается с кулаками или словами. Или, может быть, вы видите, что ваш ребенок не может справиться с неудачами, усугубляя плохие ситуации, закрываясь от семьи и друзей.



Ваше беспокойство вполне понятно. Дети младшего школьного возраста со вспыльчивым характером вряд ли волшебным образом перерастут эту проблему. Сочетание генетики, темперамента и правил поведения приводит к модели вспыльчивости, которая может сохраняться в течение всей жизни. Никто не желает такого для своего ребенка.



Как бы ни было заманчиво найти способ подавить гнев или полностью избавиться от него вашего ребенка, на этих страницах вы не найдете «лекарства от гнева». В конце концов, гнев – это нормальное, присущее всем чувство. Хотя это и неприятно, но это способ нашего тела предупреждать нас о проблемах. Гнев питает нас, дает нам энергию, необходимую для исправления ошибок. Но, как вы

знаете, у этого процесса есть довольно серьезный недостаток. Гнев может стать слишком большим, выходящим из-под контроля в мгновение ока. Он может быть неправильно направлен или выражаться разрушительными путями. Поэтому мы не хотим просто сообщить нашим детям, что они не должны злиться, но на самом деле хотим помочь им научиться управлять своим гневом, использовать его

конструктивным, а не деструктивным способом.

Дети, как правило, испытывают гнев, когда с ними происходит что-то раздражающее. Им не нравится, как кто-то что-то говорит или делает, и — БУМ! — они злятся. Эта книга поможет детям обойти такую реакцию на гнев. Она научит их новому способу восприятия гнева и вместе с тем расскажет о методах, которые они могут использовать, чтобы «остудить голову» и более адекватно реагировать в ситуациях, когда что-то идет не так.

Методы, описанные в этой книге, основаны на когнитивно-поведенческих принципах. Когнитивная часть помогает детям получить контроль над своими мыслями. Поведенческая часть учит набору конструктивных навыков. Цель состоит в том, чтобы выйти за рамки простого учения об управлении гневом и преодолеть его. Таким

образом, эта книга строится на знаниях, сильных сторонах и мотивации, которыми уже обладают дети, помогая им чувствовать себя компетентными. Новые концепции связаны со знакомыми нам уже методами: новые навыки преподаются шаг за шагом, таким образом, что процесс проходит легко, управляемо и весело. В программу также входит практика.

Вы играете важную роль, помогая ребенку учиться и использовать навыки, описанные в этой книге. Выделите время для ознакомления с книгой. Вам будет легче справиться с ролью проводника, если вы будете знать, куда идете вы и ваш ребенок. Даже если ваш ребенок уже способен читать эту книгу самостоятельно, для него намного полезнее будет читать ее вместе с родителями или другими близкими людьми. Поставьте в приоритет работу с этой книгой, не переключаясь на

другие отвлекающие факторы. По очереди читайте параграфы. Останавливайтесь для работы с упражнениями по рисованию и письму с ребенком по мере их появления.

Вы, несомненно, хотите, чтобы ваш ребенок справился со своим гневом как можно скорее. Однако избегайте соблазна быстро пробежаться по этой книге с ребенком. Дети учатся лучше, если у них есть время, чтобы впитывать идеи и практиковать навыки. Так что читайте медленно, по одной или по две главы. Чаще обращайтесь к метафорам, которые помогут ребенку связать их с его реальным опытом. Используйте юмор так, как он смоделирован здесь, мягко, на одной волне с шутками вашего ребенка. Будьте терпеливы. Требуются время и практика, чтобы запомнить новые навыки и использовать их плавно. Вы можете помочь ребенку практиковать методы управления гневом, которые составляют основную часть

этой книги, практикуя их самостоятельно. Все методы актуальны как для взрослых, так и для детей. Жизнь будет счастливее и спокойнее, если все члены семьи начнут пользоваться ими. Если вам или кому-то другому в вашей семье трудно сохранять спокойствие перед лицом гнева вашего ребенка, обратитесь за помощью к профессионалу, который проведет вас через эту программу.

Дети и взрослые могут научиться набору навыков укрощения гнева — успокоиться, мыслить ясно, решать проблемы и в конечном итоге двигаться дальше. Обучение детей этим навыкам чрезвычайно важно, так как дети, которые умеют себя контролировать, как правило, больше нравятся сверстникам, более успешны в учебе, и им легче жить, не говоря уже о том, что они счастливее. И вы тоже будете счастливее. Эта книга поможет вашему

ребенку перенаправить
фейерверки гнева вовне, на
«улицу», где им и место.

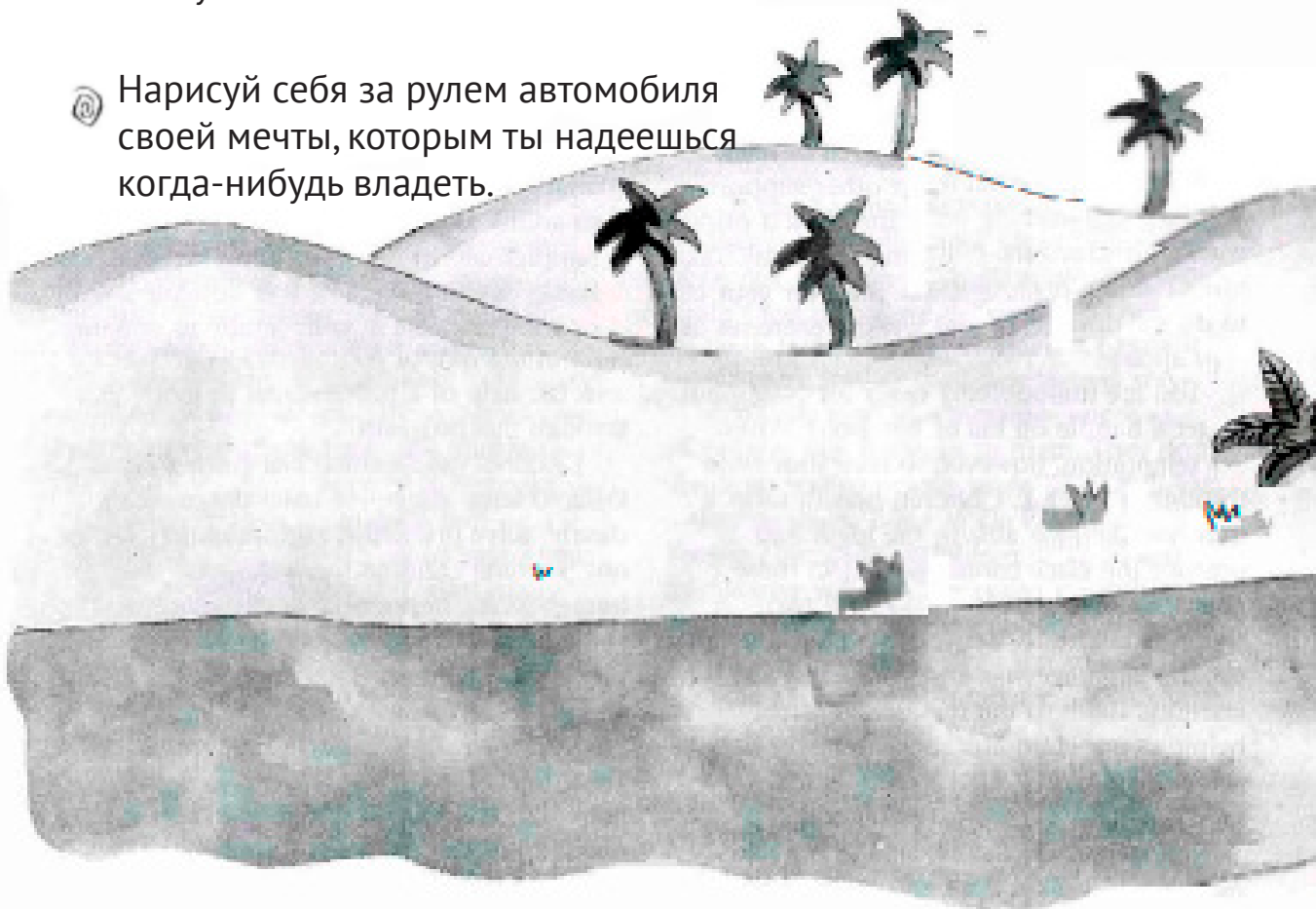
ГЛАВА ПЕРВАЯ

НАХОДЯСЬ У РУЛЯ

Ты когда-нибудь водил машину?

Если ответ «да», то будем надеяться, что речь идет о машинке в парке развлечений или о машине с батарейным питанием на подъездной дорожке или об одном из автомобилей с дистанционным управлением, которые ездят по полу вашего дома. Когда вырастешь, ты научишься водить настоящую машину.

- ① Нарисуй себя за рулем автомобиля своей мечты, которым ты надеешься когда-нибудь владеть.



Водить – это весело. Ты сам решаешь, куда ехать, и только ты отвечаешь за это.

Однако это тяжелая работа. Нужно быть все время сосредоточенным. Необходимо держаться пути и поворачивать нужное количество раз – не слишком много и не слишком мало. Нужно ускориться, но не слишком быстро. Следует избегать других автомобилей и следовать правилам. На дороге легко потерять контроль, и это может закончиться аварией.



Забавно разбить игрушечную машину. Это то, для чего они и сделаны. А еще весело врезаться в другие автомобили на пульте дистанционного управления, особенно те, которые предназначены для езды по стенам и трюков.

Но в настоящей машине это совершенно не весело. Это страшно, опасно и может привести к ужасным последствиям. Вот почему люди проходят курсы вождения, прежде чем сесть за руль настоящего автомобиля. И одна из главных вещей, которую тебе расскажут, когда ты будешь на уроке вождения, – это держать все под контролем.

Наши тела похожи на автомобили. Нам нужно топливо, чтобы хорошо работать. Нам необходимо соблюдать правила личной гигиены и время от времени проходить осмотры. Мы должны следовать правилам, которые помогают находиться в безопасности.

Нарисуй или
напиши ...

<p>...о виде «топлива», которое тебе нравится.</p> 	<p>...о том, что помогает поддерживать тебя в чистоте.</p> 
--	---

Нарисуй или
напиши ...

...об инструменте,
который используется,
когда ты проходишь
осмотр.

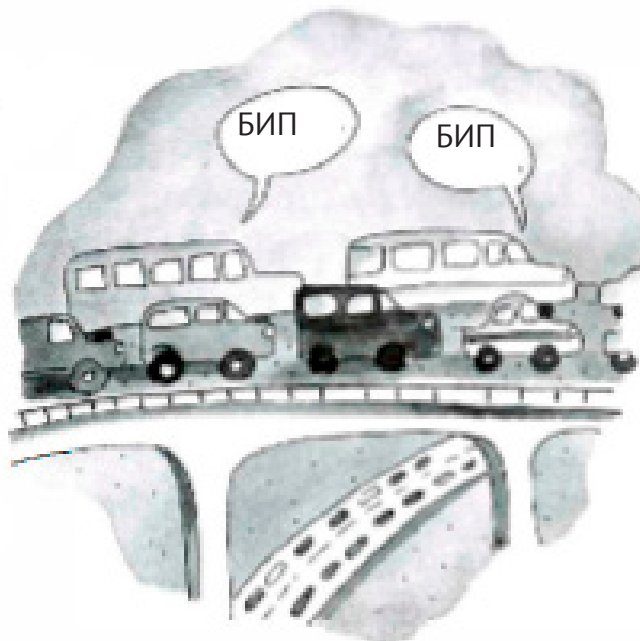


...о правилах
безопасности, которым
необходимо следовать.



Когда ты едешь, иногда на дороге нет других автомобилей, дорога прямая, и ты точно знаешь, куда направляешься. Все это позволяет легко следовать правилам и держать все под контролем.

Но иногда на дорогах бывает много машин, она может быть ухабистой или очень крутой. Иногда ты торопишься, устаешь или теряешься. Иногда бывает ветрено, туманно или так темно, что почти ничего не видно, даже при включенном свете.



Хорошие водители знают, что при всех этих условиях, даже если они в плохом настроении, или их телефон звонит, или дети спорят, даже если другие автомобили едут слишком близко или подрезают их, даже если снег или дождь, несмотря ни на что, им все равно нужно держать все под контролем. В противном случае может произойти катастрофа. У тебя еще есть несколько лет до того, чтобы сесть за руль настоящего автомобиля, но ты уже сейчас можешь научиться быть хорошим водителем. Ты можешь сам практиковаться. Правильно: ты будешь сидеть за рулем своей жизни, прямо сейчас, начиная с сегодняшнего дня.



Бывает легко контролировать себя, и это тоже весело. Ты можешь сам решить, как громко петь, или как высоко прыгать, или какую книгу взять в библиотеке. Но иногда это не весело. Существуют правила, которым ты не хочешь следовать. Иногда ты чего-то хочешь, но не можешь этого иметь, или люди делают то, чего ты не хочешь, чтобы они делали, и говорят то, что ты не хочешь от них слышать.



Тем не менее, ты по-прежнему водитель, который не отвечает за других людей, но отвечает за свой руль и контроль. И как водитель машины, то, что ты выбираешь и делаешь, определяет все путешествие, что ожидает тебя впереди.

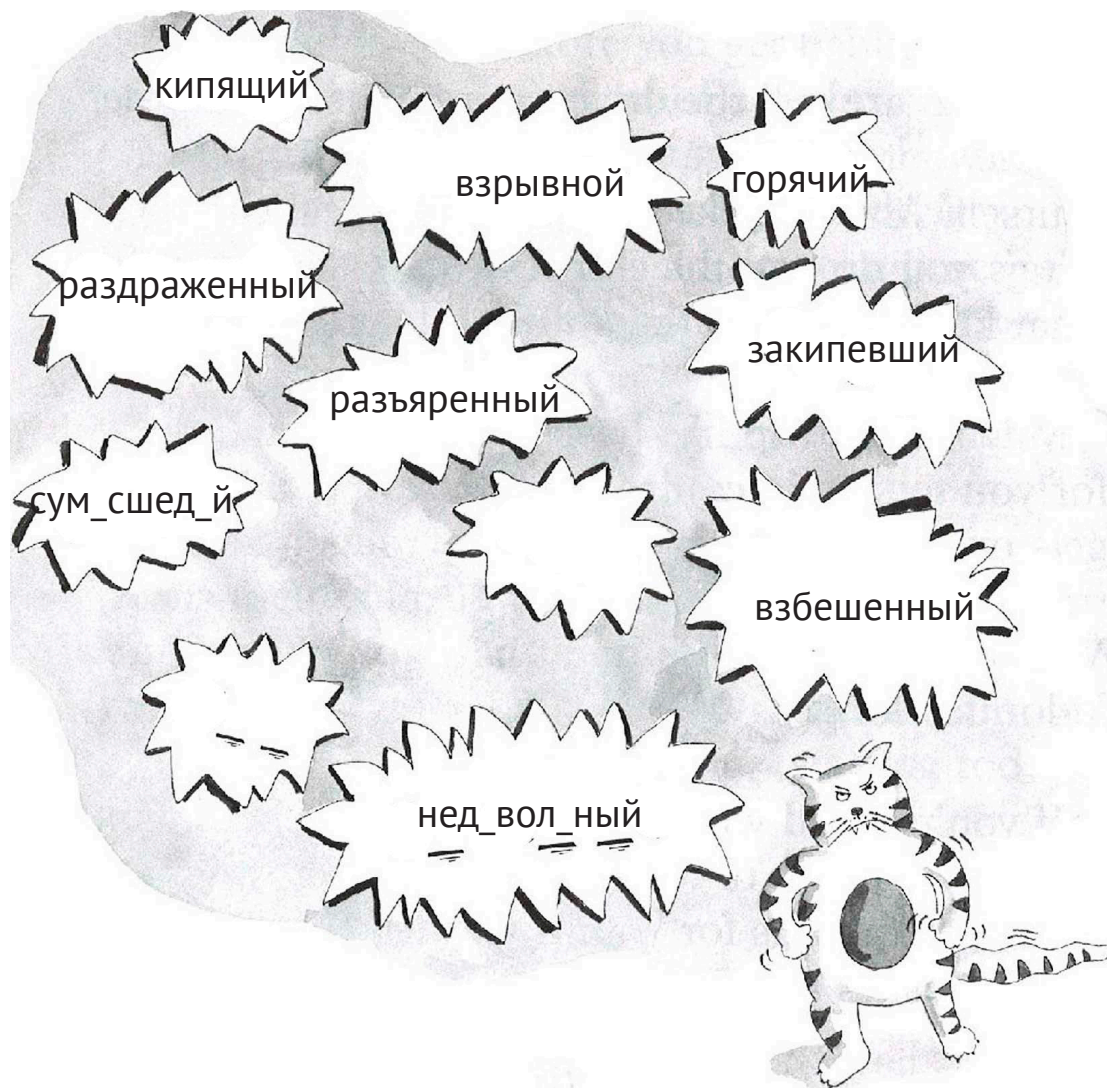
Может быть, твоя дорога была каменистой, что затрудняло ее контроль. Может быть, ты ребенок, который пытается остыть, когда что-то ему не нравится, но вместо этого взрывается. И знаешь, что? Тебе больше не нужно быть этим ребенком.

Но если ты готов научиться управлять своей жизнью, контролировать себя, даже зная, что это трудно, то эта книга для тебя. Она научит тебя, как избежать аварий и добраться к цели.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ТАЙНА ЗЛОСТИ

Все иногда сердятся. На самом деле, это настолько распространенное чувство, что существует много слов, чтобы его описать. Вот некоторые из них, и каждое означает «злой». Посмотри, можешь ли ты придумать еще несколько.



Подумай, каково это – злиться. Сделай сердитое лицо, чтобы легче было войти в настроение. Попробуй ощутить это чувство. Это не очень приятно, да?



А теперь подумай, когда кто-то злился на тебя. Это тоже не очень приятно. Когда ты думаешь об этом, вероятно, тебе покажется, что гнева нужно избегать. Но на самом деле злиться – это хорошо. Это реакция организма, когда нам не нравится то, что происходит. Но злость очень быстро может перейти в нечто большее. И тогда мы можем сказать то, что на самом деле не имеем в виду, или сделать что-то, чего не позволили бы себе в состоянии покоя и самоконтроля. Гнев, который стал слишком сильным, может сделать плохие ситуации еще хуже и доставить нам много неприятностей.

Хорошо подумай, что разозлило тебя в последний раз. Вспомни школу и дом. Подумай о младшем брате и старшей сестре. Подумай, чего ты хочешь, но не можешь иметь. Подумай о том, что люди иногда говорят и делают такого, что тебя злит. Вспомни последнюю ссору с родителями. Подумай и составь список.



**ВЕЩИ, КОТОРЫЕ
ВЫВОДЯТ МЕНЯ ИЗ СЕБЯ:**



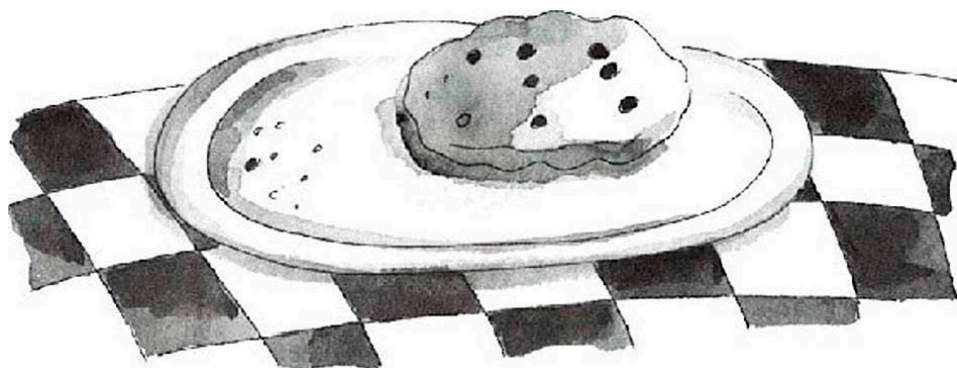
Длинным ли получился список того, что тебя раздражает? У большинства детей он получается длинным. Ведь существует так много вещей, которые злят. Но есть один секрет, который избавит тебя от очередного взрыва, когда что-то пойдет не так. Как только ты узнаешь его, твой гнев не будет уже таким сильным и страшным и не принесет еще больше проблем. (Кстати, многие взрослые тоже не знают этого секрета, поэтому они так часто злятся.)

Если ты такой же, как и большинство детей, открытие этого маленького секрета может свести тебя с ума. Возможно, ты подумаешь: «Эта книга глупая. Не я вынуждаю себя злиться! Это мой надоедливый брат, или злой учитель, или сестра, занявшая компьютер, или кто-то еще!»

Не торопись с выводами. Сделай глубокий вдох. Возьми маркер. Сейчас ты узнаешь кое-что очень, очень интересное: то, что может даже изменить твою жизнь.



- Нарисуй кого-то (не себя), кто взял последнее печенье из этой тарелки.



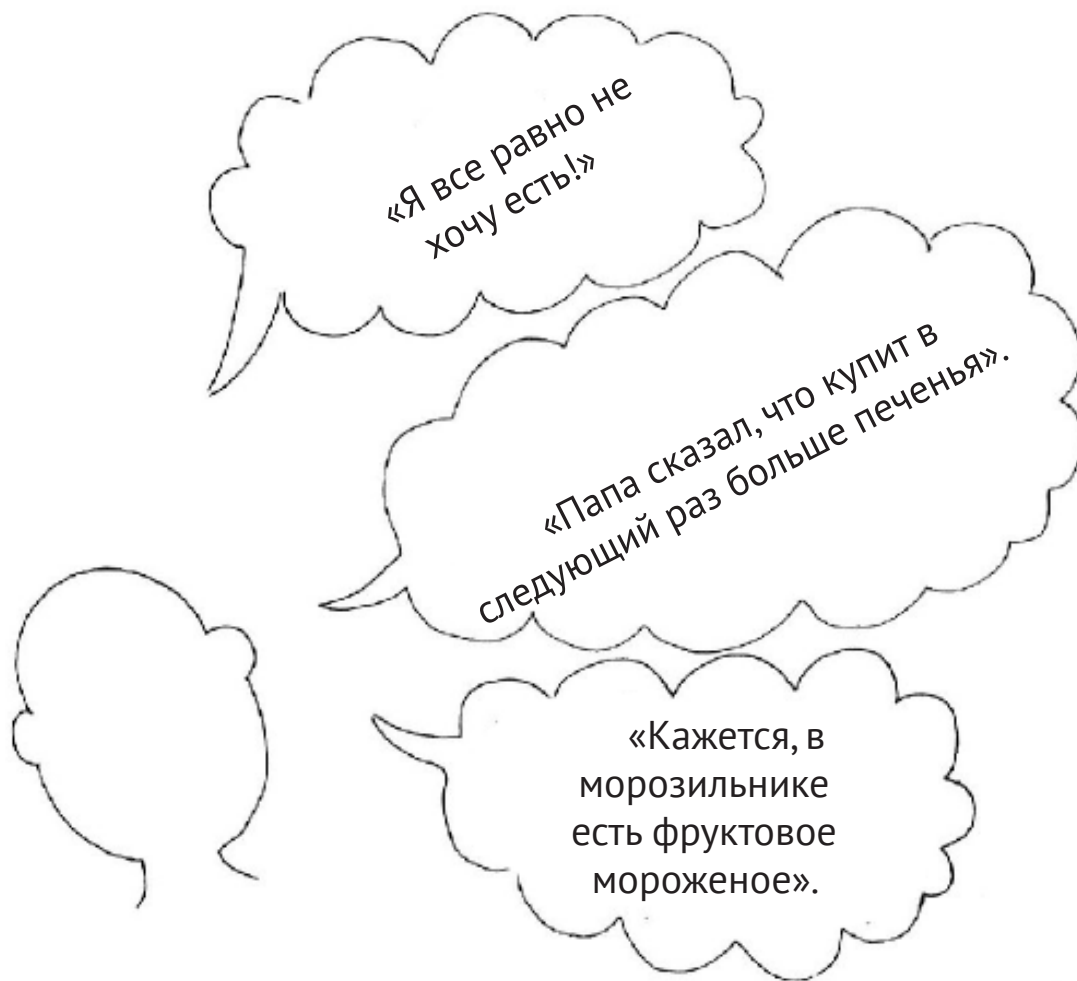
Это бы тебя разозлило, правда? О чем ты сейчас думаешь?

- Запиши свои идеи в пустые пузыри.



- Нарисуй на лице персонажа свои чувства.

Но что если бы в твоей голове были эти мысли:



А если бы это были твои мысли, то какими были бы твои чувства?

🕒 Нарисуй на лице персонажа свои чувства.

Как ты видишь, тебя разозлило не то, что кто-то съел последнее печенье. В обоих случаях кто-то взял последнее печенье, но именно твой способ мышления заставил тебя злиться или же помог почувствовать себя хорошо.

Давай попробуем еще раз. На следующей неделе школьные каникулы. Твоя учительница обеспокоена ухудшением успеваемости, поэтому она задает на дом тридцать примеров вместо обычных двадцати. Какие мысли разозлили бы тебя в этой ситуации?

🕒 Запиши

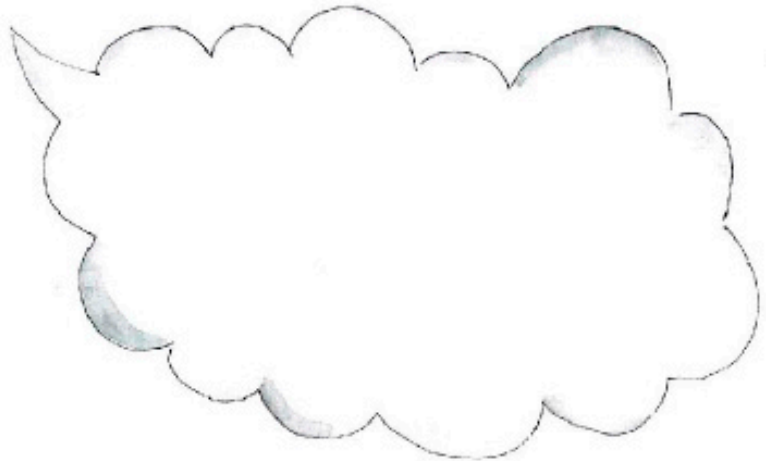


А вот точно такая же ситуация, только давай изменим наши мысли. Как ты считаешь, какие мысли могут помочь тебе справиться с десятью лишними примерами?

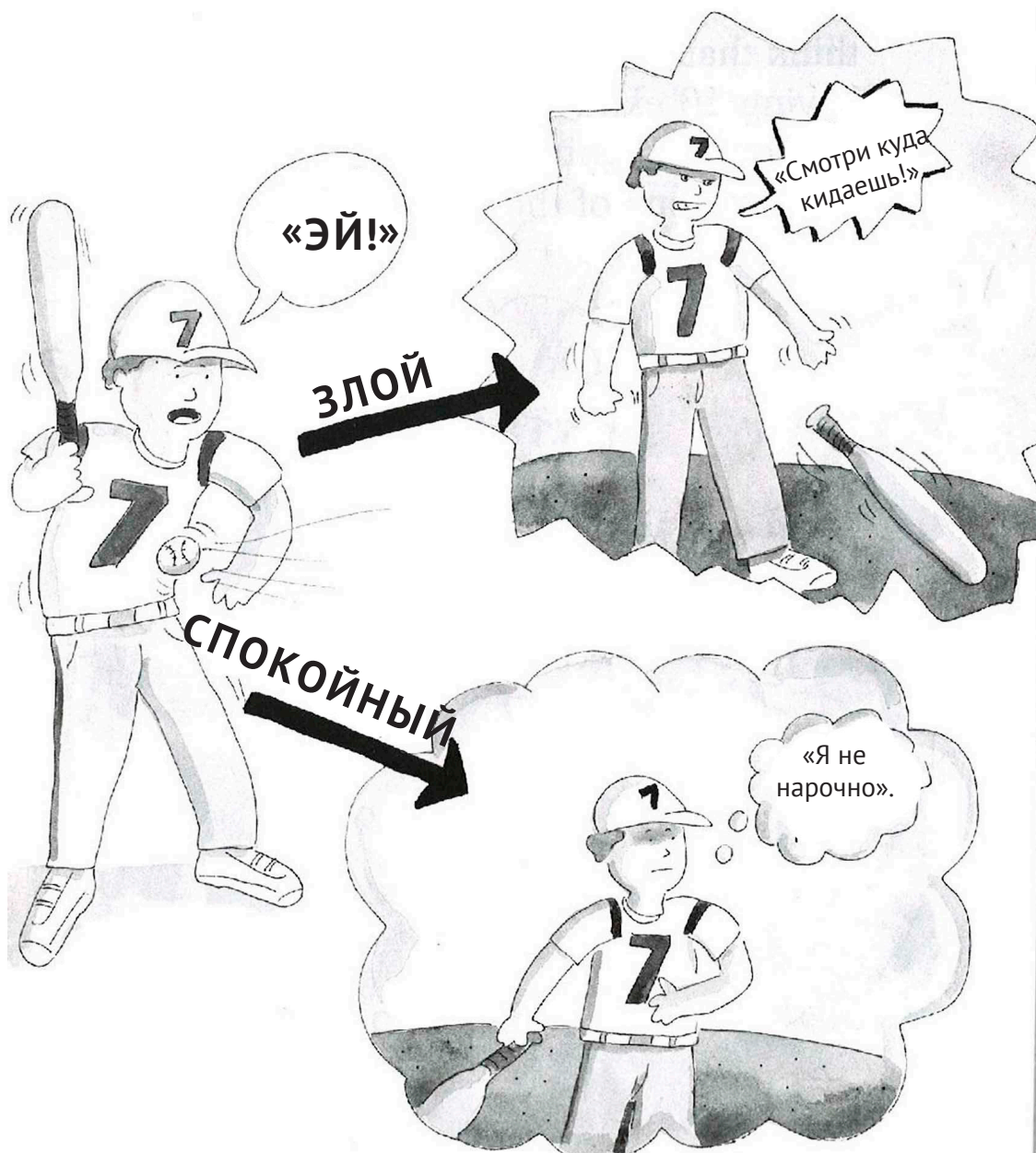
🕒 Запиши одну из них.



«Это всего лишь два дополнительных примера в день, и к тому же, на следующей неделе ничего решать уже не нужно будет».



Так что не то, что происходит вокруг, выводит тебя из себя. Но твои мысли о том, что происходит, определяют твое состояние.



Теперь ты понимаешь, что не можешь контролировать то, что происходит. Люди говорят и совершают вещи без нашего согласия. Дождь идет во время пикника или кто-то достает тебя в школе. Ты не можешь это контролировать.

Но ты можешь контролировать свои мысли, и то, как ты думаешь, будет определять то, что ты чувствуешь. Следовательно, если ты изменишь свои мысли, ты изменишь свои чувства. И если ты устал быть ребенком, который взрывается каждый раз, когда что-то идет не так, то все, чему тебе нужно научиться, — это избавляться от плохих мыслей, которые вызывают эмоциональные взрывы.

Многие дети уже научились этому, и ты тоже сможешь, как только прочтешь эту книгу.



ГЛАВА ТРЕТЬЯ

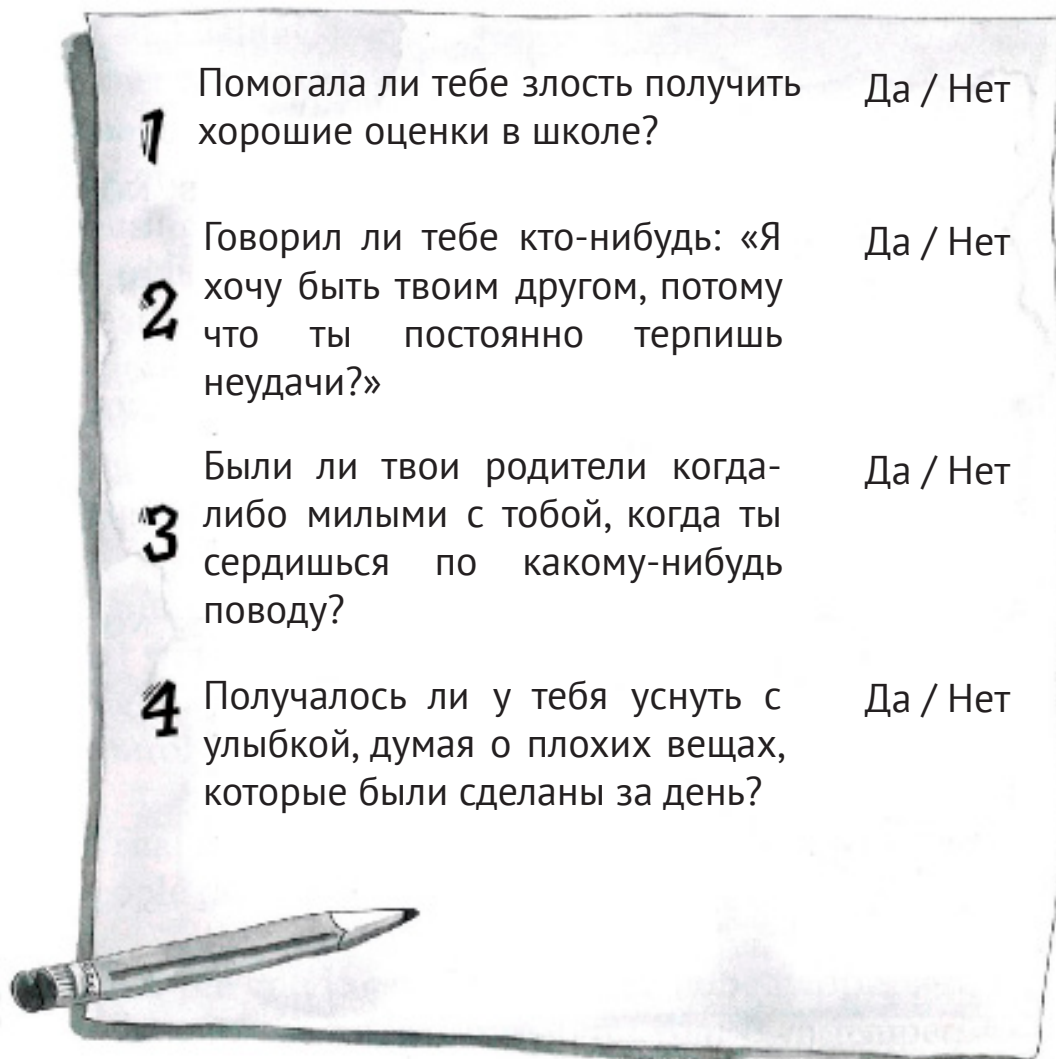
ПОБЕДИТ ЛИ ВАС ГНЕВ, ДРУЗЬЯ?

Научиться менять свои мысли, чтобы лучше себя контролировать, потребует некоторых усилий с твоей стороны. Ты можешь спросить: «Зачем беспокоиться?»

Это хороший вопрос.



Ⓜ Потрать минуту, чтобы ответить на вопросы:



1 Помогала ли тебе злость получить хорошие оценки в школе? Да / Нет

2 Говорил ли тебе кто-нибудь: «Я хочу быть твоим другом, потому что ты постоянно терпишь неудачи?» Да / Нет

3 Были ли твои родители когда-либо милыми с тобой, когда ты сердисься по какому-нибудь поводу? Да / Нет

4 Получалось ли у тебя уснуть с улыбкой, думая о плохих вещах, которые были сделаны за день? Да / Нет

Если твои ответы в основном отрицательные, значит, злость никогда не была твоим помощником.

ⓐ Теперь ответьте на эти вопросы:

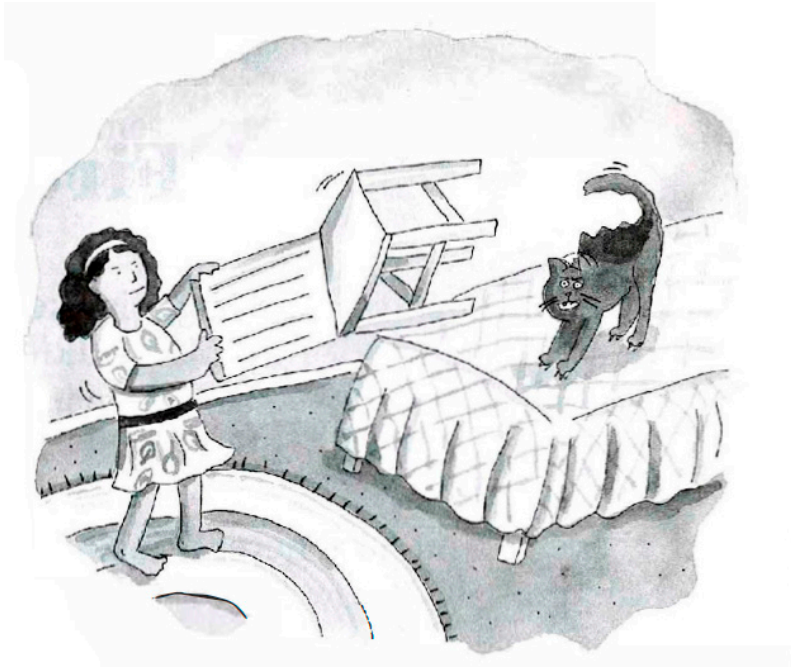
5 Случались ли с тобой неприятности из-за того, что было сделано в состоянии злости? Да / Нет

6 Было ли тебе плохо, когда не удавалось успокоиться после сказанного и сделанного в состоянии злости? Да / Нет

7 Случались ли у тебя проигрыши из-за злости? Да / Нет



Если твои ответы в основном положительные, значит, злость не только не помогает тебе, но и все ухудшает.



Злость не помогает тебе выиграть и не упрощает жизнь. На самом деле, это причина многих проблем. Поэтому очень важно учиться контролировать злость.

Ты можешь считать, что если бы окружающие перестали доставать тебя, то все было бы хорошо. Возможно, это так. Но дело в том, что ты не можешь контролировать то, что делают другие люди. Это плохая новость.

Но хорошая новость в том, что мы можем быть счастливыми в любом случае. Ты можешь научиться контролировать свой характер, даже если кто-то будет тебя донимать. А дети, которые контролируют свою злость, — как правило, счастливые дети.

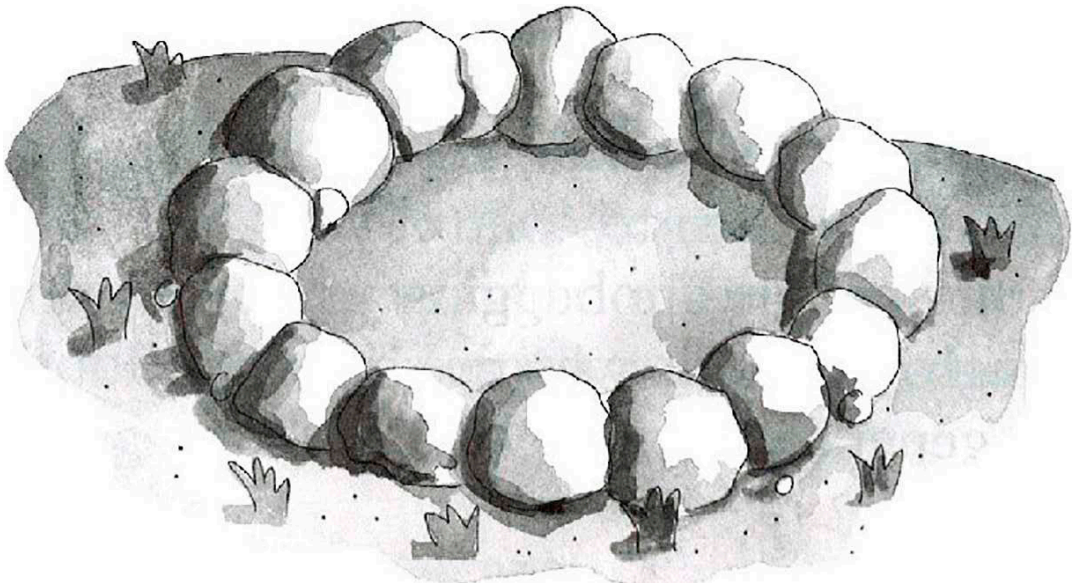
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

ОГОНЬ! ОГОНЬ!

Люди часто говорят, что злость похожа на огонь. Она горячая и тоже может выйти из-под контроля. Вообще это хорошее сравнение, поэтому давай поговорим немного об огне.

Даже если тебе никогда не приходилось разжигать огонь, ты знаешь, как это происходит. Для этого нужны дрова и розжиг (например, веточки или кусок бумаги). Розжиг – это материал, который быстро возгорается. И, конечно же, тебе понадобятся спички.

🕒 Зажги огонь в этой каменной яме.





И если тебе нужно большое пламя, для этого потребуется больше времени. Что тебе для этого понадобится?

Если добавить больше дров, огонь будет продолжать гореть. Создай небольшой быстрый ветерок, раздувая огонь, это тоже поможет. Добавлять топливо к огню – означает поддерживать, подпитывать его.

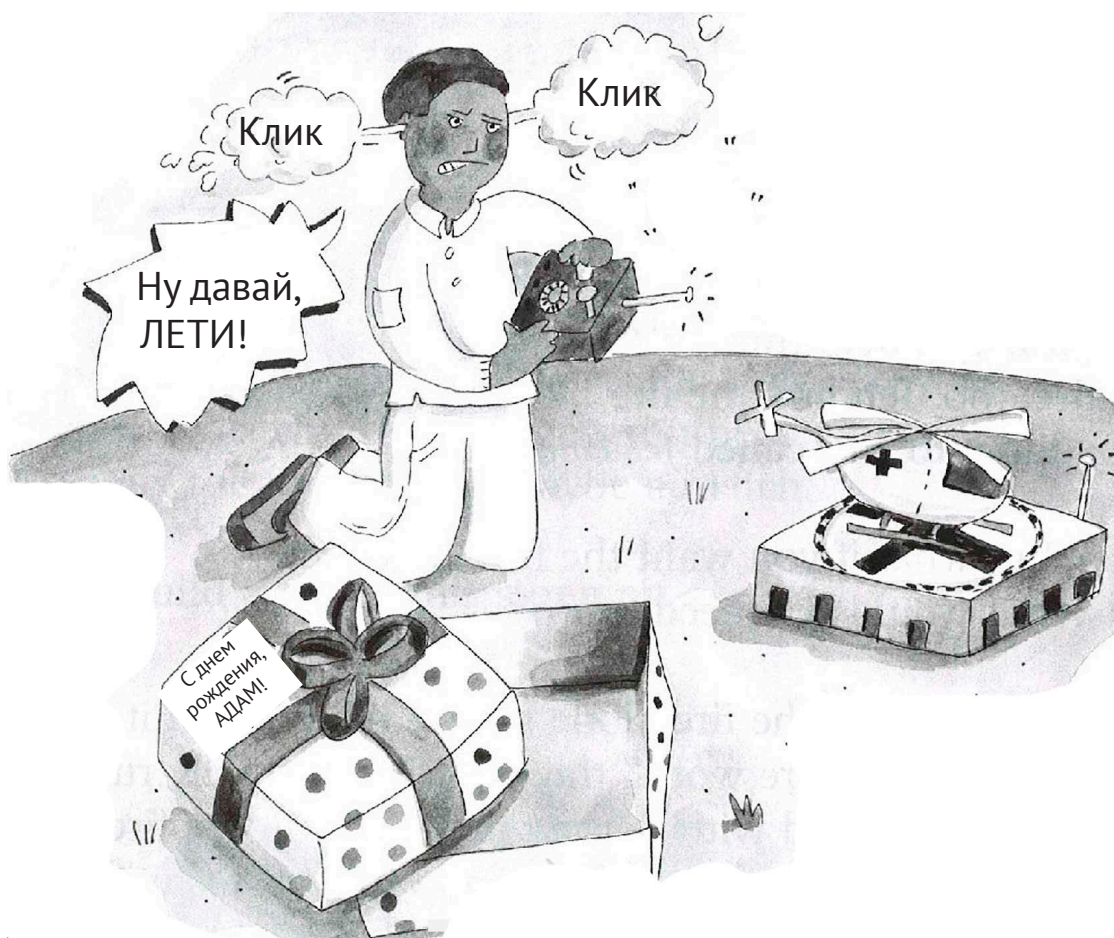
А что если ты хочешь погасить огонь? Что тебе нужно сделать для этого?

Если ты оставишь огонь, не будешь его поддерживать, добавляя дрова, то он будет становиться все меньше и наконец погаснет. Если же ты хочешь быстро погасить пламя, тебе понадобится вода.

Злость и вправду похожа на огонь, да?

Иногда для нее требуется не так и много. Злость может вспыхнуть мгновенно и превратиться в рвущееся пламя, которое превращает в пепел все на своем пути.

Злость может вспыхнуть и завладеть тобой полностью.

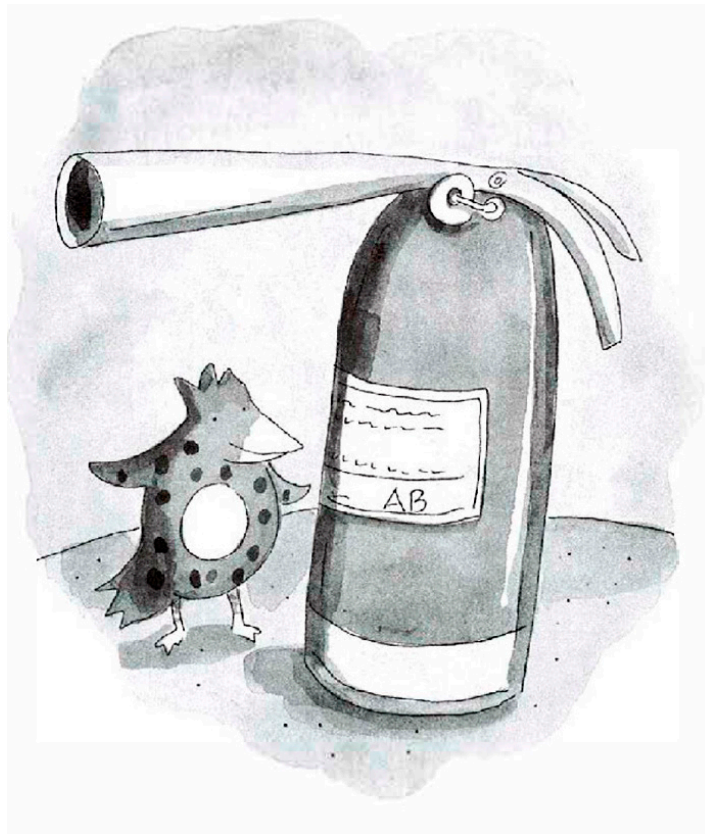


Когда случается что-то, что приводит в ярость, у тебя есть выбор: подкормить злость или погасить ее.

Ты знаешь, как подкармливать злость. Для этого достаточно думать о плохих вещах, и твоя ярость станет еще больше. Агрессивные действия (например, ударить или дразнить кого-то) также делают злость еще больше.

А если просто прекратить злиться? Как ты можешь это сделать? Есть множество способов.

Каждая из следующих четырех глав научит тебя методам овладения собой в состоянии агрессии. Изучи их один за другим, а потом выбери тот, что подходит тебе.



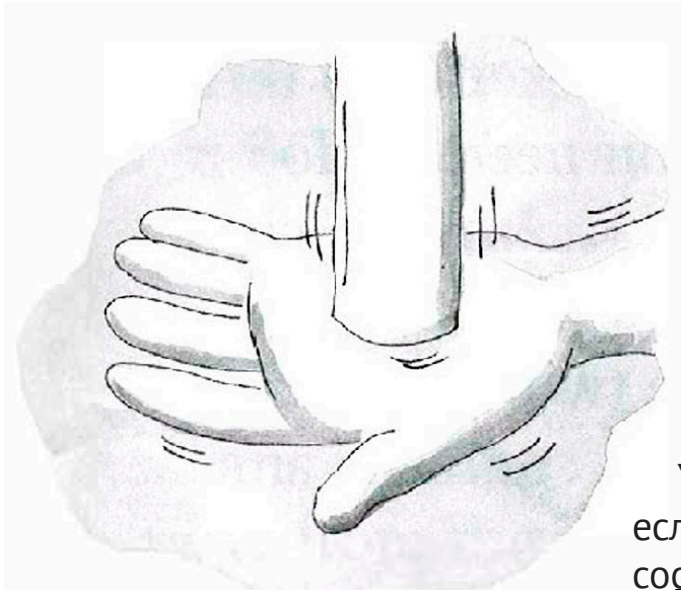
ГЛАВА ПЯТАЯ

МЕТОД ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА №1: СДЕЛАЙ ПЕРЕРЫВ

Чувство злости – это как стоять перед гигантским пылесосом.

Если ты читаешь эту книгу дома, возьми пылесос, чтобы провести эксперимент. (Но сначала спроси разрешения у мамы или папы.) Если пылесоса рядом нет, можешь использовать воображение и знания о пылесосах, чтобы понять этот эксперимент.

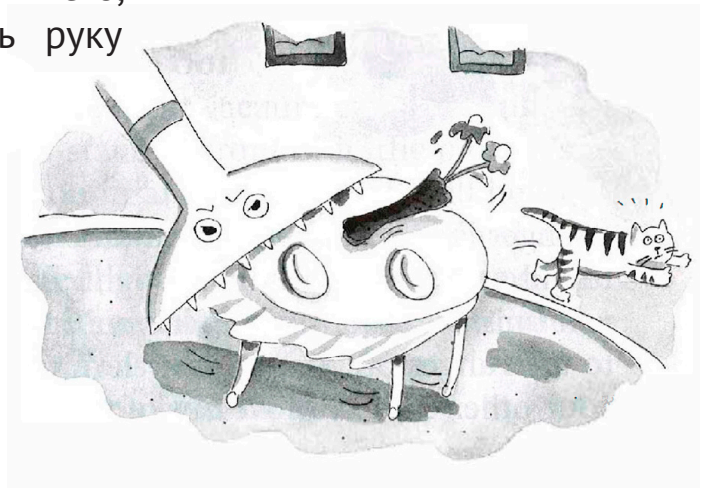




Присоедини шланг к пылесосу и включи его. Приложи ладонь к шлангу. Что ты чувствуешь? Затягивает довольно сильно, да? Оставь пылесос включенным и отодвинь руку от шланга. Что ты чувствуешь сейчас? Ничего, верно? Теперь поставь руку обратно к шлангу.

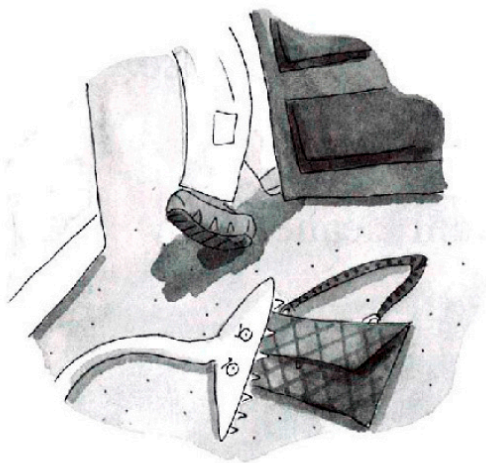
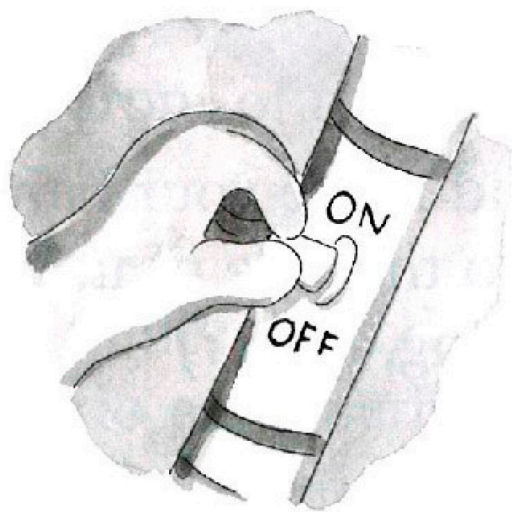
Уф! Все так же сильно? Что если бы гигантский пылесос с гигантским шлангом был включен прямо перед тобой?

Он затянул бы тебя прямо внутрь, правда?



Что нужно сделать, если не хочешь оказаться внутри пылесоса? Представь, что есть только два варианта:

встать и выключить пылесос



или уйти подальше, пока пылесос не стал засасывать сильнее?

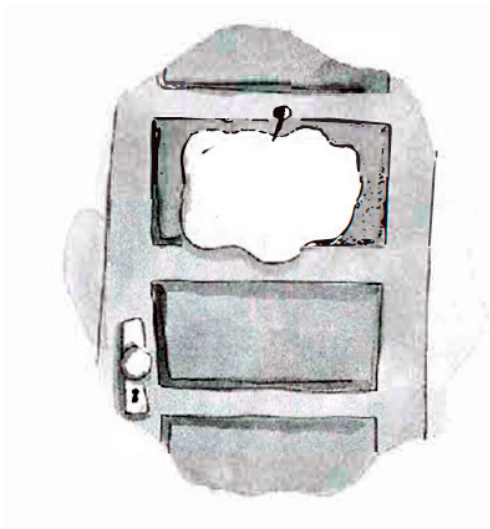
Гнев – это как гигантский пылесос. Он хватает тебя и крепко держит. К тому времени, когда ты закончишь читать эту книгу, ты уже будешь знать, как «выключить» гнев. Но пока давай поговорим о другом пути: уйти с дороги.



Способ избавиться от гнева – сделать перерыв, уйти со сцены гнева. Это значит остаться в одиночестве, чтобы успокоиться и думать яснее. Это очень полезная вещь. Почему так? Подумай еще раз о гигантском пылесосе. Чем дольше ты будешь стоять перед ним, тем больше он будет тебя затягивать, и тем труднее будет освободиться. Нужно быть очень решительным и сильным, чтобы сказать: «Я уйду отсюда!» – и сойди с его пути. Но как только ты это сделаешь, все станет намного проще. Как только ты отойдешь, пылесос потеряет свою силу.

Так же и с гневом. Тебе необходимо сделать выбор, чтобы уйти в сторону. Это не означает, что ты сдаешься. Это означает лишь то, что ты берешь перерыв. Есть много способов отдохнуть. Например:

Ты можешь уйти к себе в комнату.



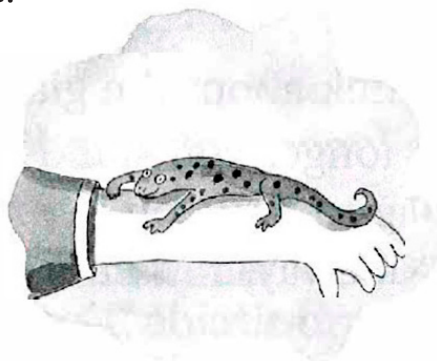
Можешь покинуть баскетбольный мяч.



Ты можешь почитать книжку.

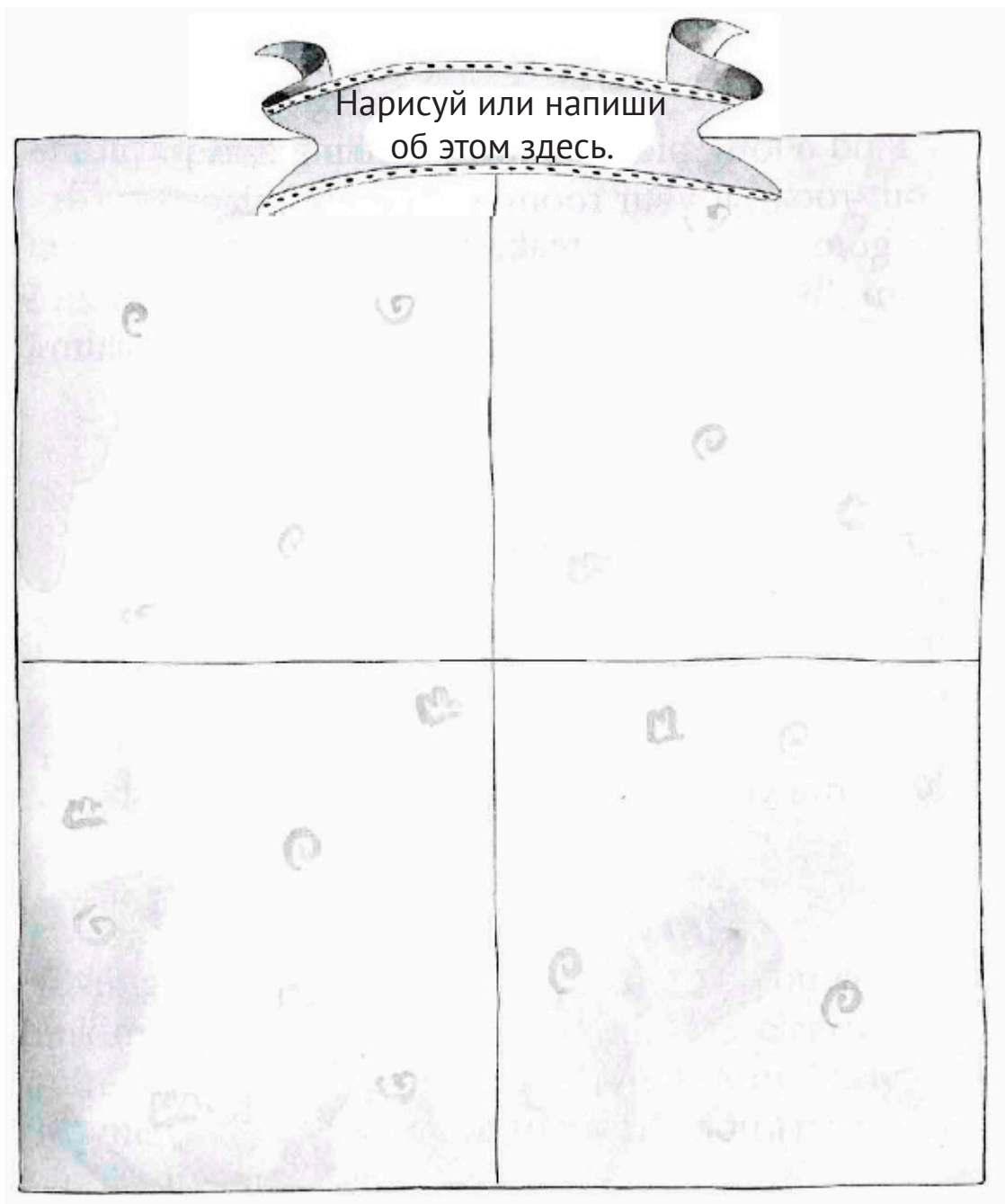


Или же позволить домашней ящерице поползти по твоей руке.



Ты можешь взять перерыв в школе и пойти попить или нарисовать своего любимого персонажа на клочке бумаги.

Что ты можешь сделать во время отдыха от раздражающей ситуации?



Так как ты только учишься методам преодоления агрессии, тебе необходимо тренироваться. Есть очень интересный способ тренировать выдержку во время приступа гнева.

Возьми длинный кусок нити или шнура и положи его в комнате. Каждый раз, когда ты будешь выходить за рамки, иди в свою комнату и сделай что-нибудь расслабляющее или веселое, а пока успокаиваешься, сделай узелок на шнуре. Когда у тебя наберется десять узлов, покажи их своим родителям и отпразднуй с ними это событие.

Реши заранее, как будешь праздновать каждый десятый узелок: сыграй в настольную игру, прогуляйся за мороженым или устрой ночевку с другом.

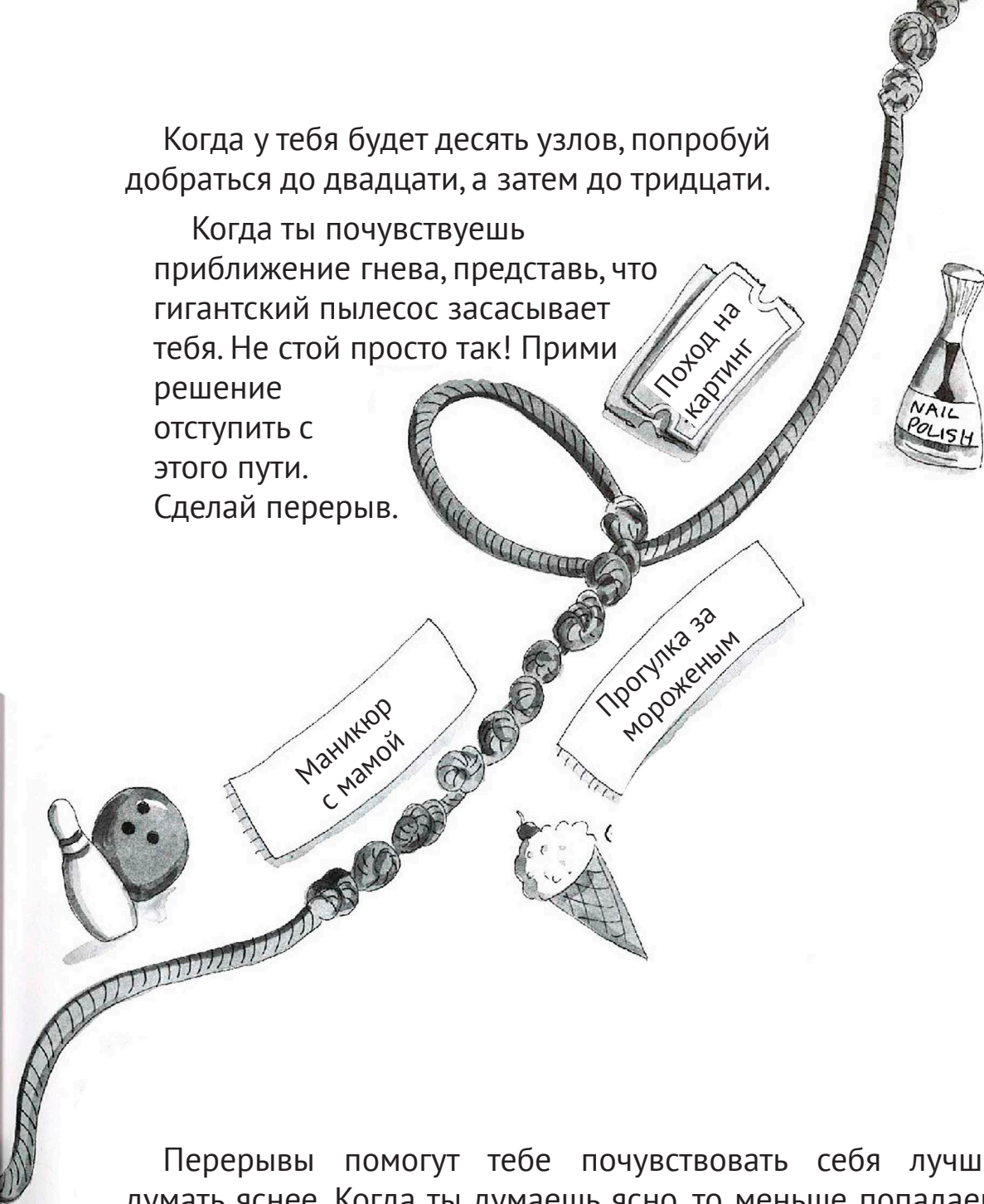


Запиши свои идеи о борьбе с гневом по мере завязывания очередного узла.



Когда у тебя будет десять узлов, попробуй добраться до двадцати, а затем до тридцати.

Когда ты почувствуешь приближение гнева, представь, что гигантский пылесос засасывает тебя. Не стой просто так! Прими решение отступить с этого пути. Сделай перерыв.



Перерывы помогут тебе почувствовать себя лучше и думать яснее. Когда ты думаешь ясно, то меньше попадаешь в неприятные ситуации и быстрее находишь решение проблем, которые тебя беспокоят. Попробуй и увидишь.



ГЛАВА ШЕСТАЯ

МЕТОД УПРАВЛЕНИЯ ГНЕВОМ №2: ДУМАЙ О ХОРОШЕМ

Доводилось ли тебе разговаривать с самой/самим собой? Это словно голос внутри каждого из нас, комментирующий, что он видит, что только что случилось или что произойдет. Этот голос на самом деле — наши мысли, то, что неотделимо от нас, но важная часть того, что мы есть.

Некоторые люди знают этот «крошечный» голос. Если ты спросишь, о чем они думают, они могут тебе ответить. Некоторые люди не знакомы с ним. Если ты спросишь, о чем они думают, они пожмут плечами и скажут, что ни о чем не думали.

Но мозг каждого из нас всегда занят, он всегда работает с мыслями, даже когда мы об этом не подозреваем.



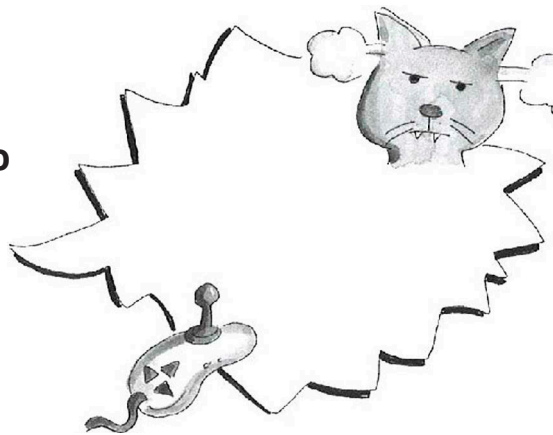
Когда мы злы, первая мысль, которая возникает у нас в голове, появляется сгоряча. У большинства людей это происходит автоматически. Они злятся, затем начинают думать и говорить себе о том, что они злы. И эти мысли поддерживают гнев. Они словно дрова, которые поддерживают огонь.

Несколько примеров жгучих мыслей:

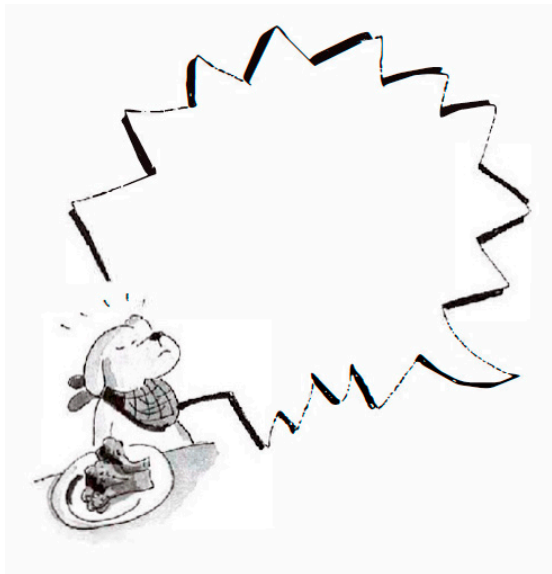


- Ⓜ Прочитай ситуации, описанные ниже. Запиши первую жгучую мысль, которая возникла.

Ты играешь в свою любимую компьютерную игру, но крупно проигрываешь.

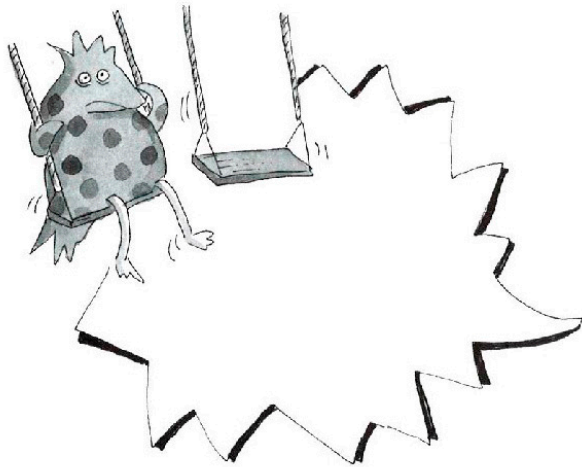


Мама положила тебе брокколи на обед. Ты сказал ей, что ненавидишь брокколи, но она ее снова положила.



Ты решаешь задачу по математике в школе. И понимаешь, что вообще не в курсе, как ее решить.





Друг, который обещал поиграть с тобой на перемене, убежал с кем-то другим.

Каждая из этих мыслей гарантирует увеличение гнева. Жгучие мысли питают гнев, заставляя его расти.

Перерыв, которому ты научился из прошлой главы, поможет тебе успокоиться.

Это словно обходить маленький огонек. Пока ты будешь сопротивляться обидам во время паузы, твой гнев уменьшится, а затем и исчезнет. Это поможет справляться с проблемами более эффективно.

Но есть что-то, что поможет погасить пламя еще быстрее. Это хорошие мысли.

Хорошие мысли – это то, что ты можешь сказать себе, чтобы почувствовать себя лучше. Хорошие мысли не подскажут тебе, что делать, но успокоят тебя. Хорошие мысли – словно вода для жгучих мыслей.

Примеры хороших мыслей:



«ХОРОШО».

**«ЗЛОБА НИЧЕМУ
НЕ ПОМОЖЕТ».**

«Я СПРАВЛЮСЬ».

Дети часто стараются игнорировать мысли, что возникают сгоряча. Как ты знаешь, это не очень хорошо работает. Но хорошие мысли справляются с задачей отлично. Их невозможно игнорировать, так как они очень активны и прекрасно нейтрализуют гнев.

**«Я СПРАВЛЮСЬ С
ЭТИМ».**

**«ЭТО НЕ СТОИТ
ТОГО, ЧТОБЫ
ЗЛИТЬСЯ».**

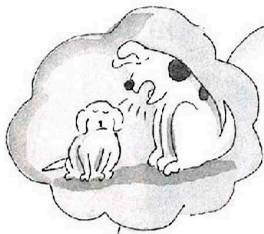
«НУ ЧТО Ж».





Прочти примеры. Запиши хорошие мысли в облако. Ты можешь взглянуть на страницы 42 и 43 для идей или придумай хорошие мысли самостоятельно.

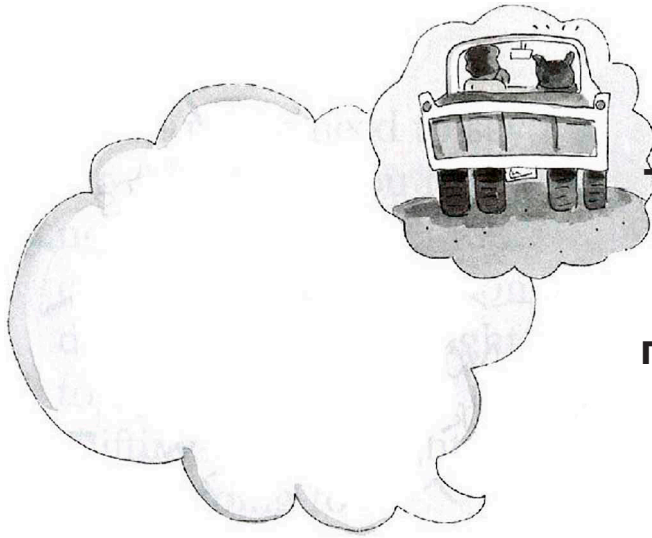
Ты не попал мячом в ворота.



Мама накричала на тебя за поддразнивание младшего брата, но он начал первым.

Ты не можешь найти свою домашнюю работу, а уже опаздываешь в школу.



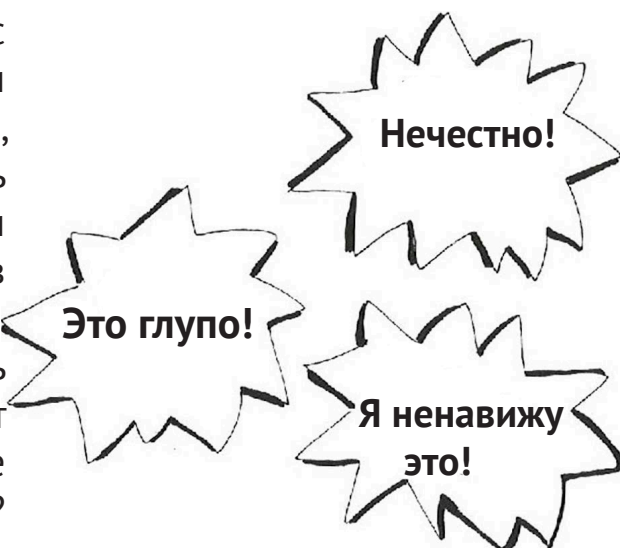


Ты очень хочешь пить и просишь остановиться где-нибудь, чтобы попить, но папа говорит, что не собирается останавливаться.

Интересно, что хорошие идеи работают только тогда, когда ты придумываешь их сам. Когда кто-то рассказывает о них, это не сильно помогает. Бывает, что это даже ухудшает положение дел. Так что если ты злишься, родители не должны навязывать свои мысли тебе. Но они могут сказать: «Кажется, ты начинаешь злиться. Что на тебя нашло? Как ты можешь подбодрить себя, чтобы стало лучше?»

Думая о хороших вещах, ты удивишься, что стало намного лучше. Хорошие мысли могут помочь, даже если ты в них не особо веришь. Чем больше ты думаешь позитивно, тем более правдивыми они становятся.

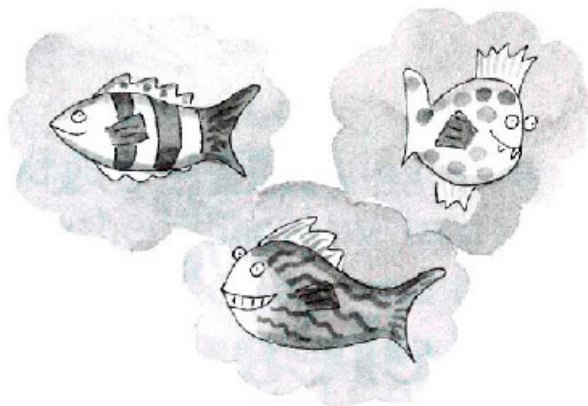
Представь, что ты идешь в океанариум вместе с классом, и тебя поставили в пару с одноклассником, который тебе не очень нравится. Нехорошие мысли могут резко возникнуть в твоей голове, ты злишься. Но могут ли они изменить твоего партнера? Нет! Могут ли твои мысли дать тебе насладиться поездкой? Нет!



Зато хорошие мысли смогут тебе помочь. И тут можно вспомнить недавно прочитанные в книге советы по преодолению гнева:



Возможно, тебе понадобится повторить это несколько раз. Ты можешь успокоиться и сделать несколько глубоких вдохов, а также можешь сделать небольшой перерыв — подумать о прекрасных рыбках, которых увидишь.



Ты не можешь ничего сделать с плохими мыслями. Но ты можешь решить не дать им развиваться. Если ты постараться убежать от них, и особенно если ты трансформируешь их в хорошие мысли, то начнешь чувствовать себя лучше.

Тебя перестанет беспокоить то, что ты в паре не с тем, с кем хотел бы. Ты не только перестанешь думать об этом, но и станешь сильнее. Ты увидишь, что можешь бороться с разочарованиями и недовольством без каких-либо ужасных последствий. Плохие ситуации закончатся намного быстрее, если ты не будешь усложнять их своей злостью.

ГЛАВА СЕДЬМАЯ

МЕТОД №3: ВЫПУСТИ ГНЕВ БЕЗОПАСНЫМ СПОСОБОМ

Наш мозг и тело работают сообща – для нашей защиты. Например, когда хоккейная шайба летит в твою сторону или в сторону другого ребенка, когда мы стоим на коньках, мозг незамедлительно сообщает телу: будь готово к действиям. Мы можем нагнуться, отпрыгнуть или сделать что-либо, что может спасти нас.

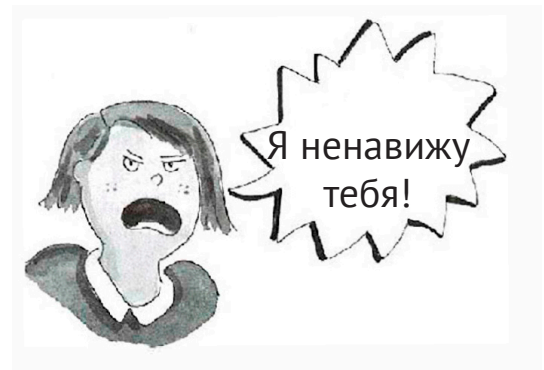


Мозг видит опасность в летящей шайбе. Опасность! Когда мы злимся, в теле тоже включается сигнал. Сердце начинает биться быстрее, и мышцы готовятся к действиям, если придется себя защищать. Плохие мысли разжигают реакцию тела, как дрова разжигают огонь. Чем больше плохих мыслей у нас в голове, тем злее и раздраженнее мы становимся.

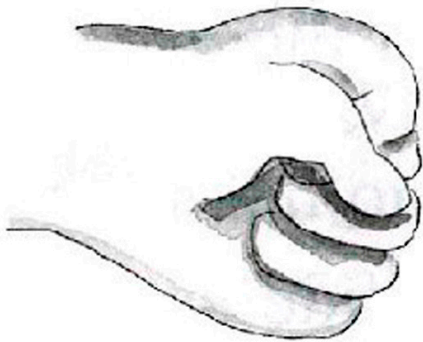
У некоторых детей злость быстро переходит от того, о чем они думают, к тому, что их тело ощущает. Они даже дышат по-другому – короткими вдохами и выдохами. Их мышцы напряжены, как будто заряд энергии проходит через них, готовя ко взрыву. Эти дети чувствуют, что должны сделать что-то плохое: ударить, разбить или сломать что-либо, чтобы выпустить пар.

Это ужасное чувство – ощущать злость, запертую внутри. Позитивные мысли помогают, но иногда их недостаточно. Когда злость поглощает все твое тело, ее нужно выплеснуть, чтобы помочь телу снова чувствовать себя нормально.

Некоторые дети пытаются выплеснуть злость по-плохому – они ругаются, говорят плохие слова.



Но дети, которые решают проблему таким путем, все равно чувствуют большую и ужасную злость. Это происходит потому, что они на самом деле не отпустили ее и не перестали злиться. Такие действия выражают гнев, но на самом деле не помогают от него избавиться (и более того, возможно, даже втягивают тебя в проблемы).



Иногда советуют такие пути выплескивания злости, как поколотить подушку или покричать в нее. Если ты попробуешь эти методы, то поймешь, что они не очень-то работают. Потому что это все же агрессивные действия, и, несмотря на то, что ты пытаешься успокоиться, мозг все еще будет подавать телу сигнал о раздражении и злости.

А тебе нужно что-то больше, чем демонстрация, что-то, что позволит выпустить гнев безопасно для окружающих тебя людей и вещей, что-то, что не заставит тебя впоследствии чувствовать себя хуже и не причинит тебе неприятностей.

Существуют два различных пути освобождения от гнева. Один из них предполагает физическую активность тела, быстрое движение, которое сожжет весь твой гнев. Второй способ включает успокоение тела, что позволит подавить злость изнутри. Вот как они работают.

АКТИВНЫЙ МЕТОД

Как мы уже сказали, злость можно сравнить с топливом в твоём теле. Чтобы избавиться от неё, ты должен полностью его сжечь. Один из методов борьбы с ней – это физическая активность, наиболее эффективная и быстрая. Покатайся на велосипеде, сделай какие-нибудь упражнения, попрыгай, побегай с собакой, включи музыку и потанцуй.

Этот метод будет работать лучше, если ты сосредоточишься на самом занятии или на чём-нибудь, что никак не связано с причиной твоей злости. Посчитай в уме или представь себя в приключенческой истории с любимым супергероем, или громко спой.



Помни, что этот метод отличается от перерыва. Взять перерыв, чтобы поиграть в видеоигры или почитать книги, не поможет, если злость заряжается через тело. Чтобы выпустить злость, подумай о том, что могло бы заставить твое сердце биться чаще. Разомни мышцы до пота в течение минимум 10-15 минут. Активность, особенно если она веселая, словно вытолкнет из тебя весь гнев, оставив лишь хорошее чувство.

Полезно заранее подумать об активности в каждом месте, где гнев может застать тебя врасплох. Может, учитель разрешит тебе пробежаться вверх и вниз по лестницам в школе. Может, ты сможешь использовать родительский велотренажер. Еще можно почистить двор от снега, чтобы потом там побегать.



Нарисуй действия, которые ты
предпримешь, чтобы выплеснуть энергию
в каждом из этих мест:

ДОМА

В ШКОЛЕ

НА УЛИЦЕ

МЕТОД ЗАМЕДЛЕНИЯ

Когда энергия бежит через твоё тело, ты можешь сделать что-то активное, чтобы выплеснуть её, либо что-то спокойное, чтобы замедлить, используя методы замедления — расслабляющие и личные. Ты можешь делать это в любое время и в любом месте.

Дыхание — это важная часть метода замедления. Дыхание помогает замедлить сердцебиение и почувствовать себя лучше. Так что давай сначала узнаем о дыхании больше.

Каждый знает, как дышать. Ты делаешь это все время, не задумываясь. Но существует много способов дыхания. Можно вдыхать через нос или рот. Можно делать короткие вдохи и выдохи, наполняя лишь верхушки легких или набрать полные легкие воздуха. Экспериментируй с дыханием.



Лучший способ успокоения дыхания начинается с того, что ты закрываешь рот и делаешь полный вдох через нос, как если войти в пекарню и почувствовать запах печенья из духовки. Медленно сосчитай до трех. Выдох сделай тоже через нос. Если тебе привычно дышать через рот, это может показаться немного сложным. Попробуй повторить вдохи и выдохи несколько раз. На выдохе считай медленно до четырех, так, чтобы выдох был немного дольше, чем вдох. После каждого вдоха делай паузу на мгновение, а затем начинай следующий вдох. Не забудь вдохнуть через нос (считая 1-2-3) и выдохнуть через него (1-2-3-4). Если тебе нужно немного открыть рот, чтобы выпустить больше воздуха, все в порядке. Только не забудь снова закрыть рот для вдоха.



Некоторые дети любят представлять что-нибудь, когда они дышат, – вдыхают и выдыхают. С каждым вдохом ты можешь воображать, будто вдыхаешь свой любимый аромат. Вдохни _____ (запиши сюда свой любимый запах) и выдохни всю злость и плохие мысли. Представь, как злость покидает твое тело, а ее место медленно заполняется любимым запахом.



Некоторые дети предпочитают фокусироваться на счете, очищая от всего свои мысли, считая вдохи и выдохи.

В любом случае, важная вещь – это уходить от того, что тебя злит, а чтобы успокоиться, ты можешь просто дышать, дышать и дышать.

Вторая часть метода замедления заключается в расслаблении частей тела. Попробуй каждый из этих трех способов, и ты поймешь, какой тебе больше подходит.

СПОСОБ ПЕРВЫЙ

Вытяни руки над головой. Тянись кончиками пальцев к потолку как можно выше. Вдыхай на (1–2–3) и выдыхай на (1–2–3–4). Положи руки себе на плечи, не опускай локти.

Вдыхая, медленно поворачивай торс в одну сторону, выдыхая – в другую. Поворачивайся в одну сторону и в другую, медленно растягивая тело с каждым движением. Продолжай дышать на (1–2–3, 1–2–3–4).



Сцепи кисти в замок позади спины. Наклони тело вперед и подними руки вверх позади себя, мягко приподнимая их к потолку. Вращай медленно голову в одну сторону, затем в другую, делай наклоны головы вперед и назад. Продолжай дышать.

СПОСОБ ВТОРОЙ

Возьми подушку и вдохни полностью воздух через нос. Пока вдыхаешь, сжимай подушку так сильно, как можешь.

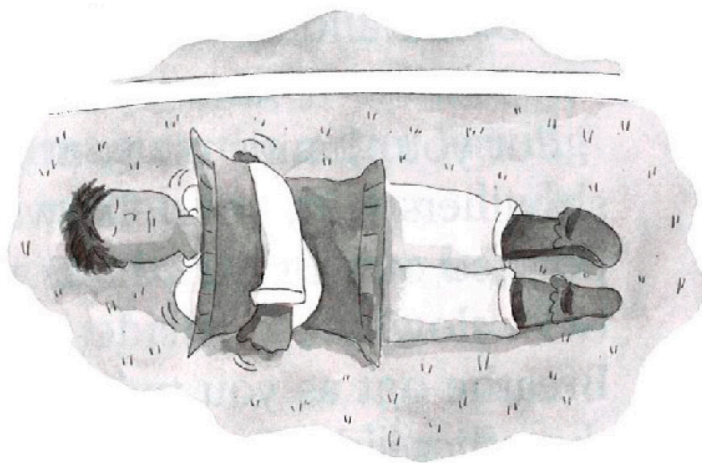
Даже если это маленькая подушка, напряги мышцы лица и ног. Держи тело в большом напряжении, пока считаешь 1–2–3 в своей голове.

Затем ослабь хватку подушки и расслабься, на выдохе считая на 1–2–3–4.

Во время расслабления сделай медленный глубокий вдох на счет 1–2–3 и выдохни на счет 1–2–3–4.

Затем вдохни и снова выдохни.

Повтори эту схему пять раз: вдохни, сожми и удерживай, отпусти и выдохни, вдохни и выдохни еще один раз со сжиманием, а затем начинай снова.



СПОСОБ ТРЕТИЙ

Скрести руки на груди. Постучи левой рукой по правому плечу, а затем правой по левому. В то же время считай про себя. Считай каждый раз, когда будешь стучать. Дыши медленно, но не пытайся считать вдохи и выдохи, как в предыдущих методах.

Продолжай: право, лево, право, лево, право, лево – стучи снова и снова, пока не досчитаешь до 100.

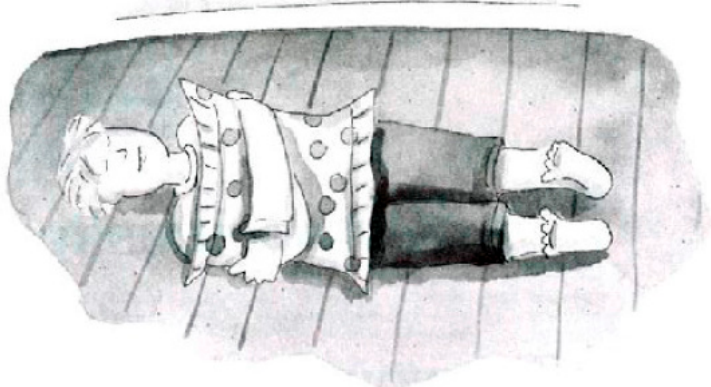
Держи руки скрещенными и сделай два дополнительных вдоха, медленно и расслабленно, вдыхая и выдыхая. Вдох 1–2–3. Выдох 1–2–3–4. Пауза. Вдох 1–2–3. Выдох 1–2–3–4. Пауза.

Затем начинай постукивать снова, пока не досчитаешь до 100.



Медленные методы работают лучше, когда ты сначала пробуешь их не в состоянии злости.

Следующую неделю пробуй четыре любимых успокаивающих метода каждый день по 5-10 минут. Практикуй их, когда тебе нечем заняться, но не тогда, когда ты испытываешь гнев.



После первой недели занимайся чем-нибудь активным 10 минут, чтобы твое сердце забилося быстрее, а затем практикуй любимый успокаивающий метод.

Тренируясь таким образом, ты успокоишь сердцебиение и расслабишь тело, это понадобится тебе во время приступа злости.



Эта практика может показаться скучной. Некоторые считают, что она не нужна. Но методы не будут работать, если их не практиковать. Может быть, кто-то из родителей будет это делать с тобой (мамам и папам тоже нужно учиться успокаиваться!). После практики можно заняться чем-нибудь веселым.

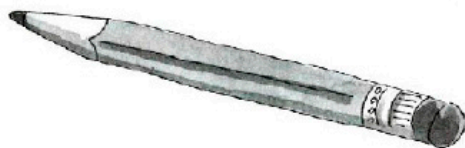
Спустя две недели ты будешь готов использовать один из успокаивающих методов во время гнева, ты поймешь, что это действительно помогает успокоиться.

Какой метод ты будешь практиковать следующие две недели?

ⓐ Напиши об этом здесь. _____

Замедление моего тела

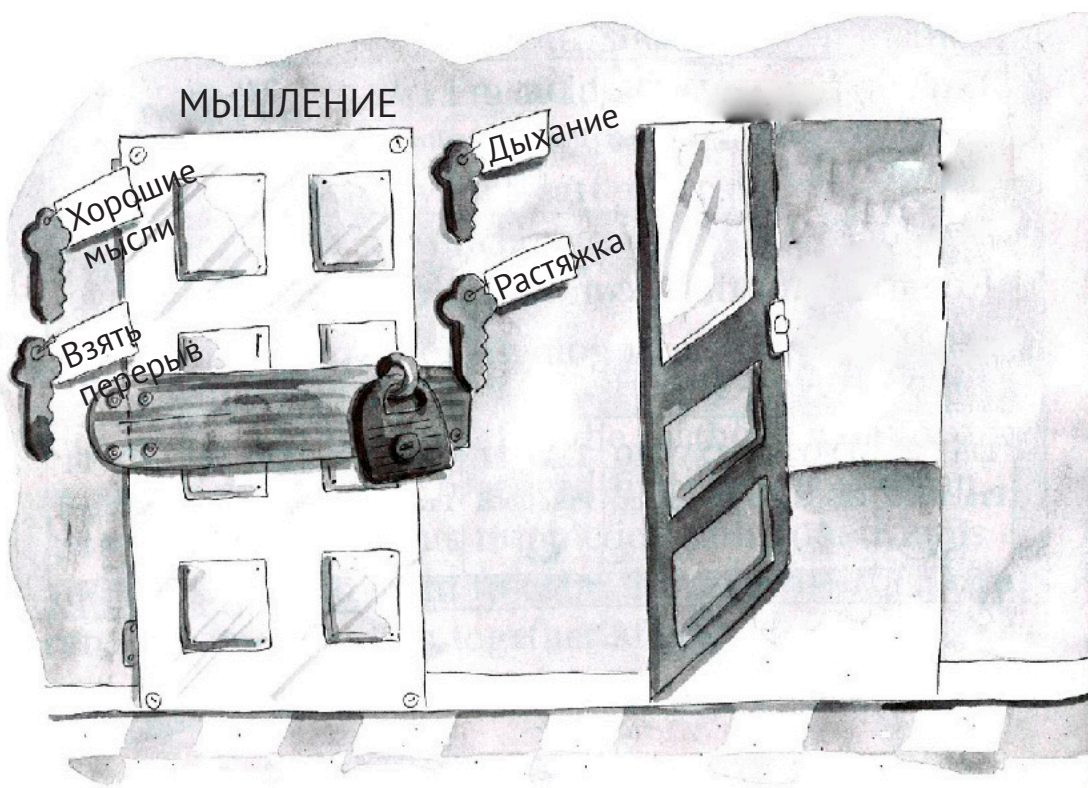
День 1 Практика <input type="checkbox"/>	День 2 Практика <input type="checkbox"/>	День 3 Практика <input type="checkbox"/>	День 4 Практика <input type="checkbox"/>	День 5 Практика <input type="checkbox"/>	День 6 Практика <input type="checkbox"/>	День 7 Практика <input type="checkbox"/>
День 8 Практика <input type="checkbox"/>	День 9 Практика <input type="checkbox"/>	День 10 Практика <input type="checkbox"/>	День 11 Практика <input type="checkbox"/>	День 12 Практика <input type="checkbox"/>	День 13 Практика <input type="checkbox"/>	День 14 Практика <input type="checkbox"/>



ГЛАВА ВОСЬМАЯ

СПОСОБ ЧЕТВЕРТЫЙ

Во время злости твои ощущения можно сравнить с захлопнувшейся дверью, ведущей к мозгу. Ты можешь увидеть или почувствовать злость. Часть тебя, которая знает, что нужно быть разумным и решать проблемы, уходит и закрывает за собой дверь. Поэтому методы снятия гнева очень важны.



Они перезагружают тело и меняют мышление, позволяя и правда решить проблему. Как только ты трезво посмотришь на происходящее, то увидишь, что есть два хороших способа. Ты можешь решить вопрос или просто двигаться дальше. Когда в твоём мозге полностью открыта «дверь» к мыслям, ты можешь использовать методы и навыки, которые помогут тебе справляться с проблемами.



ПРОРАБОТАЙ ПРОБЛЕМЫ

Работать над решением проблемы означает встретить ее лицом к лицу и принять решение начать делать что-то, что улучшит ситуацию.

Для решения проблем нужно понять, что необходимо говорить спокойно и ясно. Крики не помогут. Итак, первый шаг — сказать, в чем заключается проблема. Это просто. Многие дети точно знают, в чем проблема.

Например:

Ты хочешь посмотреть программу по телевизору, но она идет слишком поздно. (Но я действительно хочу это посмотреть!)



Ты хочешь покататься на велосипеде, но твои друзья хотят поиграть в мяч.



Ты хочешь покататься на скутере сестры, но она не разрешает.

Ты выполняешь домашнее задание по литературе, но не можешь понять, что такое наречие.



Следующий шаг – понять, чего ты хочешь. Случается так, что некоторые вещи сложнее, потому что то, что ты хочешь, и то, что возможно, могут не совпадать. Значит, надо проявить гибкость.



Быть гибким — значит принимать что-то, что отлично от твоих желаний. Это способ мыслить шире. Как только ты научишься этому, то поймешь, что это приятно.

Прочти примеры неприятных ситуаций, когда то, что ты хочешь, не совпадает с тем, что ты можешь получить. Попробуй придумать более гибкое решение для каждой ситуации:

Тебе нравится играть в футбол, но все забыли про это.

Гибкое решение _____



Тебе хотелось бы поесть куриных наггетсов, но твоя семья планирует поужинать в ресторане китайской кухни.

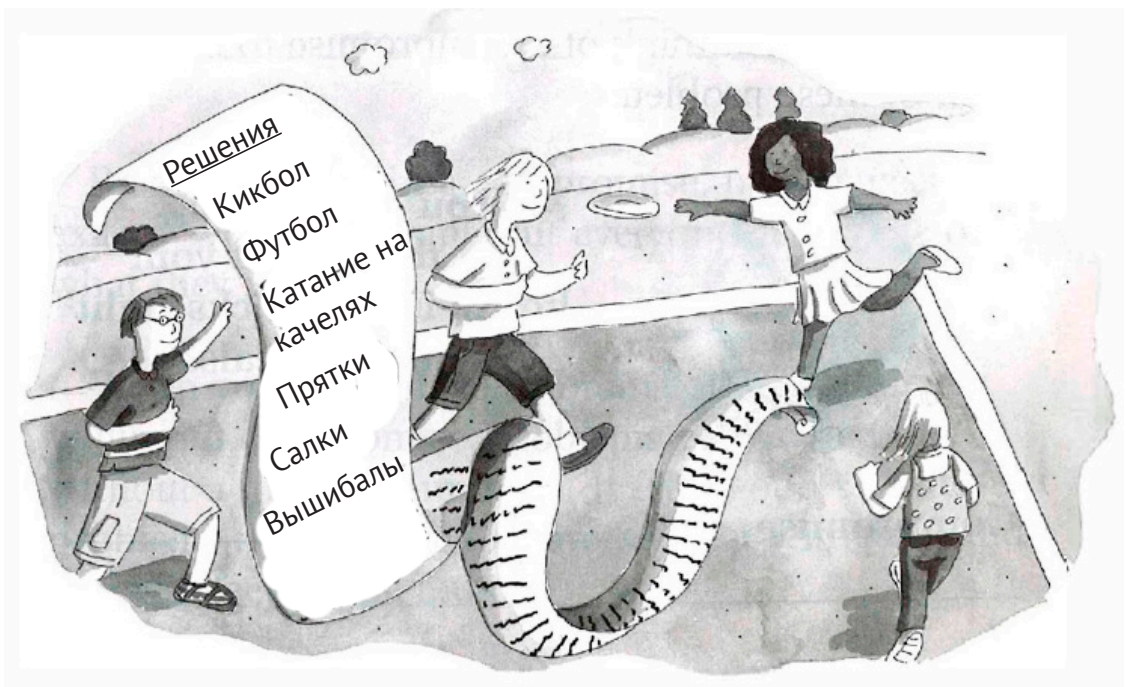
Гибкое решение _____



Ты почти доиграл раунд видеоигры, но твое время закончилось, и сестра ждет своей очереди.

Гибкое решение _____

Сейчас ты научился мыслить гибко, вернись ко всем трем примерам и придумай более двух решений для каждого из них. Процесс поиска возможных решений одной проблемы называется мозговым штурмом.



Иногда окружающим нравится предложенный тобой способ. В этом случае легко договориться о предстоящих действиях. Но иногда твоё решение может отличаться от того, что думают окружающие. В этом случае нужно идти на компромисс.

При этом способе решения проблем каждый даёт знать о том, чего он хочет, или о приемлемом, по его мнению, варианте. Каждый делает вклад в решение проблемы и получает то, что хочет, наравне со всеми, тем самым получая приятные впечатления в итоге. Даже когда ситуация заканчивается не так, как тебе хочется, компромисс – лучшее, что ты можешь сделать. Но это не поможет решить проблему полностью.

Подумай: сможешь ли ты прийти к компромиссу при решении следующих проблем:

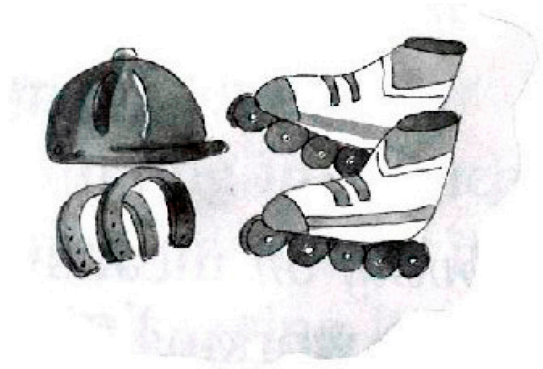


Ты проголодался, но в твоей семье не принято перекусывать перед обедом.

Компромисс _____

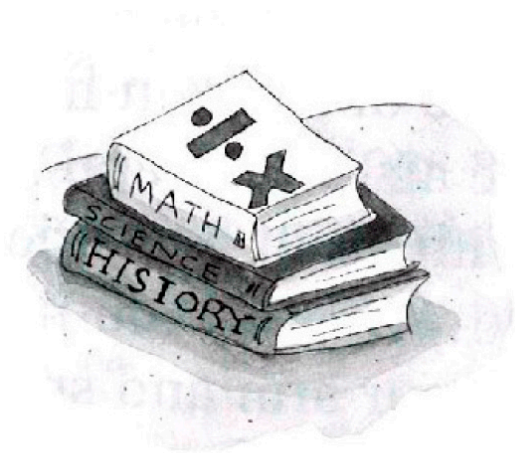
Ты хочешь покататься на роликах, но твой друг хочет поиграть в лошадей.

Компромисс _____



Ты хочешь погулять, но твоя мама сказала сделать домашнее задание.

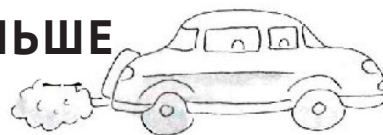
Компромисс _____



Запомни: когда ты идешь на компромисс, каждый получает часть того, что он хочет.

Когда ты мыслишь гибко и стремишься к компромиссу, проблемы отступают без лишних волнений. Приятно решать проблемы таким образом. Окружающим приятно общаться с тобой, и ты чувствуешь себя счастливее.

ПРОСТО ДВИГАЙСЯ ДАЛЬШЕ



Двигаться дальше – значит решить для себя не думать о проблеме и не пытаться ее решить, даже если она еще не решена. Это значит пожимать плечами и переходить к другим делам, не жалуясь, не ворча и забыв про обиды.

Представь себе игру в догонялки. Осталось десять минут перемены, погода прекрасная, самое время побегать. Ты с друзьями, тебе нравится игра. Ты мчишься, как ветер, вытягиваешь руку и ловишь кого-то, ты дотронулся до него, и это значит, что теперь он водит, но друзья начинают спорить о том, задел ли ты руку или только рукав, и значит, это не считается. Нужно ли прекращать игру, чтобы решить, кто прав, а кто нет?



Возможно, нет. Продолжить игру было бы веселее, пустившись вдогонку за кем-то другим. Иногда лучший выход – принять случившееся и двигаться дальше.

Решение двигаться дальше – значит отпустить проблему: не выходить из себя, не держать в себе и не таить обиду, не рассуждать и не обсуждать ее с кем-то. Двигаться – не значит сдаться или уступить. В некоторых ситуациях это самый мудрый и сильный шаг, потому что ты принимаешь решение не тратить время и энергию на борьбу с тем, что уже незначительно.

Ниже приведены установки, которые будут напоминать тебе, что не обязательно бороться каждый раз. Сможешь ли ты придумать другие?



Потрудиться над решением проблемы или отпустить — зависит от тебя. В большинстве ситуаций хороши оба варианта.

Взгляни на эти проблемы. Подумай, над решением каких стоит поработать, а от каких можно отмахнуться, перейдя к чему-то другому. Обведи слова, которые показывают твои предположительные действия. Обсуди выбранные варианты с тем, кто читает эту книгу вместе с тобой.



Ты стоишь в очереди, вдруг кто-то пытается прошмыгнуть без очереди.

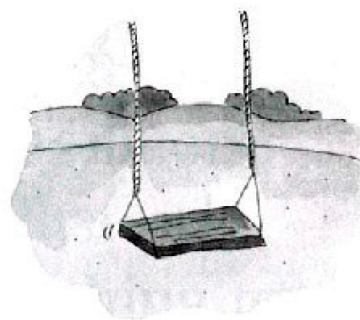
Поработать над решением проблемы.

Двигаться дальше.

Подруга обещала пойти с тобой покататься на качелях на перемене, но сейчас она играет в вышибалы.

Поработать над решением проблемы.

Двигаться дальше.



Твоя мама только что пришла с работы и ругает тебя за то, что ты натворил.

Поработать над решением проблемы.

Двигаться дальше.



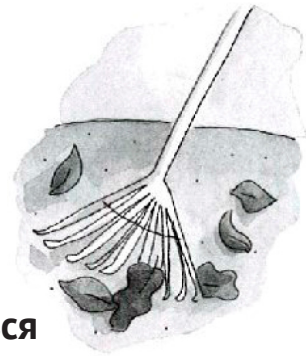
Лучший друг сказал, что не сможет приготовить обещанного к твоему дню рождения.



Поработать над решением проблемы.

Двигаться дальше.

Ты близок к завершению какого-либо дела, но папа просит тебя помочь убрать двор.



Поработать над решением проблемы.

Двигаться дальше.



Твой брат дразнит тебя, чтобы разозлить.

Поработать над решением проблемы.

Двигаться дальше.

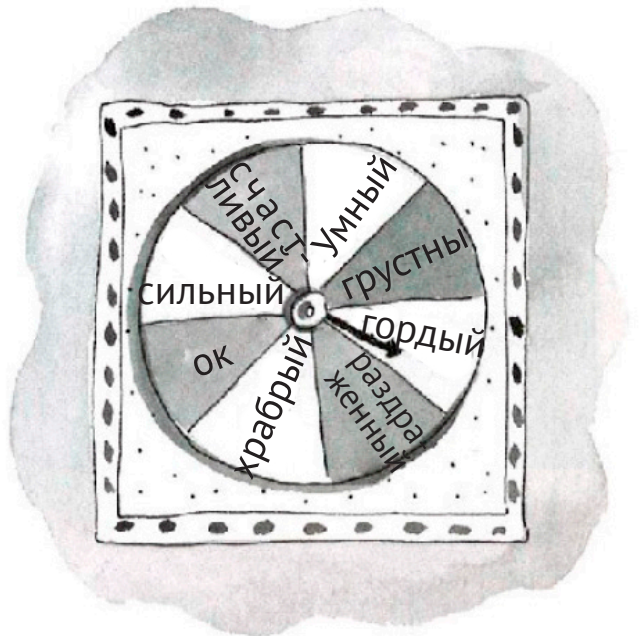
Как только ты научишься справляться с проблемами или отпускать их, двигаясь дальше, ты заметишь, что больше не злишься, как это было раньше. Осознание способности справляться с проблемами, которые мешали тебе, уменьшит количество мыслей, приносящих столько неприятностей. Вместо того чтобы думать: «Нечестно!» или «Он сделал это специально!», у тебя появится больше полезных мыслей.



Каждый день следует находить время, чтобы рассказать родителям о проблемах, которые удалось решить.



- ⓐ Как удавалось сохранять спокойствие?
- ⓐ Как ты решил проблему?
- ⓐ Что ты собираешься делать дальше?
- ⓐ Какие чувства посетили тебя после?



ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

ОСОЗНАНИЕ ПРИЧИН ГНЕВА

Во время практики четырех методов управления гневом можно заметить, что он уже не вспыхивает внезапно или не проявляется так сильно, как прежде. Это приятно, да?




Это не значит, что ты больше никогда не будешь злиться. Все злятся. Одна из причин, по которым мы продолжаем злиться, это то, что вспышки продолжают случаться. Они определяют последующую реакцию, как щекотка заставляет нас смеяться или пыльца вызывает чихание. Злость провоцирует гневные мысли и раздражительность.



Ниже приведены причины гнева, которые отметили другие дети. Отметь те из них, что совпадают с твоими. Дополни и расскажи о своих ощущениях и ситуациях, когда тебе хотелось кричать.

Издевательства, чавканье, проигрыш в игре, домашняя работа, утреннее пробуждение, подавленность.

ВСПЫШКИ ГНЕВА

<input type="checkbox"/> Поддразнивание 	<input type="checkbox"/> Домашнее задание 
<input type="checkbox"/> Громкое чавканье	<input type="checkbox"/> Спешка
<input type="checkbox"/> Проигрыш	<input type="checkbox"/> Пробуждение 
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Это поможет узнать, что именно тебя раздражает, и таким образом позволит предотвращать появление гнева слишком часто.

Например, если ситуация, когда ты не успеваешь что-то завершить, вызывает у тебя вспышку гнева, попроси родителей предупреждать тебя за десять минут до того, как нужно что-то сделать. Это поможет тебе не чувствовать, будто что-то не доделано. Чувство незавершенности может служить стимулом, но следует предпринимать действия, чтобы это случалось реже.



Выбери один из стимулов гнева и подумай, что можно предпринять. Спроси себя:

- ⓐ В чем причина гнева?
- ⓑ Что можно сделать, чтобы это случалось реже?

Например:

ВСПЫШКА ЗЛОСТИ	ПЛАН
Переутомление.	Ложиться вовремя.

- ⓐ Напиши сюда свои идеи.

ВСПЫШКА ЗЛОСТИ	ПЛАН

Иногда вспышки гнева нельзя предотвратить, потому что ты их не контролируешь, как проигрыш в игре или поддразнивание со стороны сверстников. Для этих случаев лучший способ, который поможет оставаться спокойным, это мыслить позитивно.

ⓐ Например

ВСПЫШКА ЗЛОСТИ	ПОЗИТИВНАЯ МЫСЛЬ
Брат называет тебя ребенком	Но он лишь пытается раздражить тебя, и ты можешь оставаться спокойным.

Выбери один раздражитель, который ты не в состоянии контролировать.

ⓐ Запиши его сюда.

ВСПЫШКА ЗЛОСТИ	ПЛАН

Когда ты чувствуешь приближение гнева, используй один из методов управления им. Когда почувствуешь спокойствие, постарайся разобраться, что послужило причиной. Если ты заметишь, что вспышки повторяются снова и снова, следует придумать план, который поможет тебе преодолеть его и держать себя в руках в будущем.

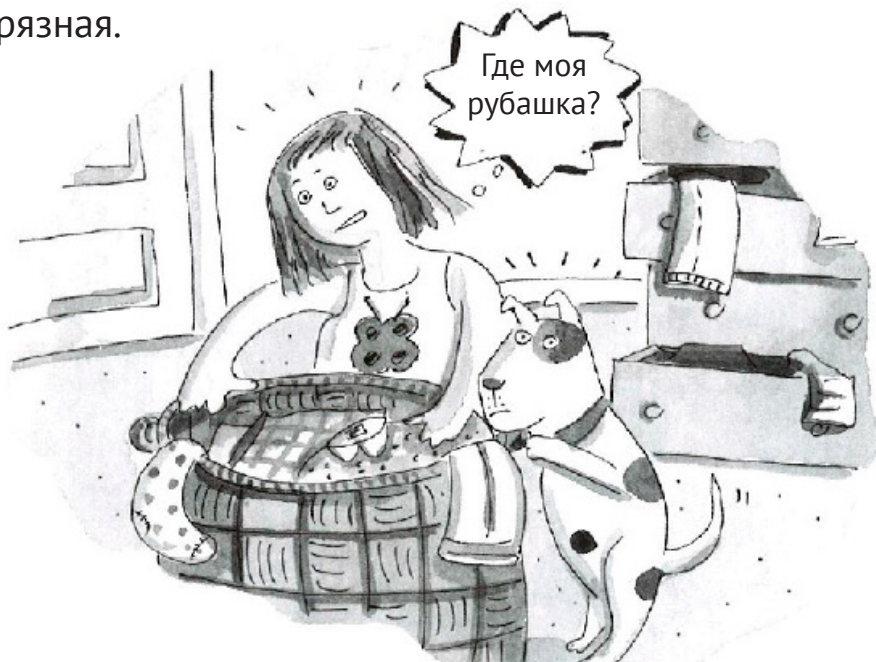


ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

МЕСТЬ И КОЛЮЧИЙ МЯЧИК

Ты, наверное, заметил, что некоторые раздражающие вещи происходят вне зависимости от чьей-то воли. Ты можешь заболеть в день рождения твоего лучшего друга, или расписание в театральном кружке может совпасть с расписанием уроков английского. Иногда досадные вещи случаются, и никто не виноват.

Но некоторые раздражающие вещи происходят по чьей-то вине. Учитель задает тонну домашней работы каждый раз, когда бабушка с дедушкой приезжают в гости. У твоей мамы никак не доходят руки до стирки, и рубашка, которую ты хотел надеть, до сих пор грязная.



Когда кто-то является причиной твоего гнева, остановись и спроси себя: он это сделал специально? Пытался тебя разозлить? Твоя мама не стирала только потому, что не хотела, чтобы у тебя была чистая рубашка? Учитель задал домашнюю работу, только чтобы занять твое время, которое ты должен был провести с бабушкой и дедушкой? Они поступили так, чтобы разозлить тебя? В большинстве случаев ответ на твой вопрос – нет.



Когда кто-то раздражает тебя, и ты знаешь, что это случилось не для того, чтобы тебя ранить, взгляни на ситуацию с другой стороны, реши проблему и двигайся дальше.

Но если кто-то раздражает тебя специально, то это уже совсем другая история. Но это случается редко. Кто-то поступает так только из вредности, чтобы досадить тебе.

Например, тебе может не нравиться, когда тебя дразнят, но есть кто-то, – может быть, твой брат или кто-то из твоей футбольной команды, – кому нравится издеваться над тобой. Или, может быть, ты ненавидишь, когда учитель разочаровывается в тебе, и одноклассники указывают на тебя, что ты дурачился на уроке.

Когда кто-то раздражает тебя, особенно намеренно, ты можешь почувствовать желание ответить. Это побуждает отомстить тем, кто причинил тебе боль. Это называется дать сдачи. Это может казаться просто ответом, но на самом деле такая реакция поддерживает твой гнев.

Это выглядит как большая игра в догонялки. Кто-то поступает с тобой плохо, и ты отвечаешь тем же. Это словно играть в мяч большой колючкой – каждый бросок причиняет боль.



Подумай об этом. Когда кто-то бросает тебе мяч, у тебя есть выбор, верно? Ты можешь поймать мяч и бросить его назад или больше не участвовать в этой игре.

Если ты решишь не играть в игру, то можешь позволить мячу упасть. Это самое лучшее, что ты можешь сделать.

Таким образом, вместо того, чтобы ловить «гадкое настроение», когда кто-то поступает так по отношению к тебе, представь, что большая колючка летит в твою сторону и падает у твоих ног.

Не нужно позволять ей ударить тебя, и не стоит ее ловить. Позволь колючему мячу лежать там, куда он упал. Это не должно быть твоей проблемой.

Подумай о хорошем и иди дальше.



Как это должно работать? Представь, что ты и твой друг шутите во время обеда. Кто-то окунул свой палец в йогурт и оставил пятна на столе: «О, смотри. Стол заболел ветрянкой». У тебя на тарелке остатки кетчупа, точь-в-точь как ветряные оспины, и ты добавляешь пятна кетчупа для правдоподобности. Это ерунда, и ты собирался все убрать, но кто-то из детей говорит, что это сделал ты, и теперь ты под колпаком у дежурного.

Но ты помнишь о том, что прочитал в этой книге. Во-первых, ты говоришь себе: «Я могу оставаться спокойным». Ты понимаешь, что это проблема, над которой нужно поработать, просишь прощения и предлагаешь все вытереть. После этого дежурный

просит тебя посидеть минут пять в виде наказания. К тому времени, как ты выходишь на улицу, ты уже пропустил половину перемены, твои друзья играют в мяч, и ты бежишь, чтобы присоединиться к ним. И одноклассник, который наябедничал, играет вместе с тобой.



Во время игры ты бросил в него мячом и притворился, что это произошло нечаянно? Ты не давал ему мяч, поэтому ему не удалось поиграть? Ты обозвал его ябедой? Ты был рад, что ему плохо?

Все это яркие примеры мести, и это неправильно. Самый правильный шаг – включиться в игру. Играй для удовольствия. Позволь своему сердцу быть добрее. Скажи себе: то, что случилось на кухне – прошло. И если играть в одной команде с мальчиком, который наябедничал, тебе сложно, играй в «выбивалы» по другую сторону.

Принятие решения не давать сдачи ставит тебя на путь силы. Люди, которым нравится наблюдать, как ты злишься, больше не могут разочаровать тебя.



Напротив, ты рулишь своей жизнью, без раздражения, не отклоняясь от сценария и направляясь туда, куда тебе нужно.

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ

НАРАСТИ ФИТИЛЬ

Вспомни то время, когда ты был очень вспыльчив, и люди могли сказать, что у тебя «короткий фитиль». Так говорят о вспыльчивых людях. Вспыльчивость можно сравнить с динамитом, совсем как в мультфильмах – иногда достаточно искры, чтобы он взорвался.

Иногда у динамита в мультфильме длинный фитиль, который тянется вокруг скал, озер и пещер. Он тянется и тянется, пока не сгорит полностью, и тогда случится что-то плохое. И у главного героя достаточно времени для проказ, он старается обойти взрыв или устанавливает на его пути препятствия.



Люди, у которых «короткий фитиль», быстро вспыхивают. Но те, у кого «длинный фитиль», имеют достаточно времени, чтобы подумать, сделать вдох и решить, что делать. «Длинный фитиль» помогает людям позаботиться о своем гневе до того, как он вырастет, и с ним уже будет сложно справиться. Таким образом они могут предотвратить взрыв.

Приемы, описанные в этой книге, добавят длины твоему фитилю. Прерваться, подумать о хороших вещах, выпустить гнев, проработать проблемы – все это наращивает фитиль и не дает взрыву случиться быстро, как прежде.



Есть другие приемы, чтобы «нарастить» свой «фитиль» — веселые и здоровые приемы, которые ты можешь использовать каждый день.

Достаточно немного поупражняться, чтобы «нарастить фитиль». Это избавит тебя от напряжения и обжигающего чувства агрессии, которое накопилось внутри.

Достаточно каждый день играть или заниматься упражнениями в течение тридцати минут, и это поможет телу вырабатывать позитивную энергию, которая позволит тебе оставаться сильным и счастливым. Кроме того, это поможет справляться с проблемами. Ну и, конечно же, это весело!





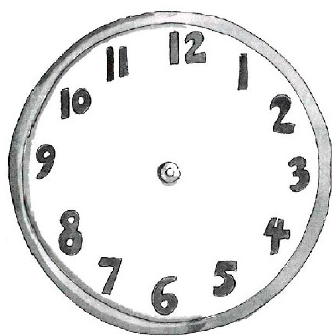
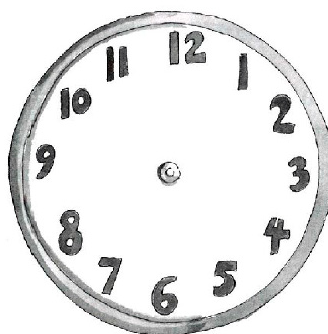
Правильное питание также поможет тебе оставаться спокойным. Как качественное топливо помогает автомобилю двигаться плавно, так и здоровая пища помогает твоему телу. Когда ты в хорошей форме, обходить препятствия становится проще.





Достаточное количество сна тоже вырабатывает топливо. Хороший отдых позволяет находиться в покое и справляться с разочарованиями. Детям необходимо спать 9-11 часов.

ⓐ Обозначь время, когда тебе нужно идти спать и вставать в будние дни.



ⓑ Сколько часов в день ты спишь?



ⓐ Если ты не спишь достаточно много, попроси родителей помочь составить режим сна.

Если у тебя есть свободное время, чтобы делать то, что тебе нравится, это тоже помогает оставаться спокойным, потому что чувство расслабленности и удовлетворения помогает справляться с преградами на пути, такими как раздражение, разочарование, ощущение несправедливости, что может случиться с каждым из нас.





ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ

ТЫ МОЖЕШЬ СДЕЛАТЬ ЭТО!

Ты становишься экспертом в управлении своим гневом. Если ты будешь практиковать все, о чем рассказано в книге, то будешь проводить больше времени на водительском сидении своей жизни.

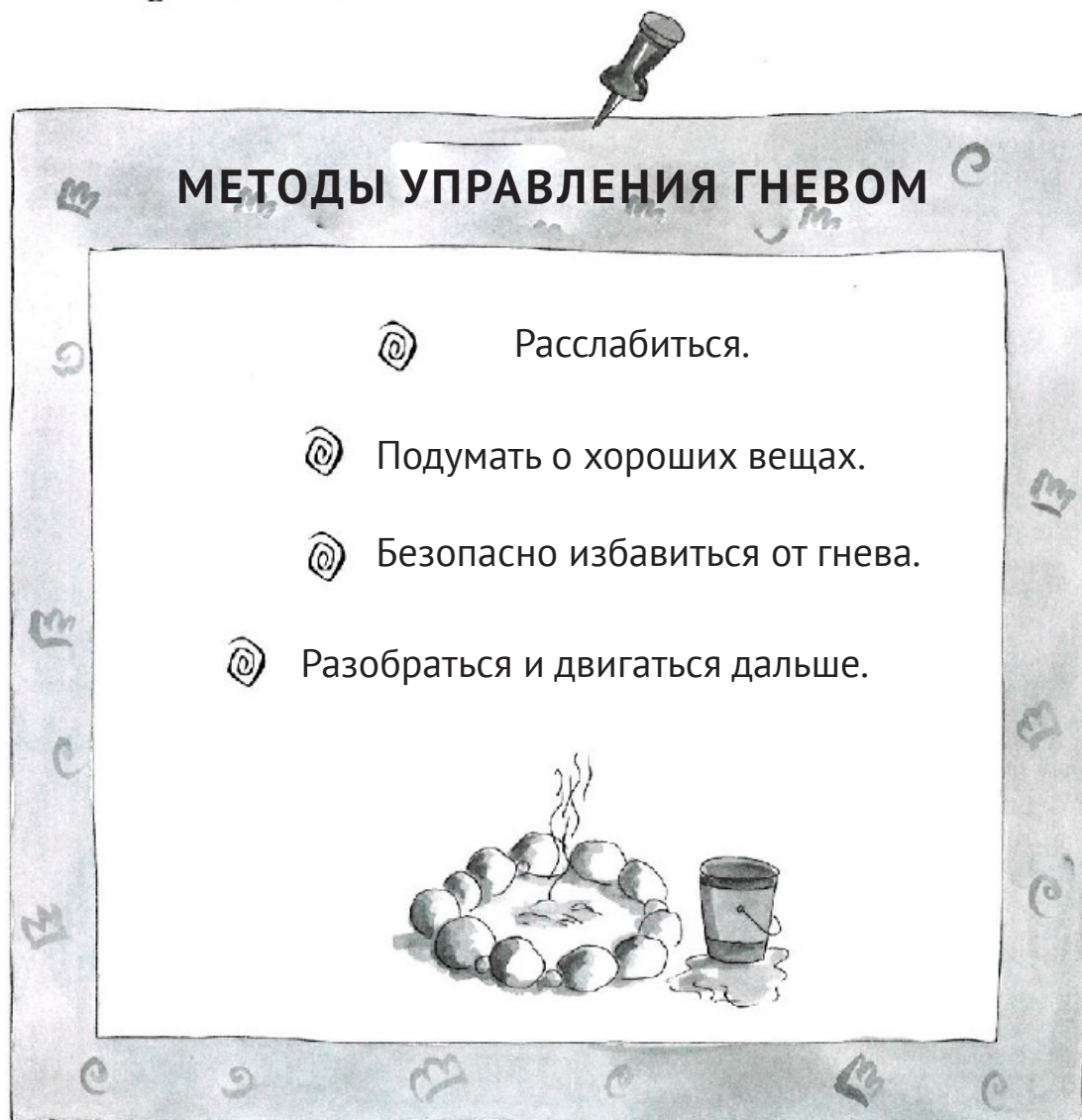
Ты можешь оставаться на верном пути, даже когда дела оборачиваются не в твою пользу. Ты знаешь, как обойти проблемы или решить их. Ты контролируешь себя, даже если это сложно.

Поздравляем.

Несложно заметить, что методы управления гневом подходят не только для детей. Эти же методы используют взрослые, которыми ты восхищаешься, которые спокойны, веселы и милы и не взрываются, когда что-то идет не так.

Ты можешь использовать эти методы всю жизнь. Ты тоже можешь вырасти во взрослого, которым восхищаются дети, который спокоен, весел и приветлив.

Все, что тебе нужно, это использовать методы управления гневом:



Так здорово уметь контролировать себя. Это позволяет быстрее идти к цели и наслаждаться процессом.

Нарисуй себя, оставляющим свой
вспыльчивый характер позади.



Это будет так здорово!

Что делать.
Руководство для детей

Сила спокойствия Как сохранить самообладание и преодолеть агрессию

Ты знал, что гнев похож на огонь? Он начинается с искры. Но легко выходит из-под контроля, становясь причиной множества проблем. Если твой гнев легко выходит из-под контроля, то эта книга для тебя.

Книга «Сила спокойствия. Как сохранить самообладание и преодолеть агрессию» поможет детям и их родителям разобраться с проблемами контроля над гневом через когнитивно-поведенческие техники. Яркие примеры, живые иллюстрации и пошаговые инструкции научат детей набору методов, направленных на подавление гневных мыслей и их контроль, способствуя более спокойному и эффективному поведению ребенка. Эта интерактивная книга-самоучитель представляет собой полный источник для воспитания, мотивации и вдохновения детей в работе над изменениями.



Что делать. Руководство для детей.
Помощь детям для счастливой жизни

Что делать, если ты слишком беспокоишься
Руководство для детей по преодолению тревоги

Что делать, если ты часто ворчишь
Руководство для детей по преодолению негативизма

Что делать, если твой мозг застревает
Руководство для детей по преодолению ОКР

Что делать, если у тебя вспыльчивый темперамент
Руководство для детей по преодолению трудностей с гневом

Что делать, если ты боишься своей постели
Руководство для детей по преодолению проблем со сном

Что делать, если одолевают плохие привычки
Руководство для детей по борьбе с привычкой грызть ногти
и многими другими

Дон Хабнер, PhD.,
клинический психолог в
Эксетере, Нью Хэмпшир,
специализирующийся на
терапии с детьми и их
родителями.

Причудливые иллюстрации
Бонни Мэтьюс содержатся
во многих детских книгах и
журналах. Она живет в
Балтиморе.

Magination Press

BILIM
FOUNDATION