

СОДЕРЖАНИЕ

Примечание для родителей	7
Введение для детей	9

Раздел I ПОНИМАНИЕ СВОЕГО ГНЕВА

Занятие 1. Разные виды гнева	13
Занятие 2. Твое лицо показывает твой гнев	17
Занятие 3. Твое тело сообщает, что ты сердисься	20
Занятие 4. У тебя есть «кнопки гнева»	24
Занятие 5. Позитивные способы выражения гнева	27
Занятие 6. Понять свои чувства	31
Занятие 7. Как понизить уровень стресса в своей жизни	36
Занятие 8. Разумное отношение к ТВ и видеоиграм	39
Занятие 9. Полноценный ночной отдых	42
Занятие 10. Лучше питаться	45

Раздел II УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ ГНЕВОМ

Занятие 11. Поговорим о твоих чувствах	51
Занятие 12. Как использовать глубокое дыхание для самоуспокоения	54
Занятие 13. Расслабляем тело	57
Занятие 14. Управляем разными чувствами	59
Занятие 15. Позитивный подход	63
Занятие 16. Позитивный разговор с самим собой	66
Занятие 17. Развиваем терпение	69
Занятие 18. Как научиться решать проблемы	72
Занятие 19. Если оказался в тупике — будь креативным	75
Занятие 20. Что делать, когда ты раздражен	78
Занятие 21. Думать, прежде чем действовать	81
Занятие 22. Как справиться с огорчением	85
Занятие 23. Следи за своим прогрессом	89

Раздел III ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ

Занятие 24. Ответственность за свои чувства	95
Занятие 25. Видеть точки зрения других людей	98
Занятие 26. Быть хорошим слушателем	101
Занятие 27. Избавиться от плохих слов	104

Содержание

Занятие 28. Понимание правил	108
Занятие 29. Как выглядеть дружелюбным, а не сердитым.	112
Занятие 30. Компромисс	116
Занятие 31. Быть заботливым	119
Занятие 32. Как сделать неправильное правильным	123
Занятие 33. Хорошо себя вести	126
Занятие 34. Проведение семейных собраний	130
Занятие 35. Сотрудничество с другими людьми	133
Занятие 36. Обуздывать свое желание винить других	137
Занятие 37. Знать, что ты можешь изменить, а чего не можешь	140
Занятие 38. Юмор.	143
Занятие 39. Простить и забыть.	146
Занятие 40. Ты готов контролировать свой гнев?	149
Об авторах	152

ПРИМЕЧАНИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Сегодня у многих детей есть проблемы с гневом. Исследователи утверждают, что 50 процентов детей, которые приходят на консультации к психологам, с трудом контролируют свой гнев. Как правило, эта проблема не является для них единственной. Сложности с управлением гневом и надлежащим его выражением часто возникают у детей с синдромом Аспергера, расстройствами внимания, обучаемости и другими.

Сорок занятий в нашей рабочей тетради помогут детям овладеть позитивными способами управления гневом, применяя техники, которые им предложат профессиональные психологи. Эти техники основаны на теории эмоционального интеллекта: суть ее в том, что эмоциональные, поведенческие и социальные навыки могут быть освоены так же, как навыки спортивные, музыкальные или академические. Овладение такими навыками не только улучшит поведение вашего ребенка в домашних условиях, но и поможет ему в общении с друзьями, в формировании привычек, необходимых для успешной учебы и работы.

Каждое занятие начинается с выделения главного. Затем идет раздел, где рассказывается о новом эмоциональном, поведенческом или социальном навыке, а далее следуют задания для детей: анкеты, головоломки, лабиринты. В конце предлагаются вопросы, над которыми ребятам необходимо подумать. На них можно отвечать вслух, но лучше всего записывать ответы (вы можете делать это под диктовку ребенка).

Хотя большинство занятий ребенок может пройти самостоятельно, они будут более эффективными, если ему поможет кто-то из взрослых. Вероятно, вы знаете по собственному опыту, как непросто изменить свое поведение, и ваша поддержка определенно не помешает. Может быть, в процессе занятий выяснится, что ребенку сложно говорить об определенных вещах. Никогда не заставляйте его говорить, если он не хочет. Лучший способ помочь ребенку раскрыться — это быть хорошей ролевой моделью. Говорите о своих мыслях, чувствах и переживаниях в связи с каждым занятием, делая акцент на позитивных способах решения проблем. Даже если ребенок ничего не говорит в ответ, ваши слова не пройдут даром.

Эта рабочая тетрадь поможет вам направлять ребенка в работе с гневом, однако родителям следует сделать и еще кое-что.

- Понять причины, по которым ребенок ведет себя неправильно.
- Выработать устойчивые правила и сформировать соответствующие возрасту ребенка ожидания.

- Поощрять хорошее поведение похвалой или системой набора очков.
- Быть хорошей ролевой моделью.
- Принимать адекватные дисциплинарные меры при плохом поведении (тайм-ауты или лишение привилегий).

Эта рабочая тетрадь разработана, чтобы помочь любому ребенку справиться с проблемами гнева, но не исключено, что вашему сыну или дочери понадобится и дополнительная помощь. Есть много причин, по которым у детей бывают сложности с гневом, и четкая профессиональная оценка даст вам возможность понять, что именно следует делать. Если вы озабочены проявлениями гнева у своего ребенка, мы призываем вас обратиться за помощью как можно скорее. Проблемы в управлении гневом влияют на множество аспектов развития детей, и конечно, лучше начать действовать, пока ситуация не ухудшилась. Если вашему ребенку требуется профессиональная помощь или вам самим нужен совет, то наша рабочая тетрадь станет для вас дополнительным средством. Покажите ее своему консультанту, и, вполне вероятно, у него возникнут еще какие-то идеи по ее использованию.

Эту тетрадь невозможно использовать неправильно, главное — быть терпеливыми и уважительно относиться к чувствам ребенка. Мы желаем вам успеха в самой важной работе вашей жизни — родительстве.

*Искренне ваши,
авторы*

ВВЕДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Кто-то дал тебе эту книгу, потому что ты злишься — часто даже психуешь! Все время от времени гневаются, но некоторые дети делают это чаще других. Вот что означает название этой книги. Детям (да и некоторым взрослым), которые часто впадают в гнев, нужно научиться контролировать свои чувства и по-другому их выражать. Учиться этому — все равно что учиться математике, письму или игре в баскетбол. Быть сердитым не значит быть плохим. Это значит, что тебе нужно научиться правильно выражать свой гнев. Мы думаем, что наша книга тебе в этом поможет!

В этой книжке — сорок занятий, в ходе которых ты освоишь многие навыки, связанные с управлением собственными чувствами. Узнаешь, как не обращать внимания на то, что тебе досаждают, как успокоиться, когда «разгорячился», и как лучше ладить с детьми и взрослыми. Мы надеемся, что занятия покажутся тебе веселыми. В них есть интересные игры, головоломки и лабиринты. Есть истории, которые нужно прочитать, и истории, которые нужно написать. Иногда задания будут казаться тебе слишком уж смешными, но их все равно надо будет выполнить.

Чем больше ты будешь думать и говорить о своем гневе, тем лучше будешь себя чувствовать. Мы это гарантируем.

*Удачи тебе и хорошего настроения!
Авторы*

Раздел I

ПОНИМАНИЕ СВОЕГО ГНЕВА

Многим детям трудно управлять своим гневом. Но этому можно научиться, как и другим важным вещам: чтению, счету или метким ударам по воротам в футболе!

Задания этого раздела помогут тебе понять, что именно в жизни заставляет тебя злиться и как гнев влияет на твое тело. Ты также научишься важным вещам, которые сможешь делать, чтобы не чувствовать себя таким злым или психованным. Когда ты будешь меньше злиться, то поймешь, насколько больше получаешь удовольствия от общения с друзьями и семьей. Ведь быть ребенком — это еще и очень весело!



! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Есть много разных видов гнева. Ты можешь чувствовать внутри себя легкое волнение или жестокую бурю. И можешь научиться справляться со всеми видами гнева и действовать самым подходящим образом.

Ученые утверждают, что у людей есть более трехсот разных видов эмоций. Некоторые из них — «мелкие» эмоции. Мы их чувствуем, но обычно они не оказывают заметного воздействия на наше поведение. Ты можешь вспомнить какую-то из «мелких» эмоций?

Другие эмоции назовем «крупными». Когда мы их переживаем, то определенно знаем об этом, и другие люди тоже знают. Знаешь ли ты какие-нибудь «крупные» эмоции? Если тебе нужна помощь, чтобы припомнить человеческие эмоции, посмотри список из Задания 6.

Ты можешь переживать одну и ту же эмоцию, например гнев, с разной силой. Когда ты гневаешься, то бываешь раздражен, сердит или взбешен. Раздражение — это «мелкая» эмоция. Бешенство — «крупная». Злость — нечто среднее.

Есть разные варианты реакции на разные виды гнева. Если на все, что тебя беспокоит, ты реагируешь одинаково, люди будут считать тебя гневливым ребенком и им будет сложно понять, что тебе нужно и чего ты хочешь. Вот, например, что случилось с Мэтью.

Мэтью был мальчиком, который постоянно из-за всего бесился. Он злился на маму, когда она обращалась с ним как с маленьким. Злился на отца, потому что тот слишком много работал и его никогда не было дома. Злился на учительницу, так как считал, что у нее есть любимчики и он к их числу не принадлежит. Он говорил: «Я не нравлюсь миссис Фридман, поэтому она не нравится мне».

Когда Мэтью сердился, он смотрел исподлобья, скрещивал руки на груди и поворачивался спиной к человеку, на которого был зол. Через какое-то время люди просто переставали пытаться разговаривать с Мэтью, когда он сердился. Это злило его еще сильнее, поскольку он считал, что до его чувств никому нет дела.

Важно помнить, что есть разные виды гнева и на них можно реагировать по-разному. Закончи предложения, это поможет тебе осмыслить, о чем идет речь.

Меня раздражает _____

_____.

Лучшее, что можно сделать, когда я раздражен, это _____

_____.

Меня заставляет сердиться _____

_____.

Когда я сердит, я могу _____

_____.

Меня может заставить закричать _____

_____.

Вместо крика я могу _____

_____.

Колотить по стене меня может заставить _____

_____.

Вместо того чтобы колотить по стене, я могу _____

_____.

_____.

И еще кое-что...

Можешь назвать пять «мелких» эмоций?

Как ты выражаешь каждую из этих эмоций?

Можешь назвать пять «крупных» эмоций?

Как ты выражаешь каждую из этих эмоций?

Что делают люди, когда они разъярены, но это ни к чему не приводит?

Что ты можешь сделать, когда злишься, и это почти всегда помогает?

ТВОЕ ЛИЦО ПОКАЗЫВАЕТ ТВОЙ ГНЕВ

Занятие 2

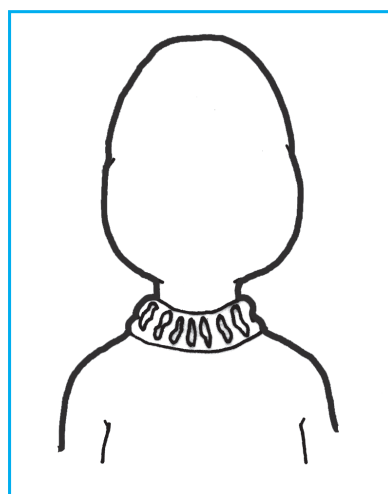
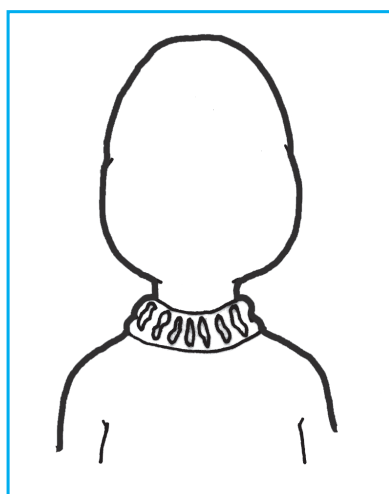
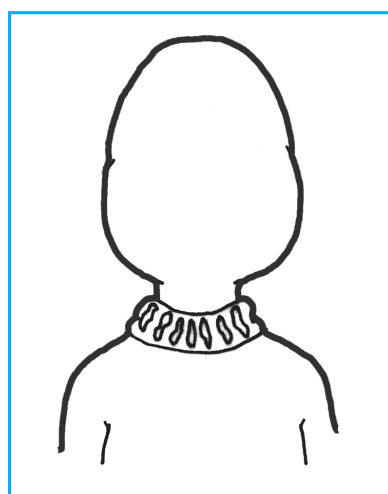
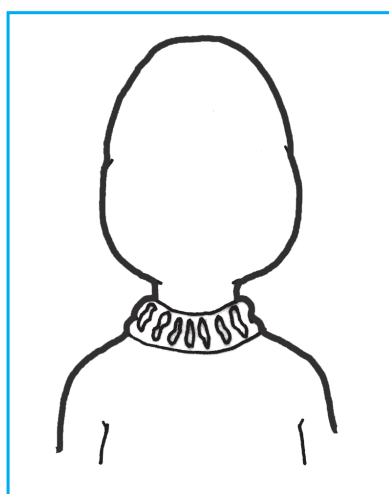
ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Чувства возникают внутри, но мы показываем их снаружи, особенно выражением своего лица. Это касается всех чувств, включая гнев. Люди видят, что человек сердится, еще до того, как он успеваает что-то сказать.

Посмотри на лица на фотографиях. Ты видишь разницу между этими сердитыми лицами?



А теперь нарисуй на четырех лицах сердитые выражения. Попытайся сделать так, чтобы каждое из них хотя бы немного отличалось от других. Или, если хочешь, полистай старые журналы и найди картинки, на которых изображены люди, которые злятся. Какое из лиц кажется тебе самым агрессивным? А какое наименее сердитым?



И еще кое-что...

Некоторые люди очень здорово умеют «читать» по лицам. Как ты думаешь, какие профессии требуют такого умения?

У животных тоже есть чувства, и они тоже отражаются на их мордах и мордочках. Попробуй найти пять изображений животных, которые испытывают разные чувства.

Некоторые люди не понимают, что другие могут «видеть» их чувства. Ты когда-нибудь встречал тех, кто знал, что ты чувствуешь, без слов? Опиши, что при этом происходило.

Пролистай старые журналы и найди лица, выражающие эмоции: счастье, печаль, гнев, гордость. Вырежи картинки и покажи их кому-нибудь. Спроси этого человека, что он думает о выражении лиц на картинках. Те же ли чувства, что и ты, он увидел?

! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Понимать язык тела очень полезно, потому что это один из способов выражения эмоций. Иногда выражения наших лиц и наши тела говорят одно, а слова — совершенно другое. Когда ты умеешь читать язык тела, то лучше понимаешь, что чувствуют другие люди, и можешь реагировать наилучшим образом.

Когда ты чувствуешь сильную эмоцию, тело выражает твои чувства. Если ты разъярен, то мышцы могут напрячься, сердце забьется быстрее и сильнее, к лицу прихлынет кровь. Иногда гнев вызывает даже боль. У тебя может заболеть голова или живот, если ты долго сердишься. А другим людям будет достаточно посмотреть на твоё тело, чтобы понять, что ты гневаешься.

- Они увидят, что ты злишься, по твоей позе (по тому, как ты стоишь).
- Они увидят, что ты сердишься, по тому, как ты держишь руки. Когда люди сердятся, они иногда сжимают кулаки, иногда суют руки в карманы или прячут их за спиной.
- Они увидят гнев на твоём лице (см. Занятие 2).
- Они смогут распознать гнев по положению твоего тела по отношению к их телам.

Разгневанные люди часто делают шаг назад от человека, на которого сердятся, чтобы увеличить дистанцию. Но если они стремятся к физическому столкновению, то, наоборот, подходят ближе.

О твоём гневе другим людям сообщит не только язык тела, но и некоторые другие признаки.

Рисунки на следующих страницах показывают детей, которые испытывают разные чувства. Обведи те из них, где изображены сердитые дети. Запиши, что именно в языке их тел позволило тебе понять, что они злятся.

Твое тело сообщает, что ты сердишься

Занятие 3







Твое тело сообщает, что ты сердишься

Занятие 3







И еще кое-что...

Ты когда-нибудь уходил от человека, который выглядел сердитым? Что произошло?

Как ты думаешь, люди иначе относятся к тебе, когда ты выглядишь сердитым?

Если кто-то постоянно выглядит сердитым, то как ты думаешь, что произойдет у такого человека с дружескими отношениями?

Представь, что ты пришел домой из школы, а мама сердится, но не говорит, что произошло. Ты будешь вести себя как-то по-особенному, не как обычно?

! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Когда ты знаешь свои «кнопки гнева» — другими словами, то, что вызывает у тебя гнев, — ты можешь научиться избегать определенных ситуаций или лучше справляться со своими эмоциями. Не позволяй людям или ситуациям «нажимать» на эти кнопки.

Н и один человек не сердится все время. Обычно есть определенные ситуации или люди, которые вызывают у нас гнев, а на множество других вещей мы способны не обращать внимания, даже если они нам не нравятся. Каждого человека раздражает что-то свое, но дети, у которых есть проблемы с гневом, как правило, более чувствительны к определенным вещам, чем все остальные.

Когда есть нечто, что всякий раз заставляет человека сердиться, мы называем это «кнопкой гнева». Это как будто у тебя в голове есть маленький переключатель, и когда кто-то совершает определенное действие, он переходит в положение «вкл.».

Что «нажимает» на твои кнопки гнева? Отметь все те вещи, которые почти всегда заставляют тебя сердиться.

- _____ Когда тебя дразнят
- _____ Когда кто-то говорит тебе, что делать
- _____ Когда на тебя смотрят определенным образом
- _____ Когда ты не получаешь то, что хочешь
- _____ Нечестные правила
- _____ Определенные виды школьных заданий
- _____ Определенные виды домашней работы
- _____ Твой брат или сестра
- _____ Конкретная девочка
- _____ Конкретный мальчик
- _____ Что-то, что постоянно происходит в школе

Перечисли другие вещи, которые «нажимают» на твои кнопки гнева:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Слева от лица, изображенного ниже, есть пять кнопок гнева. Под каждой кнопкой напиши, что заставляет тебя сердиться. А под каждой кнопкой справа напиши, что «выключает» твой гнев.

●		●
_____		_____
●		●
_____		_____
●		●
_____		_____
●		●
_____		_____
●		●
_____		_____



И еще кое-что...

Какие кнопки гнева можно отключить, просто избегая определенных ситуаций?

Какие кнопки гнева соответствуют проблемам, которые тебе нужно решить? Какую проблему ты решишь первой?

Поможет ли тебе обсуждение тех вещей, которые заставляют тебя сердиться? С кем ты мог бы поговорить об этом?

Представь, что вместо кнопок гнева у тебя есть кнопки успокоения. Перечисли пять вещей, которые способны моментально тебя успокоить.
