

Лоуренс Шапиро, детский психолог и эксперт в области воспитания

Зак Пелта-Хеллер | Анна Ф. Гринвальд

Я  
не злой,  
я просто  
псих

Как  
помочь  
детям  
контро  
лировать  
свой гнев

Рабочая  
тетрадь



ВСЕ

*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствует росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial 'P' followed by several loops and a final flourish.

## Представляем книги для родителей по воспитанию и развитию детей

- *Галина и Ефим Шабшай.* Как развить в ребенке харизму и гениальность
- *Александр Наумов.* Как стать другом своему ребенку. Папа, папочка, папуля
- *Надежда Железняк.* Рождение мамы. Беседы о психологии материнства
- *Дарья Федорова.* Как стать лучшей мамой на свете?
- *Дарья Федорова.* Самое главное, чему стоит научить ребенка
- *Дарья Федорова.* Мысли многодетной мамы вслух, или Полночные записки на подгузниках
- *Андрей Петрушин.* Дети VS Родители. Советы психиатра
- *Люси Хеммен.* Дочь-подросток. Экспресс-курс по разрешению конфликтов и установлению связи с ребенком
- *Митч Р. Аблетт.* Как снизить агрессию подростка и наладить с ним отношения
- *Лорен Дж. Берман, Джеффри Циммерман.* Любите детей больше, чем вы ненавидите друг друга
- *Лоуренс Шапиро.* Я не злой, я просто псих. Как помочь детям контролировать свой гнев. Рабочая тетрадь
- *Наталья Спехова-Роси.* Как вырастить фею и воспитать волшебника. Развиваемся играючи
- *Юлия Божедомова.* Говори! Самоучитель по постановке речи у неговорящих детей
- *Пол Деннисон, Гейл Деннисон.* Гимнастика мозга
- *Ивонна Лаборда.* Дайте ребенку сказать, или Как услышать своих детей



Все книги издательства «ВЕСЬ» можно заказать по телефону: 8 800 333 00 76



Доступно в  
App Store

СЛЕДИТЕ ЗА НОВИНКАМИ, ИНТЕРЕСНЫМИ СОБЫТИЯМИ И ПОСЛЕДНИМИ НОВОСТЯМИ ОТ НАШИХ АВТОРОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И С ПОМОЩЬЮ БЕСПЛАТНОГО ПРИЛОЖЕНИЯ!

 [vk.com/vesbook](https://vk.com/vesbook)

 [twitter.com/vesbook](https://twitter.com/vesbook)

 [facebook.com/pg.vesbook](https://facebook.com/pg.vesbook)

 [instagram.com/vesbooks](https://instagram.com/vesbooks)

Лоуренс Шапиро, детский психолог и эксперт в области воспитания

Зак Пелта-Хеллер | Анна Ф. Гринвальд



Я  
не злой,  
я просто  
псих

Как  
помочь  
детям  
контро  
лировать  
свой гнев

Рабочая  
тетрадь

УДК 159.9  
ББК 88  
Ш23

LAWRENCE SHAPIRO, Ph.D., ZACH PELTA-HELLER,  
AND ANNA F. GREENWALD  
**I'm Not Bad, I'm Just Mad.**  
A Workbook to Help Kids Control Their Anger

Дизайн обложки *Саргсяна Арабо*  
Перевод с английского *Куприяновой Веры*

**Шапиро Л., Пелта-Хеллер З., Гринвальд А. Ф.**

Ш23 Я не злой, я просто псих. Как помочь детям контролировать свой гнев. Рабочая тетрадь. — СПб.: ИГ «Весь», 2020. — 160 с.: ил.  
ISBN 978-5-9573-3493-4

Дети выражают свой гнев по-разному. Некоторые кричат, грубят и уходят, хлопнув дверью. Другие отказываются говорить о том, что их злит, и вместо этого играют в молчанку. Ребенок может чувствовать внутри себя легкое волнение, раздражение или же жестокую бурю, бурлящий вулкан эмоций. У детей, которые постоянно на взводе, возникает множество проблем. Им бывает сложно в школе, им непросто завести друзей. Дома их наказывают, лишают привилегий и сладостей. Таких детей могут называть злыми, но, за редким исключением, это не так! На самом деле ребенок просто не умеет контролировать свои эмоции.

Данная рабочая тетрадь написана опытными психологами специально для детей 6–13 лет, у которых есть проблемы с выражением эмоций. Самостоятельно, или с помощью родителей, прямо в рабочей тетради ребенок будет выполнять разнообразные задания и техники: заполнять опросники, записывать ответы на вопросы, рисовать, проходить лабиринты, угадывать эмоции людей, изображенных на фотографиях. Дети поймут, что происходит с их настроением, мыслями и телом, когда они попадают в ситуацию, которая будоражит их, заводит, вызывает в них злость. Узнают, как вести себя, чтобы контролировать свой гнев и справиться с негативными эмоциями.

Если ребенку требуется профессиональная помощь, то эта книга станет хорошим дополнением к программе лечения, предложенной врачом.

**УДК 159.9**  
**ББК 88**

**Тематика: Психология / Практическая психология**

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 9460.

*Иллюстрации* Julie Olson

*Фотографии:* с. 17 (внизу слева) © Jose Manuel Gelpi Diaz | Dreamstime; с. 21 (посередине) © Vadim Ponomarenko | Dreamstime; с. 22 (сверху и снизу) © Monika Adamczyk | Dreamstime; с. 113 (сверху) © Roman Belykh | Dreamstime; с. 113 (снизу) © Dragan Trifunović | Dreamstime

*Все фотографии и изображения используются только в иллюстративных целях.*

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2008 by Lawrence Shapiro, Ph.D., Zach Pelta-Heller, and Anna F. Greenwald  
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019

ISBN 978-5-9573-3493-4  
ISBN 978-1572246065

# 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

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

**К**то-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

**М**ногим 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 твоё 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

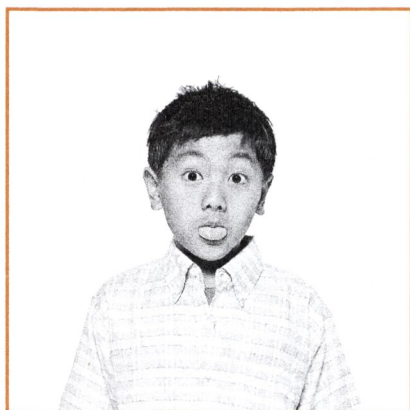
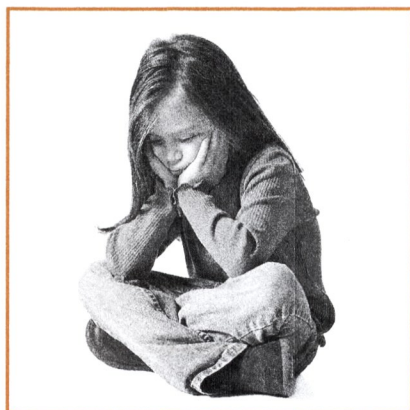
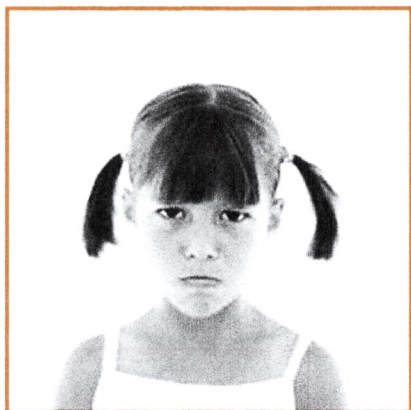
## Занятие 2

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

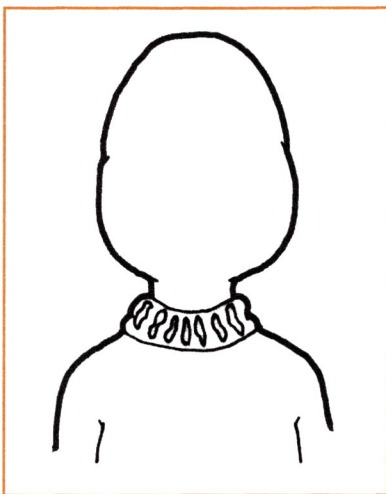
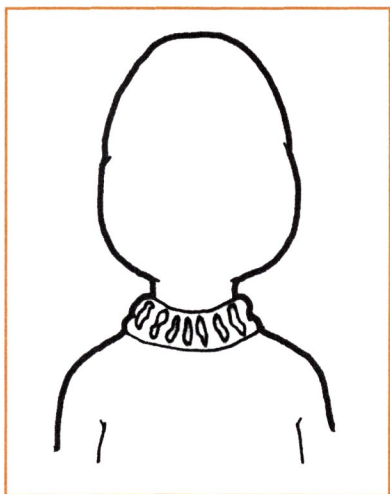
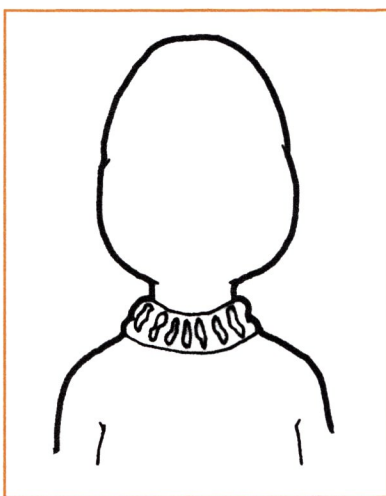
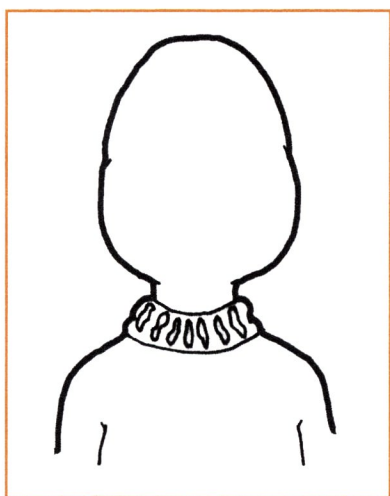
Чувства возникают внутри, но мы показываем их снаружи, особенно выражением своего лица. Это касается всех чувств, включая гнев. Люди видят, что человек сердится, еще до того, как он успеет что-то сказать.

- Люди видят, что человек сердится, еще до того, как он успеет 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.

**К**огда 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



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

### *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.

Ни 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:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

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.

●		●
<hr/>		<hr/>
●		●
<hr/>		<hr/>
●		●
<hr/>		<hr/>
●		●
<hr/>		<hr/>
●		●
<hr/>		<hr/>

*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.

---

---

---

---

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Все люди сердятся, но некоторые не владеют правильными способами выражения своего гнева. Когда ты овладеешь такими способами, у тебя больше не будет неприятностей из-за плохого поведения.

Иногда ты чувствуешь себя так, что тебе хочется хлопнуть дверьми, кричать и пинать стены. Если ты это сделаешь, твой гнев не уменьшится, а вот проблемы наверняка будут. Многим людям — детям и взрослым — нужно учиться управлять своим гневом.

Игра, которую мы тебе предлагаем, поможет научиться думать о хорошем, когда ты сердисься. Вот несколько советов по поводу того, что можно предпринять.

- Поговори о своей проблеме.
- Нарисуй картинку, которая выразит твои чувства.
- Поделай что-то такое, что отвлечет твое сознание от объекта гнева. Например, позанимайся спортом или поиграй.
- Найди что-то, над чем можно посмеяться.
- Погуляй, пока не успокоишься.
- Сделай пять глубоких вдохов и выдохов.
- Сядь и расслабь мышцы.
- Подумай о том, что тебя раздражает, как о проблеме, которую можно решить.

Ты наверняка обнаружишь, что некоторые из этих приемов помогают тебе справиться с гневом лучше, чем другие.

### *Игра «Остынь»*

Найди взрослого, который поиграет с тобой в игру «Остынь». Тебе потребуется экземпляр игрового поля, десять монет по 1 рублю и десять — по 2 рубля. Цель игры — получить максимальное количество очков, вбрасывая монеты в «остужающие круги». Правила таковы:

1. Каждый игрок берет по десять монет: все по 1 рублю или все по 2 рубля.
2. Игроки по очереди бросают монеты, пытаясь попасть в «остужающий круг». Если монета хотя бы наполовину оказывается в круге, ты можешь получить столько очков, сколько в нем указано. Чтобы получить очки, ты должен рассказать, как можно использовать технику, названную в круге, когда ты сердисься.
3. Если монета падает на сердитое лицо, то у игрока отнимается указанное количество очков.
4. Когда все монеты брошены, игрок с наибольшим количеством очков объявляется победителем.

# ИГРА «ОСТЫНЬ»

Поговорить о том, что тебя раздражает, с другом +3

Послушать спокойную музыку +1

Сыграть с кем-нибудь в игру +2

Нарисовать изображение своего гнева +1

Найти что-то, что тебя смешит +2

Сделать пять глубоких вдохов +3

Подумать о двух возможных решениях проблемы +2

Походить кругами, пока не остынешь +1

Сесть и расслабить мышцы +2

СДЕЛАТЬ ЕЩЕ ОДИН ХОД

Angry face icons with point values: -1, -2, -3, -1, -2, -1, -2, -1, -3, -1, -2.

### *И еще кое-что...*

Запиши пять позитивных вещей, которые ты можешь делать, когда сердишься. Если тебе трудно придумать их самому, спроси у других.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Эта книга о том, как помочь самому себе понять и взять под контроль свой гнев. Но ведь у тебя есть великое множество других чувств. Каждый день ты испытываешь чувства, которые приходят и уходят, и большую часть времени ты о них даже не думаешь.

Как по-твоему, почему важно понимать свои чувства и чувства других людей? Обведи номера утверждений, которые соответствуют действительности.

1. Когда я говорю людям, что я чувствую, они лучше меня узнают.
2. Когда я говорю людям, что я чувствую, мне становится лучше.
3. Когда я говорю людям, что я чувствую, то с большей вероятностью получаю то, чего хочу, и то, что мне нужно.
4. Когда я говорю людям, что я чувствую, они часто умышленно не обращают на меня внимания.
5. Когда я понимаю чувства своих друзей, мы лучше ладим.
6. Когда я понимаю чувства своих родителей и учителей, мы лучше ладим.
7. Если я слишком много говорю о своих чувствах, никто не хочет иметь со мной дело.

Чем лучше ты понимаешь все свои чувства, тем лучше можешь понимать и контролировать свой гнев.



На этих лицах показано двадцать различных эмоций. Рядом с каждым из них опиши случай, когда ты испытывал именно такие чувства. Потом подчеркни три из них, которые ты переживаешь наиболее часто.



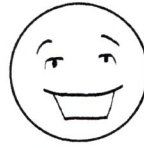
Скука

---

---

---

---



Храбрость

---

---

---

---



Спокойствие

---

---

---

---



Смущение

---

---

---

---



Разочарование

---

---

---

---



Растерянность

---

---

---

---



Радость

---

---

---

---



Чувство вины

---

---

---

---



Счастье

---

---

---

---



Раздражение

---

---

---

---



Зависть

---

---

---

---



Одиночество

---

---

---

---



Любовь

---

---

---

---



Гнев

---

---

---

---



Гордость

---

---

---

---



Печаль

---

---

---

---



Испуг

---

---

---

---



Робость

---

---

---

---



Удивление

---

---

---

---



Огорчение

---

---

---

---

## *И еще кое-что...*

Возникли ли при записи о каком-то определенном чувстве неприятные воспоминания?

---

Вызвали ли записи о каком-то определенном чувстве хорошие воспоминания?

---

Как ты думаешь, почему важно говорить о своих чувствах?

---

---

Какие три чувства ты выделил как наиболее частые? Был ли среди них гнев?

---

---

---

Вернись к упражнению и подчеркни то чувство, которое ты хотел бы испытывать чаще других. А теперь запиши, что бы ты мог сделать, чтобы переживать его чаще.

---

---

---

---

# КАК ПОНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА В СВОЕЙ ЖИЗНИ

## Занятие 7

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Под стрессом понимают давление, которое ты испытываешь и которое делает тебя несчастным. Когда стресса очень много, контролировать гнев становится сложнее. Когда ты научишься снижать уровень стресса в своей жизни, то будешь лучше чувствовать себя и сам с собой, и с другими людьми.

Стрессом может стать слишком большое домашнее задание. Слишком большое количество дел, которые нужно переделать за день, тоже может вызвать стресс. Ты, наверное, уже знаешь, что это возможные причины стресса, так как они заставляют тебя расстраиваться, беспокоиться или чувствовать себя несчастным.

Даже то, от чего люди получают удовольствие, может вызывать стресс, но такой вид стресса часто бывает сложнее осознать. Например:

- Некоторые дети любят громкую музыку, однако громкая музыка вызывает физический стресс.
- Многие дети любят смотреть телевизор и играть в видеоигры, но избыток этих развлечений вызывает физический стресс.
- Большинство детей любят джанкфуд (в том числе чипсы) и сладости, но эта еда с большим количеством жира и сахара вызывает физический стресс.
- Очень весело засиживаться допоздна, но, когда ты вовремя не ложишься спать, твое тело подвергается стрессу.

Когда твое тело испытывает стресс, многое может идти не так. Повышается кровяное давление, учащается сердцебиение, может возникать головная боль или боль в животе, человек становится более раздражительным и недовольным. Слишком высокий уровень стресса способен вызывать гнев. Когда ты понижаешь уровень стресса в своей жизни, тебе становится легче контролировать гнев.

Многие люди испытывают в жизни серьезный стресс, но они не осознают, что именно это делает их несчастными и нездоровыми. Ты определенно не можешь исключить все стрессовые ситуации из своей жизни, а с некоторыми видами стресса можно просто научиться жить. Однако даже просто немного снизив уровень стресса, ты станешь чувствовать себя лучше.



*И еще кое-что...*

Здоровый образ жизни снижает уровень стресса. Запиши минимум три вещи, которые ты можешь сделать, чтобы вести более здоровый образ жизни.

---

---

---

Какую стрессовую ситуацию в твоей жизни ты не можешь изменить? Ты уверен, что не можешь? А можешь ли ты что-то сделать, чтобы хоть немного уменьшить стресс?

---

---

Какие профессии сопряжены с большим стрессом? Что происходит с людьми, которые занимаются данными профессиями?

---

---

Кто может снизить уровень стресса в твоей жизни? Напиши, что ты можешь сказать, обращаясь к этому человеку за помощью?

---

---

---

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Телешоу, в которых демонстрируются сцены насилия, и жестокие видеоигры усложняют управление гневом. Чем меньше жестокости ты видишь, тем лучше.

Ученые выяснили, что если ты видишь много жестоких сцен по ТВ и много играешь в соответствующие видеоигры, то у тебя повышается раздражительность и склонность к агрессии, даже если ты сам этого не осознаешь.

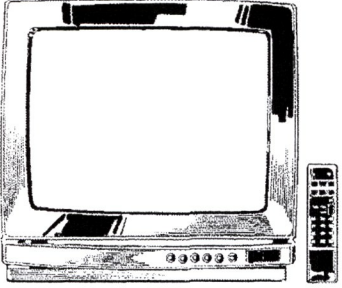
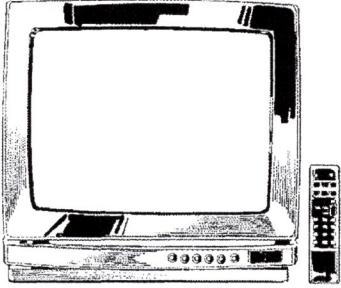
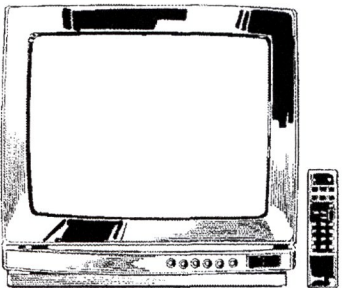
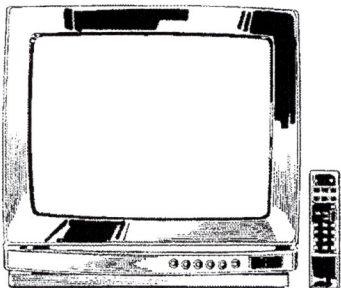
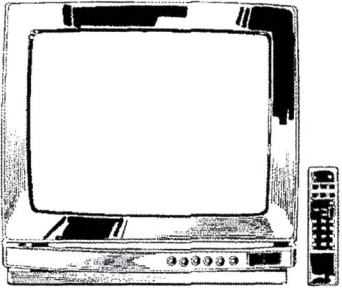
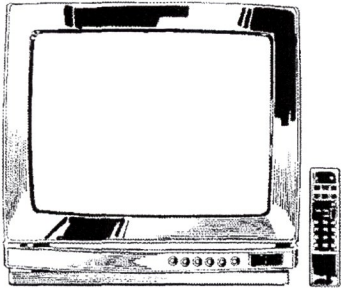
Телевидение обладает мощным воздействием на людей. Подумай о том, как часто ты видишь по телевизору рекламу фаст-фуда. А тебе известно, почему ты видишь так много подобных роликов? Потому что компании, владеющие ресторанами, хотят, чтобы ты в них ел. И знаешь что? Миллионы людей так и делают — каждый день! Они едят в этих ресторанах, хотя и знают, что многие блюда, которые здесь предлагаются, совсем для них не полезны.

Но давай вернемся к телепередачам и видеоиграм, в которых присутствует насилие. Такие передачи, может быть, весело смотреть, а в игры весело играть, но они для тебя не полезны — прямо как фастфуд. Есть множество телепрограмм и приложений, которые гораздо лучше для просмотра и игры.

Мы нарисовали шесть телеэкранов, которые помогут тебе начать думать о том, что ты смотришь и во что играешь. На каждом из экранов, расположенных слева, нарисуй сцену из телепрограммы или видеоигры, которая не полезна для тебя. Подпиши название шоу или игры под каждым экраном.

На каждом из экранов, расположенных справа, нарисуй сцену из хорошей передачи или игры. И тоже подпиши названия.





### *И еще кое-что...*

Многие дети любят жестокие фильмы и видеоигры, но на самом деле смотреть их и играть в них — это совсем не хорошо, особенно если ты учишься контролировать свой гнев. Что поможет тебе отказаться от подобных телешоу, фильмов и игр?

Как ты думаешь, почему компании выпускают шоу, фильмы и игры с показом насилия, если они вредны для детей?

---

---

Представь, что ты собрал все свои жестокие видеоигры и выбросил их в мусор. Что бы ты при этом почувствовал? Ты мог бы так поступить?

---

---

---

Представь, что ты можешь смотреть телевизор только один час в день. Что бы ты смотрел? Как ты думаешь, почему меньше смотреть ТВ — это хорошая идея?

---

---

---

---

### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Когда ты хорошо высыпаешься ночью, то лучше себя чувствуешь. Когда ты спишь недостаточно, то становишься капризным и часто сердисься.

**Б**ольшинство людей не понимают, что сон очень важен для их здоровья. Спать по восемь или девять часов в сутки — столь же важно, как есть качественные продукты и получать достаточную физическую нагрузку. Примерно каждому четвертому человеку в США (как детям, так и взрослым) требуется больше сна. Ты знаешь кого-нибудь, кто не высыпается? Отметь признаки, которые ты замечаешь у этих людей.

- Они много зевают.
- Они ворчат.
- Им трудно сосредоточиться.
- Они неуклюжи.
- Они забывчивы.
- Они жалуются на усталость.
- Они постоянно норовят прилечь.
- Они много смотрят телевизор.
- У них темные круги под глазами.
- Они едят много сладкого и пьют кофеинсодержащие напитки (колу или кофе), чтобы получить энергию.
- Они плохо справляются с учебой и работой.
- У них часто болит голова.

Если ты отметил все эти утверждения, то ты был прав — все это признаки недосыпа.

Некоторые дети рассказывали нам, почему они поздно ложатся. Посмотри на утверждения, приведенные ниже, и впиши пропущенные буквы, чтобы увидеть, почему дети вовремя не ложатся спать. Потом отметь утверждения, которые могли бы характеризовать и тебя. Ответы ты найдешь внизу страницы.

1. Я смотрю т \_ \_ \_ \_ \_ р, пока не засну.
2. Я люблю поболтать по \_ \_ \_ \_ \_ ому телефону.
3. Я слушаю \_ \_ \_ \_ \_ у.
4. Я люблю п \_ \_ \_ \_ \_ ть в кровати.
5. Я б \_ \_ \_ \_ \_ юсь обо всем, что произошло за день.
6. Никто из моих друзей об этом не знает, но я боюсь т \_ \_ н \_ \_ \_ .
7. Я люблю засиживаться допоздна со своими р \_ \_ \_ \_ \_ ми.
8. Мне нравится общаться в мессенджерах и играть на к \_ \_ \_ \_ \_ ю \_ \_ \_ \_ .

Назови еще две причины, по которым дети могут не высыпаться.

9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Ответы: 1. Телевизор. 2. Мобильному. 3. Музыка. 4. Почитать. 5. Беспокоюсь. 6. Темноты. 7. Подателями. 8. Компьютере.

*И еще кое-что...*

Как ты считаешь, ты вовремя ложишься спать? Ты готов лечь пораньше?

---

---

Наверное, иметь в спальне телевизор и компьютер — это здорово, но, с другой стороны, эти вещи заставляют тебя бодрствовать дольше, чем нужно. В твоей комнате они есть? Есть ли в ней еще что-то, что не дает тебе уснуть?

---

---

Как ты думаешь, твои родители высыпаются? Откуда ты знаешь? Ты считаешь это проблемой?

---

---

Как ты себя чувствуешь, когда просыпаешься по утрам? Ты чувствуешь энергию и хорошее настроение? Чувствуешь ли ты себя лучше, когда хорошо выспишься?

---

---

---

**ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ**

То, что ты ешь, влияет на твоё настроение. Когда ты потребляешь продукты с большим количеством сахара, то сначала становишься очень активным и энергичным. Но через какое-то время ты, скорее всего, почувствуешь раздражение и гнев или даже подавленность.

Знаешь ли ты, что лучше есть, чтобы по-настоящему хорошо себя чувствовать? Ответ: лучшее решение — сбалансированный рацион, состоящий из протеина (мясо, курица, рыба, яйца), углеводов (хлеб, паста, фрукты, овощи) и жиров. Жиры присутствуют во многих продуктах, включая молочные и мясные, но не все жиры одинаковы. Определенные жиры, именуемые трансжирами, закупоривают артерии и затрудняют работу сердца.

Есть здоровую еду означает планировать свой рацион и думать о том, как еда повлияет на твоё тело и сознание. Даже если большую часть продуктов закупают взрослые, ты все равно можешь помочь самому себе лучше питаться. Ты можешь просто не просить покупать продукты, которые тебе не подходят, и пробовать больше полезной пищи. Также ты можешь поговорить с родителями о пищевых привычках вашей семьи. Когда пищевые привычки в семье улучшаются, от этого выигрывают все.

Разные продукты влияют на твоё тело по-разному. Проведи линии, чтобы соотнести продукты в правой колонке с утверждениями в левой. Ответы внизу страницы.

- |   |         |
|---|---------|
| 1. В составе этого продукта есть вещество, которое вызывает сонливость.                                 | Соль    |
| 2. Этот продукт дает тебе быструю энергию.  | Сливы   |
| 3. Этот продукт дает тебе долгосрочную энергию.   | Вода    |
| 4. Этот продукт предотвращает потливость.   | Индейка |
| 5. Этот продукт помогает наращивать мускулы.  | Яблоки  |
| 6. Этот продукт помогает опорожнять кишечник.   | Паста   |
| 7. Твое тело состоит в основном из этой субстанции, и она нужна тебе в больших количествах каждый день. | Стейк   |

1. Индейка. 2. Яблоки. 3. Паста. 4. Соль. 5. Стейк. 6. Сливы. 7. Вода.

## *И еще кое-что...*

Ты можешь сказать о себе, что питаешься сбалансированно? Как бы ты мог улучшить свой рацион?

---

---

---

Ты когда-нибудь замечал, как еда меняет твоё настроение? Можешь ли вспомнить случаи, когда ты съел слишком много сладкого и перевозбудился?

---

---

---

Какого продукта тебе нужно потреблять меньше, чтобы быть здоровым?

---

---

А чего нужно есть больше, чтобы быть здоровым?

---

---





## Раздел II

# УПРАВЛЕНИЕ СВОИМ ГНЕВОМ

**Н**екотрые дети общаются с психологами, которые помогают им контролировать свои порывы и находить лучшие способы самовыражения. В этом разделе ты познакомишься с техниками, которые предлагают детям психологи, включая глубокое дыхание, позитивное мышление и креативное решение проблем. Занятия этого раздела научат тебя контролировать свои эмоции и не позволять им контролировать тебя. Все эти техники просты в применении, но, как и любой другой навык, требуют тренировки.



### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Дети выражают свой гнев по-разному. Некоторые кричат, хлопают дверьми или грубят. Другие отказываются говорить о том, что их злит. Вместо этого они играют в молчанку. Удерживая гнев внутри себя и обижаясь, вы не сможете решить свои проблемы. Говорить о том, что вас раздражает, бывает сложно, но это почти всегда помогает.

*Аллен дулся и не желал говорить ни слова, когда сердился, — и очень подолгу. Как-то раз, когда мама заставила его делать домашнее задание вместо прогулки на великах с другом, Аллен не разговаривал с близкими целую неделю! Он не здоровался с родителями по утрам и не желал им спокойной ночи. Он не говорил ни слова за обедом. Когда родители задавали ему вопросы, он их просто игнорировал.*

*Раньше родители Аллена поддавались на эту провокацию. Они пытались рассмешить его, уговаривали сказать, что случилось, и даже дарили сыну игрушки и устраивали развлечения, чтобы его разговорить. Но Аллен продолжать играть в молчанку, когда был сердит, и в конце концов они решили, что ничего не смогут сделать, пока он сам не будет готов заговорить.*

Если ты когда-нибудь поступал, как Аллен, то это занятие поможет тебе научиться говорить о том, что тебя раздражает, даже когда тебе этого не хочется.

Вспомни ситуацию, в которой ты сердился, и заполни форму, рассказав, что произошло. Потом прочитай это кому-нибудь, кто сможет помочь тебе справиться с гневом. Это может быть человек, на которого ты сердился, или кто-то другой.

Меня вывело из себя \_\_\_\_\_  
(опиши, что произошло)

Когда \_\_\_\_\_ сказал \_\_\_\_\_,  
(имя человека) (что он сказал)

я почувствовал \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.  
(твоя основная эмоция) (другая эмоция)

Я знаю, что я \_\_\_\_\_,  
(что ты сделал)

но это произошло потому, что я \_\_\_\_\_.  
(причина, по которой ты действовал именно таким образом)

Если бы я мог изменить эту ситуацию, то другой человек сказал бы \_\_\_\_\_.  
(что бы ты хотел, чтобы он сказал)

И тогда я почувствовал бы \_\_\_\_\_  
(чувство, которое ты бы, возможно, испытал)

и \_\_\_\_\_.  
(что бы ты сделал)

Так было бы гораздо лучше!

*И еще кое-что...*

Играл ли кто-то когда-нибудь в молчанку с тобой? Что ты делал, чтобы этот человек рассказал тебе, что случилось?

---

---

---

Как ты думаешь, почему некоторым людям сложно говорить о своих чувствах?

---

---

---

Назови двоих взрослых, с которыми тебе легко говорить о своих чувствах. Почему именно с ними легко это обсуждать?

---

---

---

Назови двоих детей, с которыми тебе легко говорить о своих чувствах. Почему именно с ними тебе легко это обсуждать?

---

---

---

# КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ САМОУСПОКОЕНИЯ

## Занятие 12

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Глубокое дыхание — один из важнейших способов успокоения, когда ты сердит, обеспокоен или напуган. Оно почти всегда помогает.

Глубокое дыхание усиливает приток кислорода к мозгу. Оно замедляет сердцебиение и понижает кровяное давление. За счет этих изменений ты почувствуешь себя более спокойным и менее сердитым.

Помогут и просто несколько глубоких, медленных вдохов, но есть особые способы дыхания, которые способствуют еще большему расслаблению.

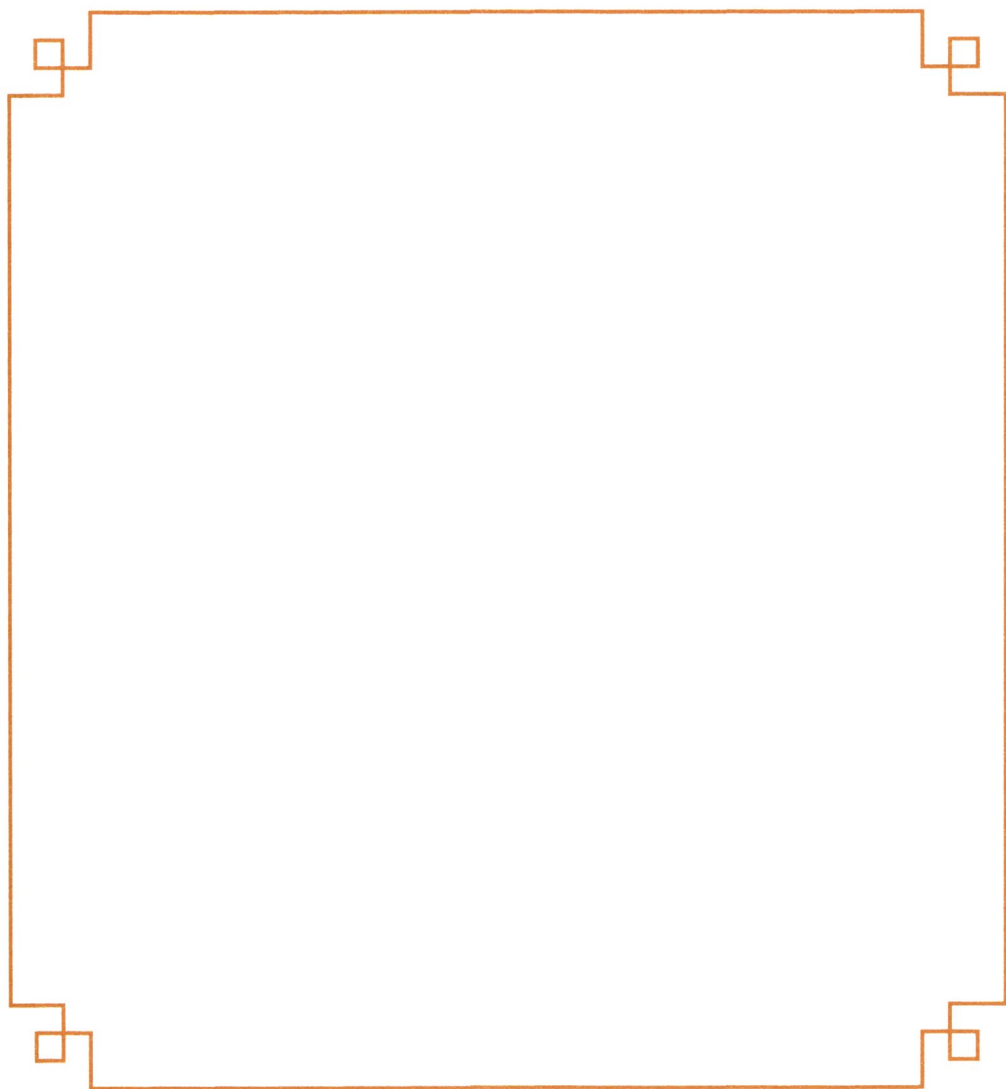
- Сядь в удобное кресло и откинься на спинку.
- Во время вдохов и выдохов обращай внимание на свое дыхание.
- Постарайся дышать от диафрагмы, мышцы в области живота.
- В процессе дыхания думай о спокойном, тихом месте.
- Представь себе, что ты находишься в таком месте. Если хочешь, можешь закрыть глаза.

Конечно, если ты сердишься на кого-то, кто тебя дразнит или кричит на тебя, ты не сможешь сказать «подожди минутку» и удобно расположиться для выполнения дыхательного упражнения. В этом случае просто сосредоточься на своем дыхании, вдыхай и выдыхай медленно. Если ты уже проделывал это дома в удобном кресле, то это лучше сработает и в ситуации, когда ты действительно очень зол.

# Как использовать глубокое дыхание для самоуспокоения

## Занятие 12

Нарисуй в рамке ниже спокойную картину, о которой ты сможешь думать, выполняя глубокое дыхание. Может быть, ты захочешь изобразить облака, закат, поле цветов, лодку на озере. Если хочешь, вырежи картинки из старых журналов или найди в интернете и распечатай, а потом наклеи.





*И еще кое-что...*

Глубокое дыхание лучше работает, когда ты практикуешь его каждый день. В какое время тебе было бы удобно это делать?

---

Йога — еще один способ научиться расслаблению и глубокому дыханию. У тебя есть знакомые, которые занимаются йогой? А ты хотел бы заниматься йогой?

---

Релаксация (расслабление) — хорошая привычка, но это еще не значит, что ты будешь этим заниматься! Подумай, что мешает тебе приобрести эту привычку?

---

---

Можешь ли ты создать в своем доме пространство, в котором тебе будет комфортно выполнять расслабляющие упражнения? Как оно будет выглядеть?

---

---

---

---

---

---

**ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ**

Наибольшего расслабления можно достичь, сочетая глубокое дыхание со снижением напряжения мышц (мышечной релаксацией).

- Их совместное выполнение поможет тебе научиться успокаиваться, когда ты расстроен.

**М**ожет показаться, что учиться релаксации — это весело. Возможно, ты подумал, что тебе надо просто плюхнуться в кресло и включить телевизор — и ты расслаблен.

Но мы говорим о другом виде релаксации. Он предназначен для тех ситуаций, когда у тебя плохое настроение, когда ты огорчен или обеспокоен. Такой вид релаксации поможет контролировать твоё настроение, где бы ты ни находился, и тебе не понадобится ничего специального, чтобы успокоиться и отпустить свой гнев. Когда ты научишься расслабляться подобным образом, то сможешь менять настроение так же легко, как переключаешь каналы в телевизоре.

Научиться мышечной релаксации просто.

- Сядь в удобное кресло и начинай глубоко дышать.
- Начиная с шеи, постарайся расслабить мышцы. Если хочешь, можешь помассировать шею руками.
- А теперь расслабь плечи. Не забывай глубоко дышать, пока расслабляешь плечи, а рукам позволь просто упасть.
- Затем обрати внимание на руки: от плеч до кистей и даже пальцев. Пусть из них уйдет напряжение.
- Продолжай глубоко дышать и расслабь тело: грудь, живот, бедра. Пусть напряжение уйдет из центра тела, и ты почувствуешь, как буквально утопаешь в кресле.
- Наконец, расслабь ноги. Начни с бедер, потом колени, а затем и нижнюю часть ног. А теперь расслабь ступни, полностью, вплоть до пальцев.
- Когда каждая мышца в твоём теле будет расслаблена, продолжай глубоко дышать еще несколько минут. Можешь закрыть глаза и подумать о каком-то спокойном месте.

Расслабление мышц требует тренировки. Возможно, ты захочешь привлечь взрослого, который будет медленно зачитывать тебе все этапы этого упражнения.

## *И еще кое-что...*

Многие люди чувствуют напряжение в шее, плечах и спине. Некоторые — в руках и ногах. Какая часть твоего тела наиболее напряжена, когда ты сердисься или расстроен?

---

---

Часто ли у тебя бывает головная боль или боль в животе? Как ты думаешь, почему у некоторых людей болит голова или живот, когда они расстроены?

---

---

Некоторым детям трудно расслабить свое тело. Как ты думаешь, почему? А тебе трудно?

---

---

Растяжка тоже помогает расслабить тело. Ты тянешься по утрам или перед упражнением? Как ты растягиваешь разные мышцы?

---

---

---

### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Все мы испытываем множество чувств. Когда ты научишься управлять своими чувствами, жизнь станет намного проще.

Гнев — не единственное сложное чувство, которое испытывают люди. Есть и другие.

- Ревность
- Жадность
- Беспокойство
- Скорбь
- Зависть
- Отвращение
- Страх

Ты можешь вспомнить еще какие-то неприятные для тебя чувства? Запиши.

---

---

---

---

В некоторых ситуациях почти всегда возникают сильные и сложные чувства. Например, в таких:

- Трудный экзамен.
- Визит к врачу.
- Когда кто-то тебя в чем-то обвиняет.
- Ты увидел мертвое животное на дороге.

Можешь вспомнить ситуации, в которых у тебя возникали сильные и сложные чувства?

---

---

---

---

Шкала, размещенная на следующей странице, поможет тебе понять и начать контролировать свои сложные чувства. Сделай несколько копий и вырежи ее из книги. Можешь использовать их как закладки. Когда у тебя возникают сложные чувства, показывай пальцем на лицо, которое им соответствует. Потом подумай, можешь ли ты использовать какую-то из техник, чтобы справиться со своими чувствами: глубокое дыхание, мышечную релаксацию, работу воображения, творчество, записи, чтение, прогулку, мысли о помощи другим людям.

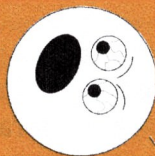
Двенадцать способов контролировать свои сложные эмоции (гнев, тревогу, страх, подавленность)

1. Сделай пять глубоких вдохов и выдохов, очень медленно.
2. Расслабь тело, начиная с шеи и продвигаясь к пальцам ног. Можешь помассировать каждую группу мышц, чтобы лучше расслабиться.
3. Закрой глаза и представь, что ты в спокойном месте. Используй все пять чувств, чтобы воспринять его.
4. Послушай спокойную расслабляющую музыку.
5. Потянись, как кошка после сна.
6. Медленно рисуй концентрические круги. Рисуя каждый круг, глубоко дыши и старайся расслабляться все больше и больше.
7. Скажи себе «я могу это сделать» десять раз. Каждый раз, произнося это, ты будешь чувствовать себя спокойнее и увереннее.
8. Прочитай статью или книгу о человеке, который тебя вдохновляет.
9. Соверши длительную прогулку, желательно в тихом месте.
10. Посмотри на что-то прекрасное: облако, цветок, — хотя бы пять минут. Уделяй внимание каждой детали.
11. Пожуй жевательную резинку без сахара. В твоём мозгу выделяются успокаивающие вещества.
12. Подумай обо всех прекрасных вещах, которые есть в твоей жизни, и поблаговари ее за них.

**Инструкция.** Шкалу «Контролируй свои чувства» может использовать любой человек старше трех лет. Просто укажи на лицо, которое лучше всего отображает твои чувства. Попробуй применить одну из предложенных выше техник, делай это хотя бы пять минут. После этого укажи на лицо, которое теперь лучше всего отражает твои чувства. Посмотри, улучшилась ли ситуация. Испытай разные техники, пока не сможешь подняться по шкале до номеров 5, 6 или 7. Малышам нужно объяснить, что они могут лучше контролировать свои чувства, используя эту шкалу. Продемонстрируйте им разные техники на собственном примере.

Очень расстроен

1.



Расстроен

2.



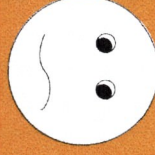
Обеспокоен

3.



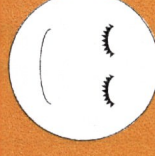
Не уверен в себе

4.



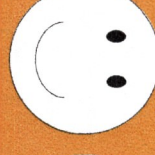
Расслаблен

5.



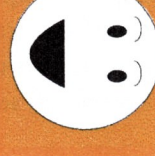
Спокоен

6.



Уверен в себе

7.



**Контролируй свои чувства**

### *И еще кое-что...*

Есть люди, которым приходится бороться с собственными чувствами, чтобы выполнять свою работу. Например, солдатам приходится побеждать свой страх, а хирургам — привыкать к виду крови. Какие еще профессии ты можешь назвать, представителям которых необходимо подавлять сильные эмоции?

---

---

Иногда ты не можешь игнорировать сильную эмоцию, и это нормально. Люди позволяют себе быть очень расстроенными на похоронах — это часть их прощания с любимым человеком. Когда еще уместно и нормально выражать сильные и сложные эмоции?

---

---

Сильные эмоции могут быть и приятными. Можешь вспомнить три случая, когда ты был так счастлив, что мог бы запрыгать от радости? Ты прыгал?

---

---

---

Каждый человек выражает эмоции по-своему. Некоторые люди проявляют их бурно, а некоторые спокойны в выражении чувств. Как бы ты оценил самого себя в плане выражения чувств по шкале от 1 до 10 (где 1 — очень спокойное и незаметное, 10 — громкое и очевидное)?

---

**ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ**

Некоторые люди обычно видят негативную (плохую, неприятную) сторону вещей, а другие — почти во всем умеют найти что-то хорошее (позитивное). Позитивно настроенные люди, как правило, счастливее, чем настроенные негативно.

Давайте посмотрим, как Итан провел один очень сложный день.

*Когда Итан проснулся, лил дождь, и он понял, что не сможет пойти купаться.*

*Итан подумал: «Тогда я смогу позаниматься большим сложным пазлом, который начал собирать на прошлой неделе».*

*Он достал пазл и стал рассматривать кусочки. Пазл был действительно сложный.*

*Итан подумал: «Может быть, мы с Майком вместе пособираем. Это будет весело».*

*Пришел Майк, но, взяв фрагмент пазла, сразу сказал: «Я не буду это делать. Слишком сложно».*

*Итан был разочарован, но предложил: «Давай позанимаемся десять минут и посмотрим, как пойдет. Если нам не понравится, будем делать что-нибудь другое».*

*Взявшись за дело, Майк и Итан собирали пазл с большим удовольствием. Это было изображение космического корабля, а они оба любили читать и разговаривать об исследованиях космического пространства. Потом Майк сказал: «Я собираюсь стать астронавтом, когда вырасту, а вот ты слишком маленький для этого. Тебя не возьмут в астронавты, потому что ты очень маленького роста».*

*Итан рассердился было из-за слов Майка, но подумал: «Я даже не знаю, правда ли это. Надо будет посмотреть в интернете или спросить у папы».*



Позитивный образ мышления Итана помог ему в ситуациях, которые могли бы расстроить и рассердить его. Это занятие поможет тебе подумать о вещах, которые тебя злят, и о вариантах их позитивного восприятия.

Запиши в таблицу пять ситуаций, которые по-настоящему тебя злят. И напротив каждой из них запиши позитивный вариант отношения к проблеме.

Вещи, которые меня злят	Позитивные варианты отношения к ним

## *И еще кое-что...*

Кто самый позитивный человек среди твоих знакомых? Приведи пример того, что тебя заставляет считать его таким.

---

---

---

Как ты мог бы напоминать себе быть более позитивным, когда у тебя плохое настроение? Есть ли кто-то, кто мог бы тебе в этом помочь?

---

---

---

Знаешь ли ты каких-то исторических персонажей, которые известны позитивным отношением к самым сложным проблемам? Что делали эти люди?

---

---

---

Есть ли какая-то ситуация, которую ты не можешь воспринимать позитивно? Можешь ли ты сделать что-то, чтобы ее улучшить?

---

---

### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Когда ты сердишься, в твоей голове звучит негативный голос. Когда ты заменяешь негативные мысли на позитивные, то чувствуешь себя лучше и лучше относишься к другим людям.

**В**се люди разговаривают сами с собой. Иногда это называют внутренним разговором, и это означает, что происходит он в твоей голове. Дети, у которых есть проблемы с гневом, обычно говорят сами себе неприятные вещи. И этот негативный разговор с самими собой подпитывает их гнев.

Ты не должен продолжать говорить самому себе неприятные вещи. Это тебе никак не поможет, а только помешает решению твоих проблем.

В ходе этого занятия ты научишься говорить с самим собой позитивно, меняя отрицательные мысли на положительные. Положительные мысли — это еще один способ смотреть на все, что тебя окружает. На самом деле они более реалистичны, чем отрицательные, так как последние обычно возникают под воздействием неприятных эмоций, в том числе гнева, который мешает видеть вещи такими, какие они есть.

Вот несколько примеров замены негативного внутреннего разговора на позитивный.

*Я ненавижу школу, потому что мой учитель ко мне придирается.*

*Может быть, школа и не самое любимое мое место, но кое-что интересное там все-таки есть.*

*Мои родители меня бесят, потому что заставляют меня рано ложиться спать.*

*У родителей есть определенные правила, которые я должен соблюдать, но, когда я стану старше, правила изменятся.*

*Дети смеются надо мной и считают, что я чудик.*

*Я смогу найти друзей, которым буду нравиться.*

Это упражнение поможет тебе задуматься о негативном внутреннем разговоре и превратить его в более позитивный. В левой колонке запиши неприятные вещи, которые ты говоришь самому себе. А потом замени их на позитивные утверждения.

Негативный внутренний разговор	Позитивный внутренний разговор

### *И еще кое-что...*

Кого из твоих знакомых можно назвать очень позитивным? Как ты чувствуешь себя рядом с ним?

---

---

---

Знаешь ли ты кого-то очень негативно настроенного? Как ты себя чувствуешь, находясь рядом с этим человеком?

---

---

---

Как ты можешь напоминать себе, что надо мыслить более позитивно? Некоторые носят на запястье резиновый браслет как напоминание о важности позитивного внутреннего разговора. А что помогает тебе?

---

---

---

Запиши три позитивных утверждения, которые ты сможешь говорить себе каждое утро.

---

---

---

**! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ**

Ты можешь научиться быть более терпеливым с собой и с другими. Когда ты стараешься проявлять терпение, то становишься менее раздражительным и реже сердишься.

**Б**ольшинству детей и многим взрослым трудно быть терпеливыми. Мы живем в мире, где вещи, которые нам хочется иметь, становятся все более и более быстрыми. Нам нравятся быстрые компьютеры. Быстрые интернет-соединения. Очереди, которые быстро двигаются.

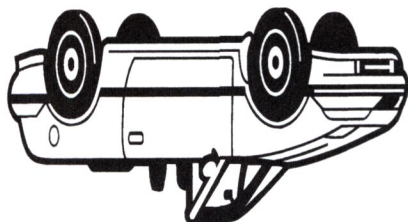
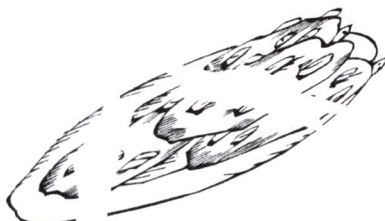
Никому не нравится ждать. Должно быть, это часть человеческой природы — стремиться получить желаемое как можно скорее. И когда наши потребности не удовлетворяются достаточно быстро, мы часто раздражаемся, а иногда даже сердимся. Терпение требует от нас понимания того, что мы не можем получать все желаемое, как только захотим. Иногда нужно долго этого ждать. Иногда приходится много и тяжело работать, чтобы получить то, что хочется. Иногда приходится подождать, подождать и еще немного подождать и все равно не получить желаемого.

Терпение помогает нам быть счастливыми и спокойными, даже когда не все идет так, как нам бы этого хотелось. Оно помогает понимать, что мир не крутится вокруг наших нужд, а это важный жизненный урок.

Возможно, ты слышал выражение: «Терпение — это добродетель». Знаешь ли ты, что оно означает? Оно означает, что терпение — важная часть твоего характера, как честность, трудолюбие и доброта.

Ты мог бы назвать себя терпеливым человеком? Ты мог бы быть более терпеливым, чем ты думаешь. Это занятие поможет тебе подумать о вещах, для которых необходимо терпение, потому что их нельзя сделать на скорую руку.

Посмотри на картинки. Ты можешь назвать все те вещи, которые требуют от тебя терпения? Изображения искажены, чтобы немного усложнить задачу. Ответы внизу страницы, но прояви терпение, и ты сам их найдешь.



Снеговик. Твои водительские права.  
День твоего рождения. Растения и цветы. Домашнее печенье.

Ответы:

## *И еще кое-что...*

Большинству детей приходится проявлять терпение, когда родители берут их с собой на шопинг. Что ты мог бы сделать, чтобы быть более терпеливым во время походов по магазинам?

---

---

---

Ты знаешь человека, которого можно назвать очень терпеливым? Приведи примеры его поведения.

---

---

Учиться игре на музыкальном инструменте, изучать новый язык, достигать хороших результатов в спорте — все это требует терпения. Можешь привести пример своих занятий, требующих терпения?

---

---

Расскажи случай, когда ты вел себя нетерпеливо. Что произошло? Что бы ты мог сделать по-другому?

---

---

---

---



### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Когда ты умеешь решать проблемы, возникающие при взаимодействии с другими людьми, ты не чувствуешь себя таким сердитым.

Дети, которые хорошо умеют решать проблемы, обычно не гневливы. Это не значит, что они никогда не сердятся. Время от времени любой человек сердится. Но, когда они расстроены или сталкиваются со сложной ситуацией, то думают над решением проблемы. Когда ты осознаешь, что можешь решить большинство проблем, то перестанешь сердиться так, как делал это, когда был младше.

Дети учатся решать проблемы в несколько этапов:

- Думают о нескольких решениях проблемы, которая вызывает затруднения.
- Рассматривают «за» и «против» каждого решения.
- Пытаются применить то решение, у которого больше всего плюсов.
- Если оно не срабатывает, надо попытаться изменить его, чтобы оно подействовало лучше, или попробовать другое. Пытаться до тех пор, пока не будет найдено хорошее решение.

Чтобы научиться хорошо решать проблемы, нужна практика, и это занятие поможет тебе попрактиковаться. Однако главное, что ты можешь сделать — это изменить свое отношение к проблемам, с которыми сталкиваешься. Когда ты решишь, что можешь решать проблемы, а не злиться из-за них, ты будешь чувствовать себя гораздо лучше.

Прочитай описание нескольких ситуаций и попытайся придумать по три разных решения для каждой из них. Затем вернись к первой и выбери наилучшее решение. Поговори о своем ответе со взрослым и выясни, согласен ли он с твоим выбором.

Каждая из сестер — и Кэтрин, и Келли — хотела утром первой занять ванную. Келли говорила, что она на два года старше, поэтому должна идти первой. А Кэтрин считала, что это несправедливо.

---

---

Майклу нравилось играть в настольные игры со своим другом Полом. Пол обычно уставал от игры через пятнадцать минут и хотел идти кататься на велосипеде. Ни один из мальчиков не хотел заниматься тем, чем хотелось заниматься другому.

---

---

Миссис Фрид назначила тест по правописанию на пятницу. А в четверг вечером был школьный концерт, и у детей не хватало времени подготовиться к тесту. Но миссис Фрид сказала, что все равно проведет его в пятницу, поскольку на следующей неделе ее не будет и ее будет замещать другой учитель.

---

---

Роберт хотел бодрствовать до полуночи в новогоднюю ночь. Он сказал: «Все мои друзья остаются до двенадцати, а вы плохие — мне вы не разрешаете». Папа Роберта ответил: «Нам завтра рано вставать, потому что мы едем к бабушке. Если ты не ляжешь спать, то утром будешь капризным и злым. Прости, но мой ответ — нет».

---

---

### *И еще кое-что...*

Есть ли в твоей семье какая-то проблема, которая требует правильного решения? Придумай три варианта ее решения.

---

---

---

Есть ли в школе какая-то проблема, требующая решения? Придумай три варианта ее решения.

---

---

---

Знаешь ли ты исторического героя, который считается мастером решения проблем? Чем знаменит этот человек?

---

---

Какие профессии требуют навыков правильного решения проблем? Ты знаком с представителями этих профессий?

---

---

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Есть много разных способов проявления креативности (то есть своих творческих способностей): это рисование, сочинение текстов или музыки, придумывание шуток. Но ты можешь быть креативным и при решении сложной проблемы. Обращение к своему творческому началу поможет тебе научиться решать проблемы.

Человек, который творчески подходит к решению проблем, находит какие-то особые варианты, которые далеко не каждому сразу придут в голову. Один из способов их найти — мозговой штурм. Он предполагает придумывание множества вариантов выполнения одной задачи без оценивания, хорошие они или плохие. Например, прямо сейчас закрой книгу и придумай разные варианты использования мусорного ведра. Потом снова открой ее и прочитай список, предложенный ниже. Что-то из этого тебе приходило в голову?

Вот как отвечали на этот вопрос дети:

- Ведро можно перевернуть и сидеть на нем.
- Наполнить ведро водой и пускать кораблики.
- Пописать в него.
- Покакать в него.
- Стошнить в него.
- Использовать для игры в баскетбол.
- Хранить в нем игрушки.
- Скатить его с холма.
- Использовать как раковину для умывания.

Ты думал о таких вариантах? Как тебе удастся мозговой штурм? Помни, что варианты не нужно оценивать как хорошие или плохие. Ты можешь вернуться к своим идеям позже и решить, какая из них действительно заслуживает воплощения.

Мальчик на картинке обдумывает проблему. В «облачке с мыслями» нарисуй то, что отображает эту проблему. А ниже запиши десять способов ее решения. Они не должны быть хорошими или реалистичными. Просто будь креативен.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*И еще кое-что...*

Кого бы ты мог назвать мастером креативного решения проблем? Каким было самое творческое решение этого человека?

---

---

Некоторые люди утверждают, что их мечты помогают им креативно подходить к решению проблем. Была ли у тебя когда-нибудь мечта, касавшаяся неприятной проблемы? Что это было? Помогла ли мечта найти решение?

---

---

---

---

---

Представь, что у тебя есть магический кристалл и ты видишь будущее. Как выглядит твоя жизнь десять лет спустя? Мысли творчески и позитивно.

---

---

---

---

---

### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Когда ты научишься справляться с разными типами раздражения, тебе будет легче контролировать свой гнев.

У каждого человека есть то (и те), что (кто) его раздражает. Может быть, это твой младший брат или сестра. Может, музыка, которая звучит у папы в машине. Может, то, как твой друг хвастается своей крутостью в видеоиграх. Или ожидание, пока мама примеряет туфли...

И хотя некоторых раздражающих вещей действительно невозможно избежать, в большинстве случаев ты можешь хотя бы немного улучшить ситуацию.

*Например, попробуй поступать вот так.*

*Если тебя бесит младший брат, потому что он постоянно хочет быть вместе с тобой, ты можешь провести с ним немного времени, а потом заняться своими делами в другой комнате.*

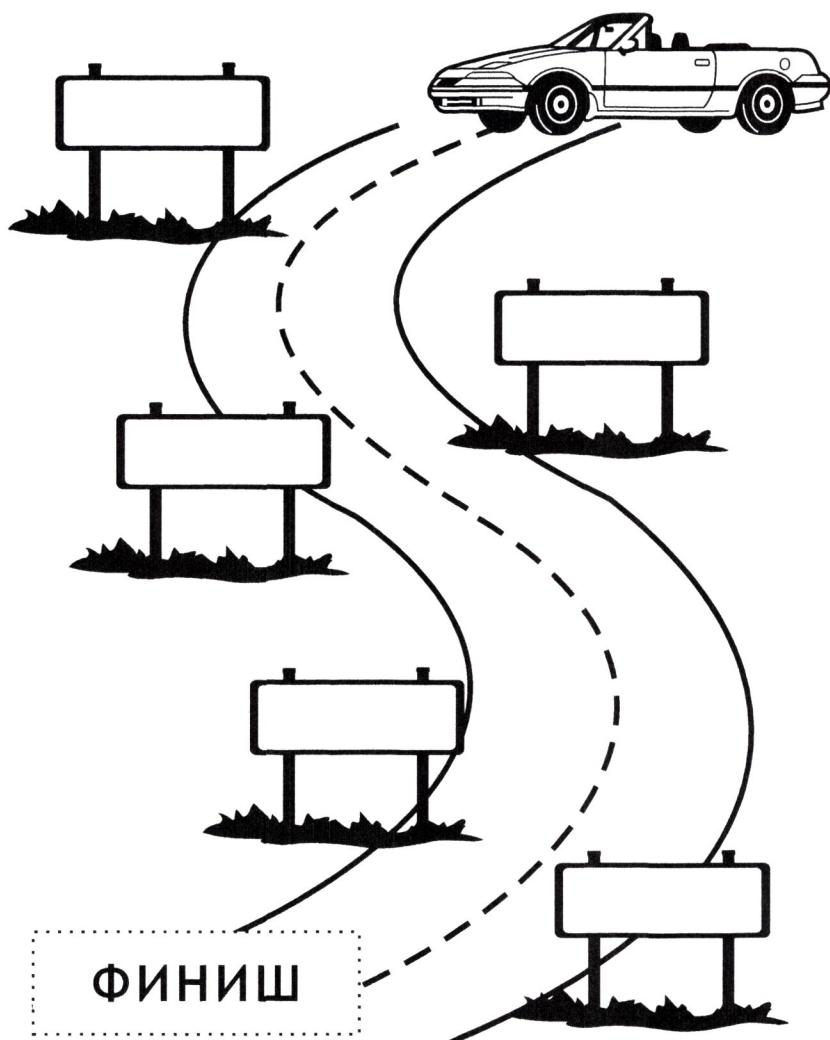
*Если твой друг хвастается своими успехами в видеоиграх, ты можешь сказать ему, что хвастовство тебя раздражает, и попросить перестать. Если он не прекращает, подумай о том, чтобы проводить больше времени с друзьями, которые не хвастаются.*

*Если тебя раздражает, что мама проводит слишком много времени в магазинах, ты можешь взять с собой книгу или игрушку, чтобы заполнить время ожидания.*

*Если тебя бесит домашняя работа, включи музыку, пока выполняешь ее.*

*Если тебя раздражают определенные виды домашнего задания, можешь после его выполнения вознаграждать себя чем-то, что тебе действительно нравится.*

Нарисуй себя на водительском месте автомобиля, изображенного ниже. Подумай о пяти вещах, которые тебя раздражают, и нарисуй по одной на каждом рекламном щите (его еще называют билбордом). Внимательно посмотри на картинку, а потом положи карандаш перед машиной и закрой глаза. Десять очков, если ты сможешь проехать, не задев ни одного щита, до финишной черты.





*И еще кое-что...*

Запиши пять раздражающих тебя вещей, которые были на твоих билбордах. Для каждой из них напиши, что бы ты мог предпринять, чтобы ее избежать или хотя бы сделать менее раздражающей.

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Когда ты обдумываешь свои поступки, то можешь избежать многих проблем, вызывающих твой гнев. Когда ты умеешь предвидеть последствия своих действий, ты поступаешь более адекватно. Проще говоря, тогда твои действия в большей мере соответствуют определенным обстоятельствам или ситуации.

**И**ногда взрослые задают вопросы типа: «Ты что, совсем не думал, что делаешь?» Правда в том, что, когда нами владеет такая сильная эмоция, как гнев, мы действительно не думаем — мы действуем. Сильная эмоция словно включает «сирену» в нашей голове, и мы ни о чем не можем думать.

Наш мозг устроен очень сложно, и в нем есть разные области, которые контролируют наши мысли, чувства и поведение. Мы поговорим о двух таких областях: отвечающей за мышление и отвечающей за чувства. Иногда они очень тесно сотрудничают. Когда у нас возникает чувство, мозг помогает нам подумать о том, что же с этим чувством делать. Но, к сожалению, мозг не всегда работает именно таким образом. Иногда сильные чувства, в том числе гнев, мешают мыслящей части мозга, и мы действуем, не думая о том, как было бы лучше поступить. Вот почему у детей так часто возникают проблемы.

Однако способ улучшить положение дел есть: когда мы тренируемся использовать мыслящую часть мозга для управления сильными чувствами, чувствующая часть начинает вести себя спокойнее. Она не заглушает мысли, и мы можем справиться со своим гневом.

Когда ты учишься думать о последствиях своих действий, ты совершаешь более позитивные поступки, которые не создают потом никаких проблем. Ты знаешь, что означает слово «последствие»? Это то, что происходит как прямой результат твоих действий.

Прочитай примеры, приведенные ниже, и обведи номера утверждений, которые описывают непосредственные результаты чьих-либо действий.

1. Дэвид ходил под дождем без зонтика и промок.
2. Шерри дразнила всех мальчиков в классе. В конце концов никто не захотел с ней разговаривать, а некоторые стали дразнить ее в ответ.
3. Салли была сердита на свою маму за то, что та поздно забрала ее из школы, и на следующий день она получила двойку за тест по английскому.
4. Кристофер терпеть не мог заниматься на скрипке. Он сказал маме, что его бейсбольная команда проиграла потому, что он все время вынужден играть на скрипке.
5. Веронике нравились ее красные туфли, хотя они уже были ей малы. Когда она их надевала, ногам было очень больно.

Ты обвел 1, 2 и 5? Именно в них описываются прямые последствия поведения детей. В примере 3 Салли получила двойку за тест не потому, что была сердита на маму. Она получила двойку потому, что не подготовилась, или потому, что тест был очень сложным, или по двум этим причинам вместе взятым. В примере 4 бейсбольная команда Кристофера проиграла не потому, что он много занимался на скрипке. Причин проигрыша могло быть много, но вероятнее всего они просто играли хуже других команд.

Чем лучше ты понимаешь истинные последствия своего поведения, тем лучше можешь контролировать свой гнев, который создает в твоей жизни сложности. Следующее задание поможет тебе находить связь между твоим поведением и его последствиями.

Заполни пропуски в предложениях и задумайся о последствиях своего поведения.

Если я спорю с учителем, учитель может \_\_\_\_\_.

Если я в гневе ударю своего друга, то он \_\_\_\_\_.

Если я не слушаю, когда говорят родители, то они \_\_\_\_\_.

Если я кричу на своих друзей, они могут \_\_\_\_\_.

Если я злюсь на других игроков, когда проигрываю, то они \_\_\_\_\_.

Если я дуюсь, когда чем-то недоволен, то \_\_\_\_\_.

Если я продолжаю делать \_\_\_\_\_,

то \_\_\_\_\_.

Если я не \_\_\_\_\_ вовремя,

то \_\_\_\_\_.

Если я не буду вежлив с \_\_\_\_\_, то \_\_\_\_\_.

Когда я \_\_\_\_\_,

я всегда чувствую \_\_\_\_\_.

### *И еще кое-что...*

Совершал ли ты какие-то поступки, за которые тебя уже неоднократно наказывали? Почему ты продолжаешь их совершать?

---

---

---

Иногда даже взрослые совершают действия с заведомо плохими последствиями. Например, курят или превышают скорость при вождении. Почему некоторые люди так поступают, хотя и знают, что последствия будут плачевными?

---

---

Есть последствия плохого поведения, но есть и хорошего. Как ты думаешь, что с большой долей вероятности произойдет, если ты будешь заботливым и добрым? Напиши конкретно.

---

---

Иногда родители не соглашаются друг с другом относительно наказания ребенка за плохое поведение. С тобой такое случалось? Как ты себя при этом чувствовал?

---

---

---

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Гнев часто возникает из-за огорчения. Когда твои потребности или желания не удовлетворяются, ты расстраиваешься и из-за этого можешь рассердиться. Когда ты научишься справляться с огорчениями, то будешь сердиться гораздо реже.

Люди огорчаются по разным причинам. Вот несколько примеров.

*Ты можешь огорчиться, если тебе не удалось получить то, что ты хочешь.*

*Джена хотела получить главную роль в школьной пьесе, но выбрали не ее, а ее подругу Мэри.*

*Огорчения случаются, когда ты сталкиваешься с трудностями.*

*Шон упорно тренировал свободный бросок, но все равно оставался худшим в команде.*

*Когда ты очень старался, но все равно кого-то разочаровал, это может стать причиной огорчения.*

*Родители Петры обещали купить сладостей, если она получит «5» за контрольную, а она получила «4».*

*Огорчение возникает, когда ты разочаровываешь самого себя.*

*Сэм хотел похудеть и решил перестать пить колу и есть мороженое. Но все остальные члены его семьи каждый вечер ели мороженое после ужина, и он не смог сопротивляться.*

У детей есть и другие причины для огорчений. Обведи те, которые свойственны тебе. Потом допиши и другие, которые тебе известны.

- Я не высыпаюсь.
- Я ем слишком много сладкого.
- Мои родители ко мне придираются.
- Друзья меня дразнят.
- Я откладываю важные дела на потом.
- Я слишком много смотрю телевизор.
- Я часто бываю в плохом настроении.
- Меня бесит мой брат/моя сестра.
- У меня нет своей комнаты.

А еще меня расстраивает:

---

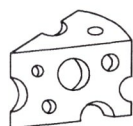
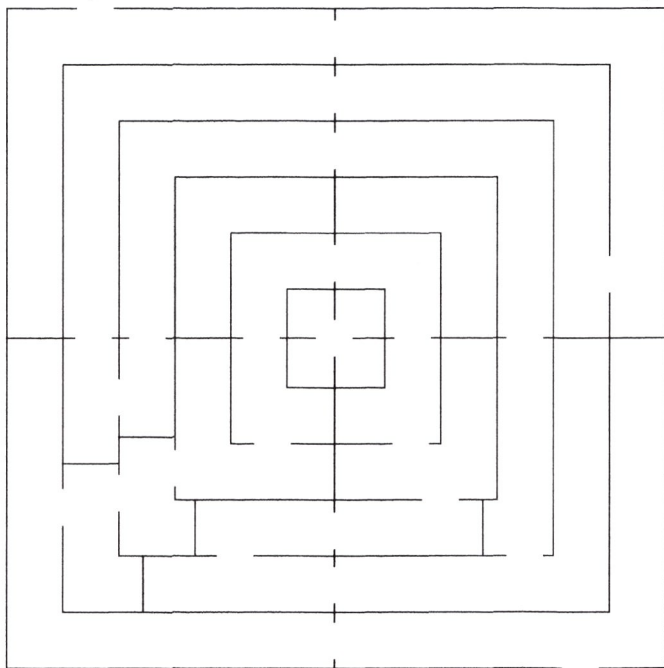
---

---

---

---

Некоторые вещи, которые тебя раздражают, можно изменить или уменьшить их влияние, а некоторые нельзя. Лучший способ справиться с огорчением — научиться сохранять хладнокровие и не позволять себе сердиться. Попробуй пройти этот лабиринт. Тебе кажется, что это довольно просто? Может, да, а может, и нет. Проходя лабиринт, попытайся использовать не ту руку, которой ты обычно пишешь. Обращай внимание на то, как ты справляешься с огорчением, когда что-то идет не так. Когда выполнишь задание, оцени себя по десятибалльной шкале, где 1 — «я потерял хладнокровие», 10 — «я был совершенно спокоен».





### *И еще кое-что...*

Что тебя сильнее всего расстраивает в школе? Как ты считаешь, ты хорошо с этим справляешься?

---

---

---

Есть ли такое время дня, когда ты больше всего огорчаешься? Что из происходящего обычно в это время тебя раздражает?

---

---

Есть ли такое время дня, когда тебе проще всего сохранять хладнокровие? С какими делами, например уборкой или домашним заданием, тебе было бы легче справиться, если бы их можно было делать в это время?

---

---

Знаешь ли ты людей, у которых много огорчений, но которые умеют сохранять хладнокровие?

---

---

---

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Многие учителя и родители используют баллы и поощрения, чтобы заставить детей стараться. Большинству детей очень помогает получение баллов за хорошее поведение. И это будет еще полезнее, если ты заведешь собственный дневник и станешь сам следить за своим поведением. Если ты будешь следить за своими успехами в работе над собой, то научиться новому будет гораздо проще.

Ты когда-нибудь получал вознаграждение за то, что далось тебе очень непросто? Может быть, родители покупали особые лакомства за хорошие оценки. А может, ты зарабатывал специальные баллы за определенное поведение, например, за управление гневом или за домашние дела. Это занятие позволит тебе усвоить простой способ оценки того, насколько хорошо ты владеешь собой. Если ты наберешь за неделю 30 и более очков, значит, ты проделал хорошую работу по управлению гневом — и должен получить вознаграждение!

Напиши в пустых строчках, что бы ты хотел получить в качестве вознаграждения. Это может быть особый десерт, дополнительный просмотр ТВ или поход в кино. Покажи свой список родителям или учителю и выясни, согласны ли они с тобой относительно поощрения за управление гневом.

За управление своим гневом я бы хотел получить:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Сделай копии карточек со следующей страницы и вырежи их. Ты будешь использовать по одной каждый день в течение недели. В конце дня оценивай себя, определяя, насколько хорошо ты контролировал свой гнев.

1 = я не справился.

2 = я немного сердился, но не слишком вышел из себя.

3 = я немного сердился и говорил кое-что, о чем сожалею, но в целом вел себя хорошо.

4 = я держал себя в руках весь день.

5 = я держал себя в руках и относился ко всему по-настоящему позитивно.

1	2	3	4	5	
Карта оценок					

1	2	3	4	5	
Карта оценок					

1	2	3	4	5	
Карта оценок					

1	2	3	4	5	
Карта оценок					

1	2	3	4	5	
Карта оценок					

1	2	3	4	5	
Карта оценок					

1	2	3	4	5	
Карта оценок					

*И еще кое-что...*

Многие люди следят за своим поведением, и это помогает им сохранять мотивацию, то есть стремление меняться в лучшую сторону. Например, если ты стараешься вовремя ложиться спать, то можешь каждый вечер записывать, во сколько лег, чтобы видеть свои достижения. Представь, что ты хочешь научиться лучше играть в баскетбол. Как бы ты измерял свой прогресс?

---

---

Иногда выясняется, что меняться — это сложно. Что ты можешь сделать, если заметишь, что прогресса нет?

---

---

---

Ты можешь использовать эти карточки, чтобы изменить любое свое поведение. Что еще ты хотел бы изменить?

---

---

Как ты считаешь, карточки с оценками помогли тебе научиться контролировать гнев? Сколько недель ты планируешь их использовать?

---

## Раздел III

# ОБЩЕНИЕ С ЛЮДЬМИ

**Д**ети, которые постоянно злятся, обычно имеют множество проблем с окружающими. Им бывает сложно в школе, им непросто завести друзей. Дома их наказывают, лишают привилегий и сладостей. Это совсем не весело.

Занятия этого раздела помогут тебе наладить отношения с теми, кто для тебя важен. Ты научишься лучше понимать людей и действовать так, чтобы тебе было легко взаимодействовать почти со всеми.



### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Когда ты сам четко понимаешь свои потребности и чувства, людям легче тебя понимать. Хорошие навыки общения (их называют коммуникативными) улучшат твои отношения с детьми и взрослыми.

**М**ногие из нас полагают, что окружающие люди знают, что мы думаем и чувствуем, даже если мы им об этом не говорим. Один из способов убедиться, что люди видят проблему с твоей точки зрения — использовать «Я»-сообщения.

«Я»-сообщения — необычный способ передачи информации о твоих чувствах. Ты составишь такое сообщение, заполнив пропуски в следующих предложениях:

Я чувствую \_\_\_\_\_, когда ты \_\_\_\_\_,

потому что \_\_\_\_\_.

Мне нужно, чтобы ты \_\_\_\_\_.

Вот несколько примеров «Я»-сообщений других детей.

*«Я чувствую гнев, когда ты говоришь, что я не твой лучший друг, потому что мне очень нравится быть с тобой и ты мой лучший друг. Мне нужно, чтобы ты перестал отодвигать меня в сторону и принимать нашу дружбу».*

*«Я чувствую боль, когда ты наказываешь меня, не давая шанса объяснить, что произошло, потому что я хочу, чтобы ты понял ситуацию в целом. Мне нужно, чтобы ты позволил мне рассказать, что случилось».*

*«Я чувствую гордость, когда ты говоришь, что считаешь меня умным, потому что я хочу быть умным. Мне нужно, чтобы ты говорил это почаще».*

Ты понял идею? Видишь, как это поможет людям лучше понимать тебя? Это не означает, что ты всегда будешь получать желаемое, но определенно приблизит к удовлетворению твоих потребностей.

А теперь потренируйся, заполнив пропуски в «Я»-сообщениях, обращенных к разным людям.



### К маме

Я чувствую \_\_\_\_\_, когда ты \_\_\_\_\_,

потому что \_\_\_\_\_.

Мне нужно, чтобы ты \_\_\_\_\_.

### К папе

Я чувствую \_\_\_\_\_, когда ты \_\_\_\_\_,

потому что \_\_\_\_\_.

Мне нужно, чтобы ты \_\_\_\_\_.

### К другу

Я чувствую \_\_\_\_\_, когда ты \_\_\_\_\_,

потому что \_\_\_\_\_.

Мне нужно, чтобы ты \_\_\_\_\_.

### К учителю

Я чувствую \_\_\_\_\_, когда вы \_\_\_\_\_,

потому что \_\_\_\_\_.

Мне нужно, чтобы вы \_\_\_\_\_.

### К брату или сестре

Я чувствую \_\_\_\_\_, когда ты \_\_\_\_\_,

потому что \_\_\_\_\_.

Мне нужно, чтобы ты \_\_\_\_\_.

*И еще кое-что...*

Как ты думаешь, почему людям трудно говорить о своих чувствах?

---

---

---

Что бы ты хотел от своих друзей, чего они не дают тебе достаточно часто?

---

---

---

Что тебе нужно от родителей, чего не хватает в отношениях с ними?

---

---

---

Кто еще в твоей жизни, кроме тебя самого, выиграет от использования «Я»-сообщений?

---

---

---

### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Когда ты умеешь воспринимать точку зрения другого человека, ты пересташь так часто сердиться. И дети, и взрослые будут признательны тебе за понимание.

Овсем маленькие дети думают, что весь мир существует только для того, чтобы сделать их счастливыми, но, взрослея, мы понимаем, что у каждого человека есть собственные чувства, идеи и потребности. Мы называем это его точкой зрения.

Принято считать, что люди имеют право на свою точку зрения, но не должны лишать этого права других людей. Мы ценим возможность свободно высказывать свое мнение и уважаем право других людей воспринимать вещи по-другому.

Дети часто сердятся, когда не могут понять точку зрения другого человека. Ты можешь не соглашаться с кем-то, но должен уважать его право воспринимать вещи не так, как их воспринимаешь ты.

Вот несколько примеров.

*Хейли злилась на маму, потому что та не хотела купить ей кроссовки ее мечты. Мама говорила, что они слишком дорогие.*

*Хейли перестала сердиться, когда мама объяснила ей, что в этом месяце было много расходов, и она не может потратить деньги еще и на обувь.*

*Эмма дразнила свою подругу Джули за ее новые зеленые очки. Ей казалось, что они делают Джули похожей на лягушку, и она обзывала ее лягушонком.*

*Эмма заметила, что каждый раз, когда она говорит «лягушонок», Джули ничего не отвечает, но выглядит расстроенной. Эмма поняла, что не хотела бы, чтобы ее саму кто-то так называл, даже в шутку, и при этом смеялся над ней, и перестала дразнить Джули.*

Иногда приходится сильно постараться, чтобы понять точку зрения другого человека. Когда ты очень зол, то думаешь только о человеке, который тебя разозлил, а не о причинах, по которым он поступил тем или иным образом.

В этом упражнении для понимания чужой точки зрения используются сказки. В сказке почти всегда есть герой и есть злодей. Мы обычно болеем за героя и ждем, когда злодей наконец получит по заслугам. Но у каждого злодея есть своя точка зрения, даже если никто из героев сказки ее не разделяет.

Просто ради интереса попробуй понять, что могли думать или чувствовать известные сказочные злодеи. Это поможет тебе научиться понимать, что каждый имеет свою точку зрения, даже если ты считаешь ее неправильной. Давай начнем с нескольких примеров.

### Злодей

### Чего злодей хотел

Волк в «Трех поросятах»

Хорошо поесть

Злобная сводная сестра в «Золушке»

Быть самой красивой

Ведьма в «Гензель и Гретель»

\_\_\_\_\_

Великан в «Джек и бобовый стебель»

\_\_\_\_\_

Волдеморт в книгах о Гарри Поттере

\_\_\_\_\_

Злая колдунья в «Волшебнике страны Оз»

\_\_\_\_\_

А теперь запиши имена известных тебе исторических деятелей, с точкой зрения которых большинство людей в их время было не согласно.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### *И еще кое-что...*

Ты когда-нибудь считал, что тебя наказали несправедливо? Какова была точка зрения человека, который тебя наказал?

---

---

---

Ты знаком с кем-то, кто представляет другое, отличное от твоего, вероисповедание? Во что верит этот человек и не веришь ты?

---

---

---

Какое из правил твоей семьи ты считаешь несправедливым? Почему родители установили такое правило?

---

---

---

Какое из школьных правил тебе не нравится? Как ты думаешь, почему считают, что его нужно придерживаться?

---

---

---

### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Когда ты умело применяешь слушательские навыки, тебе реже приходится вступать в спор. Быть хорошим слушателем означает понимать, что думают и чувствуют другие люди.

**В** занятии 24 ты научился использовать «Я»-сообщения, которые помогут тебе передать твои мысли, чувства и потребности. А теперь тебе надо научиться быть хорошим слушателем.

Это требует определенной тренировки. Попроси кого-то из взрослых помочь тебе на трех этапах.

#### 1. Смотри на человека, который с тобой разговаривает.

Большую часть разговора ты будешь смотреть человеку в глаза, так как именно это сигнализирует о том, что ты внимательно слушаешь. Однако ты также должен уделять внимание выражению его лица и языку тела. Хорошая коммуникация состоит в том, чтобы смотреть и слушать одновременно.

#### 2. Не перебивай.

Даже если ты не согласен с тем, что человек говорит, и даже если у тебя есть что-то важное, чтобы сказать, не перебивай. Правильное слушание предполагает полное понимание того, что говорит собеседник, а уже потом ответ. Перебивать — это грубо, и это свидетельствует о том, что ты недостаточно серьезно относишься к чужим словам.

#### 3. Повторяй то, что услышал.

Поначалу это может показаться тебе немного странным, но на самом деле это легко. Просто повторяй то, что говорит тебе собеседник, можно дословно, можно сокращенно. Спроси, правильно ли ты понял. Например, ты можешь сказать: «Мне кажется, ты на меня сердись, потому что я не позвонил тебе вчера вечером. Я правильно тебя понял?» Важно произнести это спокойным тоном. Если в твоём голосе прозвучит гнев или сарказм, это приведет к спору.

Возможно, чтобы лучше понять человека, тебе понадобится задать вопросы. В этом случае опять-таки важен спокойный тон и не критический подход. Внимательно слушай ответы, не перебивай и повторяй то, что услышал.

Когда ты умеешь хорошо слушать, то понимаешь, что в действительности хочет сказать человек, а не то, что, как ты думаешь, он мог бы сказать. Это чем-то похоже на чтение. Читая книгу, ты не можешь понять смысл истории по отдельным словам. Тебе приходится думать о книге в целом.

Проверь, сможешь ли ты прочитать следующий абзац. Поначалу это может показаться тебе сложным. А теперь выброси все буквы *ф*, *ц*, *й*. Прочитай снова.

Уфменцие слуйшафт поцможжет тебфе в оцбщейнии и с дфруйзьяцми, и с йвзрофслыми. Кцогда тый фстанейшь хфоройшим слушафтелейм, то цобнайружишь, чтоц луйдфи цобрайщают на тейбьяф боцльше вницманифя.

*И еще кое-что...*

Какая из взрослых профессий требует умения быть хорошим слушателем?

---

---

Кого из знакомых ты можешь назвать хорошим слушателем?

---

---

Вспомни случай, когда ты разговаривал с кем-то и чувствовал, что собеседник тебя не слушает. Что это был за случай?

---

---

---

---

Кому в настоящее время необходимо знать, что ты хороший слушатель?  
О чем тебе необходимо поговорить с этим человеком?

---

---

---

---



### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Ты можешь перестать использовать слова, которые заставляют других людей сердиться или оскорбляют их. Есть способы выразить свои чувства и без них.

У каждого человека есть слова, которые его злят. Обычно люди очень сердятся, если ты используешь слова, высмеивающие их расу, религию, семью или этническую принадлежность. Многие люди злятся, если шутят над их отличиями от других. Например, человек невысокого роста не хочет, чтобы его называли «коротышкой», а тот, кто носит очки, вряд ли любит прозвище «четырёхглазый».

Какие слова или фразы заставляют сердиться тебя? Запиши их.

---

---

---

---

---

---

---

Ты тоже иногда произносишь слова, которые заставляют других людей на тебя злиться.

Запиши слова, которые ты ни в коем случае не должен говорить своим родителям. (Если это бранные слова, можешь их не записывать. Когда люди хотят записать бранное слово, они просто ставят первую букву, а потом несколько точек.)

---

---

---

---

---

Запиши слова, которые ты не должен произносить в школе.

---

---

---

---

---

Игра «Разорви и выброси» поможет тебе избавиться от плохих слов. Чтобы сыграть в нее, сделай копию следующей страницы. В каждой из десяти рамок запиши плохие слова или фразы, которые заставляют тебя или еще кого-то сердиться. (Помни, что, если ты хочешь записать бранное слово, просто напиши первую букву, а после нее точки.) А теперь вырежи карточки и разорви их! Посмотри, сколько маленьких кусочков у тебя получится.

Если кто-то попытается в будущем разозлить тебя одним из этих слов, помни, что ты его уже разорвал и выбросил, значит, больше оно не может заставить тебя сердиться.











*И еще кое-что...*

Как ты думаешь, почему дети произносят нехорошие слова?

---

---

---

Взрослые когда-нибудь произносили слова, которые ранили тебя? Как бы ты мог рассказать им о своих чувствах?

---

---

Злая, язвительная насмешка (ее называют сарказмом) тоже может задеть человека. Когда люди прибегают к сарказму, то боль причиняют не столько сами слова, сколько то, как они произнесены. Можешь вспомнить ситуацию, когда кто-то разговаривал с тобой саркастически?

---

---

---

Иногда шутки бывают людям неприятны. Вспомни какую-нибудь обидную шутку. Что бы ты сказал человеку, который так пошутил бы с тобой?

---

---

---

## ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Все дети и взрослые живут по правилам. Ты наверняка принимаешь большинство правил как часть своей жизни, но некоторые из них тебе принять труднее. Понимание правил, которые влияют на твою жизнь, поможет тебе разобраться, что в жизни можно изменить, а что нельзя.

Есть много разных видов правил. Для детей существуют правила, касающиеся еды, домашних заданий, обязанностей по дому, того, что можно говорить, а чего нельзя, и множество других. У взрослых тоже есть правила. Они должны вовремя оплачивать счета и налоги. Должны вовремя приходиться на работу и выполнять ее в срок.

Некоторые правила являются законами. Законы обязательны к исполнению для всех. Например:

- Ты должен соблюдать правила дорожного движения, будь ты водитель, пешеход или велосипедист.
- Нельзя воровать.
- Нельзя курить и употреблять алкоголь, пока не станешь совершеннолетним.
- Нельзя уничтожать общественную собственность.
- Нельзя мусорить.

У любого, кто будет нарушать эти законы, могут возникнуть серьезные проблемы, и он даже может попасть в тюрьму.

Знаешь ли ты еще какие-нибудь законы?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Другие правила указывают нам, что правильно, а что нет. Мы называем их моральными правилами (или моральными нормами). Ты не попадешь в тюрьму, если будешь их нарушать, но проблемы у тебя возникнуть могут. Если ты нарушаешь моральные правила, люди перестанут тебя уважать.

Вот некоторые примеры моральных правил.

- Не лги.
- Не жульничай.
- Не насмехайся над людьми.

Ты знаешь еще какие-то моральные правила?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Чтобы ладить с людьми, важно соблюдать моральные нормы. Если ты не будешь им следовать, тебе придется нелегко и дома, и в школе.

Существуют также индивидуальные правила, которые регулируют наше поведение. У каждого есть свои личные правила или ценности, которые человек старается уважать. Они могут быть такими:

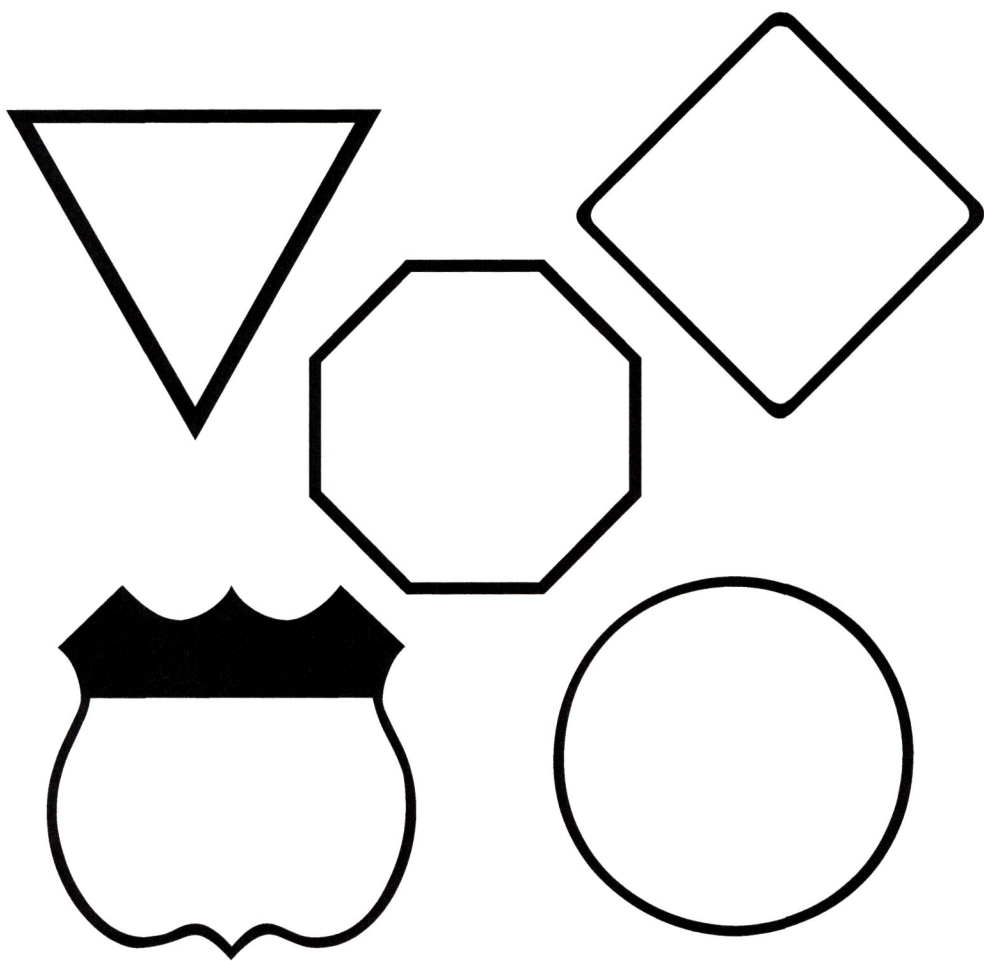
- Быть добрым к людям.
- Быть ответственным и держать в порядке свои вещи.
- Уважать взрослых.

Есть ли какие-то личные правила, которые важны для тебя?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Твои личные правила многое говорят о тебе как о человеке. Человек с правильными ценностями симпатичен многим людям.

Посмотри на эти пять фигур. Запиши в них пять правил, которые, по твоему мнению, важно помнить. Это могут быть законы, моральные или личные правила.



## *И еще кое-что...*

Есть ли определенные домашние правила, которым тебе сложнее следовать, чем другим?

---

---

---

Есть ли какие-то правила в школе, которые тебе сложнее соблюдать, чем остальные?

---

---

---

Если ты считаешь, что правило несправедливо, что лучше всего в связи с этим предпринять?

---

---

---

Какое личное правило особенно важно для тебя?

---

---

---



### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Если ты часто выглядишь сердитым — тебе будет непросто найти друзей. С человеком, который всегда выглядит сердитым, даже

- разговаривать сложно, а уж заниматься с ним чем-то веселым кажется почти невозможным.

Ты знаешь, что некоторые люди привыкают выглядеть сердитыми, даже когда на самом деле не сердятся? Когда ты выглядишь сердитым, ты обычно хмуришься. А еще ты можешь смотреть на людей в упор, скрещивать руки и использовать другие «выражения» языка тела, отталкивающие людей.

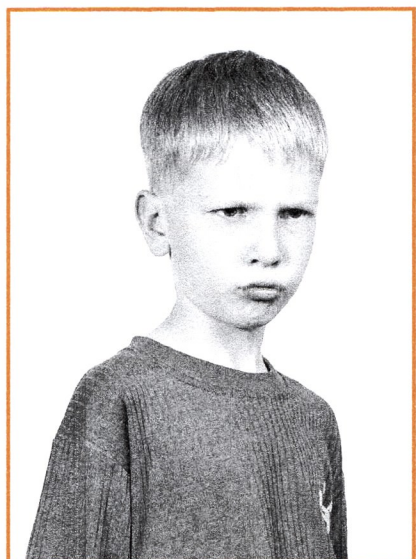
А знаешь ли ты, что даже учителям приятнее работать с детьми, которые выглядят дружелюбно? Ученые выяснили, что педагоги уделяют больше внимания детям, которые выглядят дружелюбно, и даже ставят им более высокие оценки! Когда ты выглядишь дружелюбно, ты улыбаешься. Твои плечи и все тело расслаблены, а в глазах иногда проскакивает искорка.

Это занятие поможет тебе обдумать, что делает облик человека сердитым или дружелюбным.

# Как выглядеть дружелюбным, а не сердитым

## Занятие 29

Посмотри на изображения двоих детей. Перечисли все, что заставляет считать их сердитыми.

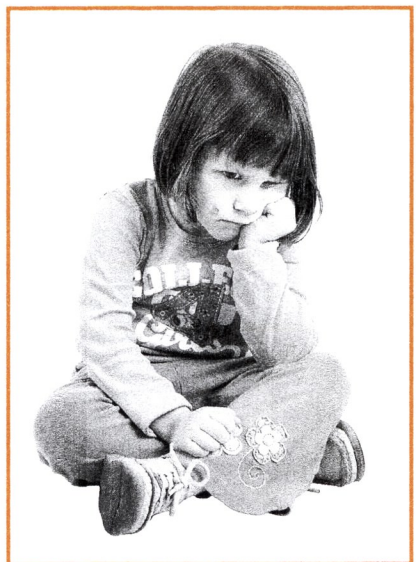


---

---

---

---



---

---

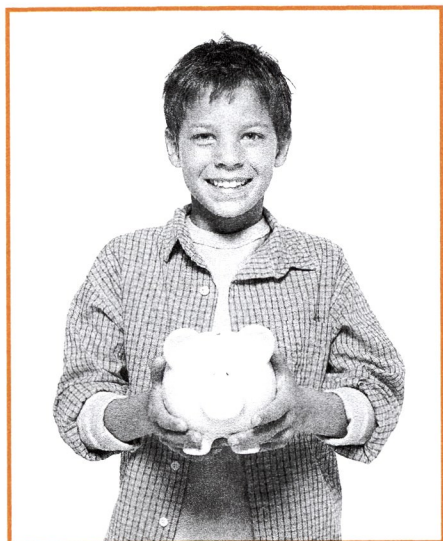
---

---

# Как выглядеть дружелюбным, а не сердитым

## Занятие 29

А теперь посмотри на этих двоих.  
Перечисли все признаки их дружелюбия.

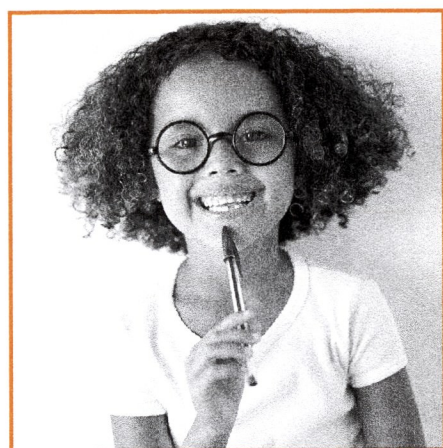


---

---

---

---



---

---

---

---

### *И еще кое-что...*

Вспомни ситуацию, когда для тебя было действительно важно выглядеть дружелюбным.

---

---

Бывало ли так, что тебе казалось, будто на тебя кто-то сердится, а потом выяснялось, что это не так?

---

---

Какие три жеста, демонстрирующие дружелюбие, ты можешь назвать?

---

---

---

Как ты думаешь, одной улыбки будет достаточно, чтобы человек решил, что ты дружелюбен? Объясни свой ответ.

---

---

---

---

**ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ**

Когда ты чего-то хочешь, вместо того чтобы сердиться, ты можешь попробовать достичь компромисса. Компромисс — это когда два человека соглашаются делать то, что устроит их обоих. Когда ты научишься находить компромиссы, у тебя будет меньше причин сердиться.

Дети очень часто сердятся, когда не получают желаемого. Они думают, что гнев поможет им получить то, чего они хотят, но это редко оказывается правдой. В большинстве случаев сердиться — это только ухушать ситуацию. Вот несколько примеров.

- *Мэри боролась со своей сестрой за просмотр определенных телепередач. Их отец сказал, что если они будут ссориться, то обе не будут смотреть телевизор целую неделю.*
- *Нэйт злился на свою маму: она кричала на него из-за того, что он не делал домашнее задание. Мама решила, что он не будет играть в видеоигры до тех пор, пока не докажет, что может быть более ответственным.*
- *Брайан надулся из-за того, что не хотел ехать к бабушке на обед. Мама заставила его извиниться перед бабушкой в письменном виде за такое поведение.*

Не каждую ситуацию можно разрешить при помощи компромисса. Иногда детям просто приходится делать то, чего хотят взрослые, нравится им это или нет. Поэтому лучший вариант для них — это сотрудничество. Сотрудничать — значит делать что-то для другого человека без недовольства, просто чтобы помочь ему.

Некоторые дети — мастера компромисса. Какая бы проблема ни возникла у двоих людей, они могут придумать решение, которое устроит обоих. Обычно с такими детьми все ладит очень хорошо. Ситуации, которые описаны ниже, помогут тебе потренироваться в нахождении компромиссов. А из Занятия 35 ты больше узнаешь о важности сотрудничества.

Шайна и ее брат ссорились из-за просмотра телепрограмм. Что бы ты предложил им сделать?

---

---

---

Кейт хотел перестать заниматься на фортепиано. А его мама говорила, что когда он вырастет, то будет благодарить ее за уроки музыки. Какой компромисс ты бы им предложил?

---

---

---

Сара хотела есть на обед только макароны. А мама считала, что во время каждого приема пищи она должна также получать белок и есть какие-то овощи и фрукты. Но Саре нравилась только паста! Что бы ты им предложил?

---

---

---

Хитер любила подолгу спать по выходным. А мама хотела, чтобы в субботу она вставала пораньше и делала всякие домашние дела, а в воскресенье ходила в воскресную школу. Хитер считала, что это несправедливо. Какой компромисс возможен для Хитер и ее мамы?

---

---

---

## *И еще кое-что...*

Расскажи об удачном компромиссе, которого тебе удалось с кем-либо достичь.

---

---

---

Опиши ситуацию, в которой тебе пришлось сотрудничать, хотя это и было непросто.

---

---

---

Как ты думаешь, почему так важно сотрудничать?

---

---

---

Что происходит, когда группа людей оказывается не готова к сотрудничеству и компромиссу? Ты когда-нибудь слышал о подобных ситуациях?

---

---

---

## ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Из предыдущих занятий ты узнал, что можешь изменить свой гнев при помощи позитивного мышления. Также ты можешь изменить свои чувства, изменив поведение. Чем чаще и дольше ты бываешь добрым и заботливым, тем меньше сердиться.

Почти невозможно сердиться, когда ты делаешь что-то с заботой об окружающих. Но контроль над гневом — не причина для того, чтобы стать заботливым человеком. Заботиться о других — это образ жизни и самый правильный способ оставаться человеческим существом.

Всем нравятся добрые, заботливые дети, которые помогают своим близким. Когда ты проявляешь заботу о людях (своей семье, друзьях и даже незнакомцах, которым нужна помощь), ты прекрасно себя чувствуешь, а окружающие хорошо относятся к тебе. А знаешь ли ты главную причину, по которой ты должен заботиться о других людях? Прочитай историю и узнай ответ.

*Дарси была самым лучшим помощником, какие только бывают на свете. Ее учителя, родители, друзья и даже соседские собаки и кошки знали, что, если им что-то нужно, Дарси всегда придет на помощь.*

*Когда миссис Фидлер, учительница Дарси, потеряла кошелек, Дарси обыскала всю школу и нашла его под кустом. (Не спрашивай, как он там оказался. Этого никто не знал.)*

*Когда папа Дарси приходил с работы домой с головной болью, она немедленно выключала телевизор, приглушала свет и приносила ему стакан воды.*

*Когда друг Дарси Деймон заболел и на неделю попал в больницу, она навещала его или звонила каждый день. Деймон всегда чувствовал себя лучше, когда разговаривал с ней.*

*Когда Дарси видела бездомную кошку или потерявшуюся собаку, она немедленно говорила об этом маме, и они вместе помогали животному. Всего Дарси вернула хозяевам семнадцать питомцев, а троим нашла новых хозяев.*



Известия о том, как Дарси помогает людям и животным, распространились далеко за пределы того места, где она жила. Люди говорили о ней и о том, как они ей благодарны. Многие дети стали стараться тоже помогать окружающим. Они организовали клубы помощи и обращались к Дарси с просьбами прислать им ее фото с автографом, чтобы повесить его на стене. Имя Дарси стало самым популярным именем для новорожденных девочек. Многие родители говорили: «Если мы назовем ребенка Дарси, может, он вырастет таким же заботливым, как настоящая Дарси. Разве это было бы не чудесно?»

В конце концов о Дарси узнал даже губернатор. Он решил учредить специальный научный комитет, чтобы выяснить, почему она так поступает. Родители Дарси дали на это свое согласие, так как хотели, чтобы помогать окружающим стало как можно больше людей. (И ты, наверное, не удивишься, узнав, что и сама Дарси хотела помочь людям стать более заботливыми.)

Шесть знаменитых ученых пришли к Дарси домой и прожили там неделю. Они следовали за ней повсюду, наблюдая за ее физическим состоянием и оценивая его. Смотрели, что она ест и даже как она спит. Каждый вечер они собирались, чтобы обсудить увиденное. И каждый вечер разговор шел только о тех полезных вещах, которые Дарси сделала за день. В конце недели ученые написали отчет для губернатора. Это не заняло много времени, так как в нем было всего одно предложение.

**Мораль истории:** Добрые дела сами по себе награда.

Возможно, ты задумался, как стать похожим на Дарси и проявить заботу об окружающих. Эта головоломка поможет тебе это выяснить. Посмотри, сможешь ли ты расшифровать эти семь способов проявления заботы. Ответы внизу страницы.

Пдерриатжь рдвев

Касзатъ «я бяте ююлбл»

Сладеть шеболь по удом

Поувочавастть в творблагодительстино

Точис раубть юсво укомнат

Улытьсяба рип чевстре

Ытьб вежвымли и ен абзывать о рошиххо маенрах

хенанев химодох о чтевячбев эн и мивививяв чтяв

Улыбаться при встрече

Чисто убирать свою комнату

Получивать в благодарности

Сделать больше по дому

Сказать «я тебя люблю»

Придерживать дверь

**Ответы:**

## *И еще кое-что...*

Есть многое, что дети делают каждый день, проявляя заботу. Посмотри, можешь ли ты заполнить десять строчек тем, что ты мог бы сделать, чтобы помочь другим людям.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Когда ты делаешь или говоришь что-то в гневе, то потом стоит извиниться — только если ты действительно чувствуешь свою вину. Некоторые дети просто говорят «извините», не считая себя виноватыми. Родители или друзья могут принять твои извинения, но обычно люди понимают, насколько искренними они были.

Некоторые дети снова и снова извиняются за одни и те же поступки. Если ты будешь так делать, люди поймут, что на самом деле ты не чувствуешь за собой никакой вины.

Прочитай историю Фрэнка и подумай, искренне ли он извинялся.

*Младший брат Фрэнка Райан был настоящим вредителем. Он брал комиксы Фрэнка и не возвращал их.*

*Фрэнк чувствовал, что родители всегда на стороне Райана. Они говорили: «Райан твой младший брат, и он понимает меньше, чем ты. Ты должен с этим смириться».*

*Однажды Райан был настолько надоедлив, что Фрэнк бросил в него пульт от телевизора и попал ему в голову. Райан долго плакал, а к вечеру у него вскочила большая шишка.*

*Мама Фрэнка сказала: «Ты знаешь, что мог бы попасть Райану в глаз и нанести ему серьезную травму? Он мог ослепнуть на этот глаз, и все потому, что ты не можешь контролировать свой гнев. Ты этого хотел?»*

*«Нет, — сказал Фрэнк. — Я этого не хотел».*

*«Тогда что ты должен сказать своему младшему брату?»*

*«Мне жаль», — сказал Фрэнк Райану.*

*«И это все?»*

*«Мне очень жаль», — добавил Фрэнк.*

Попросить прощения недостаточно, когда ты причинил другому человеку вред. Это занятие поможет тебе подумать о том, как сделать извинения искренними.

# Как сделать неправильное правильным

## Занятие 32

Ниже ты можешь написать письмо человеку, перед которым должен извиниться за то, что сделал в гневе.

Дорогой \_\_\_\_\_

Я правда сожалею, что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Я знаю, что \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Неправильно \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В следующий раз \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Чтобы ты увидел, как я сожалею, я бы хотел \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Искренне твой,

\_\_\_\_\_

*И еще кое-что...*

Прочитай еще раз историю о Фрэнке и его брате Райане. Как ты думаешь, что мог бы сделать Фрэнк, чтобы показать родителям, что он действительно сожалеет о случившемся?

---

---

Как ты считаешь, Фрэнк обязан был извиниться перед братом? Что он должен был сказать или сделать?

---

---

---

Ты когда-нибудь причинял кому-то вред в гневе, пусть даже сам того не желая? Что произошло?

---

---

---

Ты когда-нибудь задевал чьи-то чувства в гневе? Как ты мог бы исправить ситуацию после того, как обидел человека?

---

---

---

**ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ**

Хорошо себя вести бывает непросто. Ты можешь чувствовать себя сердитым или разочарованным тем, что с тобой произошло. Но даже в этом случае ты должен действовать так, чтобы показать, что ты можешь контролировать свои чувства и поступать правильно.

Ты знаешь, что такое «хорошо себя вести»? Это означает быть приятным и внимательным по отношению к окружающим, считаться с ними, даже если тебе не нравится то, что происходит. Если ты проиграл в игре, то хорошим поведением будет поздравить победителя. Если ты знаешь, что кто-то получил хорошую оценку в школе, можешь сказать этому человеку что-то приятное, даже если твои дела обстоят гораздо хуже.

Важно хорошо себя вести, чтобы сохранить друзей, потому что с «плохим» дружить трудно. Хорошее поведение очень часто требует от тебя понимания того, что все люди разные и что другие могут тебя в чем-то превосходить.

Подумай над историей про кролика и черепаху (возможно, она отличается от той, что ты слышал прежде).

*Когда-то кролик и черепаха были хорошими друзьями. Им нравилось ночевать в гостях друг у друга, готовить попкорн и допоздна смотреть страшные фильмы (конечно, когда родители им разрешали). Им нравилось читать друг другу книги. Нравилось играть в шашки и древнюю индийскую игру пачиси.*

*Но играть вместе в спортивные игры они не любили. Кролик, как вы понимаете, был очень быстрым, а черепаха — очень медленной. Кролик был хорош в баскетболе и футболе. И конечно, он всегда выигрывал в беге наперегонки. Черепахе вообще не нравился спорт, потому что она была медленной и неуклюжей. И поскольку кролик любил спорт, а черепаха нет, они стали все меньше времени проводить вместе и перестали быть такими хорошим друзьями, как прежде.*

*Кролик подумал: «Если бы черепаха постаралась, она бы смогла с удовольствием заниматься спортом, который мне так нравится».*

*А черепаха подумала: «Если бы кролик все время не занимался спортом, мы могли бы делать вместе много интересного».*

*Но ни кролик, не черепаха не поделились своими мыслями.*

*Как-то раз они шли по улице, и кролик увидел вывеску: «Боулинг для всех! Сыграй в боулинг прямо сейчас в боулинг-клубе Гарри!»*

*— Ты играешь в боулинг? — спросил кролик у черепахи.*

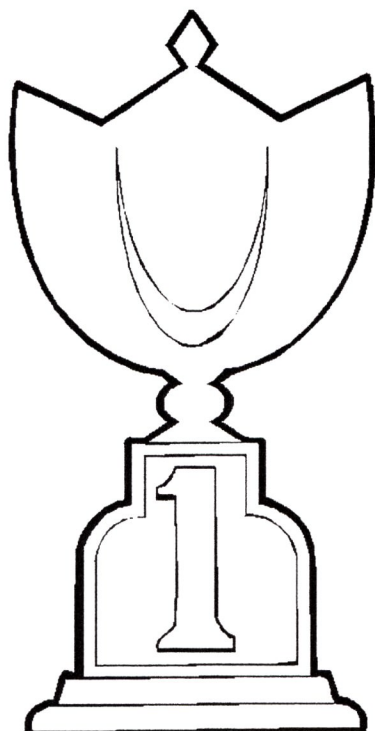
*— Да, мне нравится боулинг, — ответила она. — А ты играешь?*

*— Да! — сказал кролик. — Я люблю боулинг. Почему бы нам не пойти поиграть прямо сейчас?*

**Мораль истории:** У каждого свои симпатии и антипатии, а также свои достоинства и недостатки. Но, если ты хорошо ведешь себя и относишься к другим людям с уважением, у тебя будут и своя минута славы, и крепкая дружба.



Представь, что ты получил приз за хорошее поведение. Раскрась его и подпиши, чем ты заслужил эту награду.



---

---

---

---

---

## *И еще кое-что...*

Какой твой любимый вид спорта? Ты встречал кого-нибудь, кто чересчур обижался из-за проигрышей в этом виде спорта? Расскажи, что в итоге произошло с этим человеком.

---

---

---

---

Есть что-нибудь, что ты любишь делать, хотя и знаешь, что не слишком в этом силен? Объясни, почему тебе это нравится.

---

---

---

---

Ты когда-нибудь был вежлив и добр с человеком, хотя тебе этого и не хотелось? Каким образом ты контролировал свои чувства?

---

---

---

---

### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

У многих детей дома много крика и ссор. Иногда братья и сестры спорят друг с другом, иногда родители, иногда ссорятся все! Семьи могут научиться решать свои проблемы при помощи семейных собраний.

**В** некоторых семьях все идет хорошо. А вот в других возникает много противоречий. Это проблема для детей, особенно когда ссоры происходят между родителями — ни одному ребенку это не по душе.

Большинство детей не знают, что делать, когда родители конфликтуют. Некоторые прячутся в своих комнатах. Или стараются проводить как можно больше времени вне дома. Другие кричат на родителей, когда те ссорятся.

Но на самом деле есть только одно, что стоит сделать, когда родители ссорятся: рассказать им, что ты при этом чувствуешь. Если они поругались и ты в это время был рядом, ты можешь сказать:

*Я чувствую (вставь нужное слово), когда вы ссоритесь при мне, особенно когда вы (назови то, что тебя больше всего огорчает). Я бы не хотел, чтобы вы ругались при мне.*

Есть немало людей, которые способны помочь ссорящимся родителям, в том числе психологи, священнослужители и даже родственники. Многое зависит от того, примут ли твои родители помощь. А еще и от тебя: если тебе нужна помощь, ты можешь найти человека, с которым обсудишь проблему.

Семьям требуется некоторое время, чтобы понять, что они станут счастливее, если будут работать вместе. Полезными могут оказаться семейные собрания. Семья собирается вместе и пытается решить проблему или принять решение, от которого выиграют все. Семьи проводят собрания для того, чтобы обдумать способы сотрудничества, выработать расписание, план на каникулы, распределить домашние дела и обсудить многое другое. Необязательно ждать, когда возникнут проблемы, чтобы провести такое собрание. Вы можете просто собраться и поговорить о том, что произошло за неделю, наконец, просто повеселиться вместе!

Сейчас ты составишь повестку собрания — план того, о чем вы будете говорить. Повестка — хороший способ не забыть обсудить важные вопросы. Ты можешь заполнить повестку сам, но обычно семейные собрания проводят родители, так что лучше попросить их помочь тебе.

### ***Повестка семейного собрания***

Опиши одну важную проблему, которую ты хотел бы обсудить.

---

---

---

Запиши два или три дела, которые, на твой взгляд, семье нужно спланировать (например, празднование дня рождения, поездка или планы на уик-энд).

---

---

---

Запиши три вопроса, на которые сможет ответить каждый член семьи, чтобы поделиться своими мыслями и чувствами. Например: «Что самое лучшее произошло с тобой на этой неделе? Чего ты с нетерпением ждешь? Как бы мы могли весело провести время все вместе?»

---

---

---

### *И еще кое-что...*

У вас когда-нибудь было семейное собрание? Как оно проходило?

---

---

---

Как ты думаешь, почему важно проводить семейные собрания?

---

---

Есть ли что-то личное, о чем ты не хотел бы говорить на семейном собрании?

---

---

Ты знаешь семьи, где все действительно ладят друг с другом? Можно ли позаимствовать что-то из их опыта для твоей семьи?

---

---

---

---

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Умение сотрудничать поможет тебе заслужить признание детей и взрослых. Когда ты стремишься к сотрудничеству, то ищешь способы помочь другим людям — и детям, и взрослым.

**М**ожешь ли ты назвать себя человеком, умеющим сотрудничать? Отметь пункты, которые описывают тебя.

- Когда мама или папа просят меня что-то сделать, я сразу делаю.
- Я люблю помогать другим людям.
- Я никогда не спорю с другими детьми, когда мы выполняем проекты для школы.
- Я помогаю своему учителю при любой возможности.
- Я внимательно слушаю, когда мне что-то говорят.
- Я готов поделиться своими вещами с другими детьми, включая брата или сестру.
- Я без жалоб соблюдаю очередность выполнения обязанностей.
- Я люблю делать групповые проекты.
- Я люблю привлекать других детей, даже незнакомых, к своим делам.
- Я думаю, что вместе с другими детьми работать веселее, чем в одиночку.

Если ты отметил семь или более утверждений, то ты умеешь сотрудничать. Если отметил все десять — значит, умеешь делать это очень хорошо. Но если ты отметил не более пяти, то тебе стоит задуматься о важности сотрудничества и поработать над своим поведением.

Этот лабиринт поможет тебе понять, почему так важно сотрудничать. А вопросы после его прохождения заставят задуматься о тех ситуациях, когда ты мог бы делать это более активно. Лабиринт очень простой, но в то же время и сложный. Почему? Потому что тебе придется проходить его с завязанными глазами!

Попроси взрослого или другого ребенка помочь тебе. Завяжи глаза банданой или чем-то подобным. Возьми в руку карандаш. Попроси партнера направить твою руку так, чтобы карандаш оказался как раз в начале лабиринта. А теперь пусть он говорит тебе, куда двигаться, чтобы пройти его: направо, налево, вверх или вниз.

Если ты пересечешь линии менее пяти раз, значит, вы с партнером заслужили приз. Сможете ли вы сотрудничать и получить награду, которая порадует вас обоих?





*И еще кое-что...*

Подумай, что бы ты не смог сделать без сотрудничества.

---

---

Кого бы ты назвал человеком, умеющим хорошо сотрудничать? Приведи примеры своего сотрудничества с ним.

---

---

---

Кто будет больше всех рад, если ты научишься лучше сотрудничать? Что бы ты мог сделать, чтобы показать этому человеку, что научился?

---

---

---

Ты знаком с кем-нибудь, кто совсем не умеет сотрудничать? Как ты думаешь, почему этот человек так себя ведет? Что могло бы его изменить?

---

---

---

---

# ОБУЗДЫВАТЬ СВОЕ ЖЕЛАНИЕ ВИНИТЬ ДРУГИХ

## Занятие 36

### ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Мы очень часто виним других людей в том, что у нас случаются неприятности и возникают проблемы, даже если их вызывает или усугубляет наше собственное поведение. Это никогда не помогает, а чаще всего только ухудшает ситуацию.

Двухлетняя Биа упала и ударилась головой о кофейный столик. Она долго плакала, а на лбу у нее вскочила большая шишка. Перестав плакать, она сказала: «Плохой столик!» — и изо всех сил пнула «обидчика». Ее мама улыбнулась и согласилась: «Плохой кофейный столик! Как он мог обидеть мою маленькую девочку?»

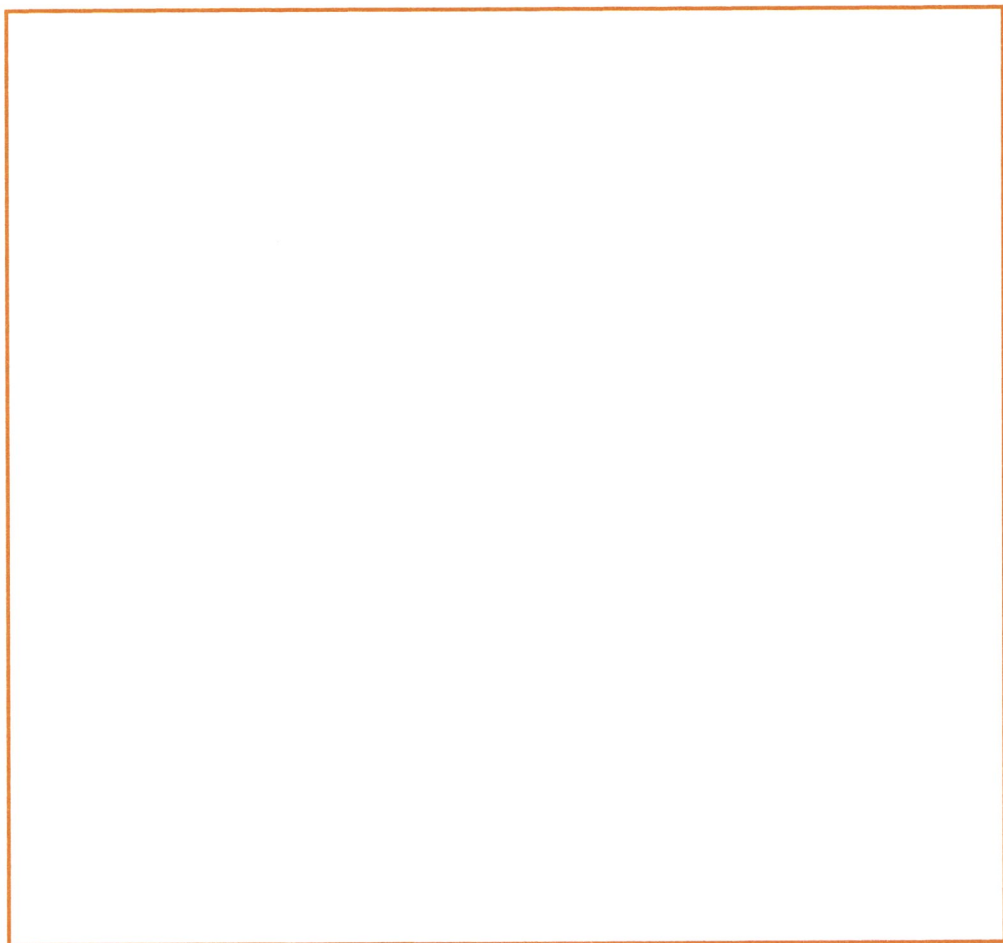
Мы с тобой, как и мама Бии, знаем, что столик ни в чем не виноват, но, когда ты еще маленький, тебе хочется винить в своих проблемах других людей и даже вещи. Когда ты становишься старше, твоя первая реакция может оставаться такой же, но, поразмыслив, ты начинаешь брать ответственность за происшедшее на себя. Если ты не берешь на себя ответственность, то тебе остается только злиться, а соответствующая проблема, возможно, повторится. Рассмотрим следующие ситуации.

- *Сэм почти не готовился к зачету по математике и получил низкую оценку. Он сказал маме: «Учитель не объясняет математику, поэтому я так плохо написал тест».*
- *Таня постоянно хвасталась своими вещами и всем, что она умела делать. Сначала девочки в классе пытались игнорировать ее хвастовство, но через какое-то время стали просто ее избегать. Однажды Таня узнала, что все девочки из ее класса приглашены на боулинг-вечеринку к Мириам, а она — нет. Таня сказала маме: «Мириам подлая. Я ее ненавижу».*
- *Мистер Уэйнрайт слишком быстро ехал по автостраде, разговаривая по мобильному и жуя сэндвич. Когда водитель перед ним неожиданно затормозил, мистер Уэйнрайт врезался в его машину. «Что за идиот! — закричал мистер Уэйнрайт. — Как он водит, поверить не могу!»*

# Обуздывать свое желание винить других

## Занятие 36

Сэм, Таня и мистер Уэйнрайт позволили взять над собой верх Монстру обвинения. А ты знаешь этого монстра? Он живет во всех нас, дожидаясь возможности обвинить кого-то в наших проблемах. Нарисуй, как он выглядит.



А теперь заключи его в клетку! Нарисуй решетку и повесь хороший замок. Посмотрим, сможешь ли ты брать ответственность на себя и держать Монстра взаперти.

*И еще кое-что...*

Тебя когда-нибудь обвиняли в том, чего ты не делал? Расскажи, как это произошло.

---

---

---

Ты когда-нибудь винил своих родителей в проблеме, которую создал сам? Что случилось?

---

---

---

Как ты думаешь, почему люди не любят признавать, что сами виноваты в своих проблемах?

---

---

---

Ответственность — признак хорошего характера. Можешь назвать три доказательства того, что ты ответственный ребенок?

---

---

---

# ЗНАТЬ, ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ ИЗМЕНИТЬ, А ЧЕГО НЕ МОЖЕШЬ

## Занятие 37

### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Если ты можешь изменить то, что в твоей жизни идет неправильно, у тебя меньше поводов для огорчения. Но есть проблемы, с которыми ты ничего не можешь поделать. Тебе нужно научиться справляться с ними оптимальным образом. Попробовать их изменить означает еще больше сердиться.

Эшли злилась на Марси, так как Марси игнорировала ее на детской площадке. Вместо того чтобы сердиться, Эшли стоило найти для игры кого-нибудь другого. Это пример того, как можно избежать вещей, которые тебя раздражают. Из Занятия 4 ты узнал о кнопках гнева и о том, как на них **не** нажимать.

Есть и другие способы справляться с ситуациями, которые тебя злят. Решению проблем было посвящено Занятие 18. А Занятие 25 помогло тебе понять, как увидеть ситуацию иначе, встав на точку зрения другого человека. В Занятии 30 речь шла о компромиссах.

Вот несколько примеров того, что заставляет детей сердиться и чего они не могут изменить.

- Хитер злилась из-за того, что ее родители развелись.
- Кейт сердилась, что у родителей появился еще ребенок, тогда как ей казалось, что они уже слишком стары для рождения детей.
- Майкл был недоволен, что его семья переезжает в другой штат и ему придется расстаться с друзьями и баскетбольной командой.
- Джек сердился, потому что ненавидел работу по дому.

В таблице на следующей странице запиши десять ситуаций, которые тебя злят, какие-то больше, какие-то меньше. Поставь галочку во второй колонке, если ты считаешь, что можешь изменить данную ситуацию. Можно записать прямо сейчас, как именно ты намереваешься ее изменить, или сделай эту запись, когда закончишь читать книгу. Поставь галочку в четвертой колонке, если не можешь изменить ситуацию.

Следующие несколько заданий помогут тебе научиться справляться с ситуациями, которые ты не можешь изменить. Когда ты их выполнишь, то сможешь заполнить и последнюю колонку.

# Знать, что ты можешь изменить, а чего не можешь

## Занятие 37

Ситуации, которые тебя злят	Ситуации, которые ты можешь изменить	Что ты можешь сделать, чтобы изменить ситуацию	Ситуации, которые ты не можешь изменить	Что ты можешь сделать, чтобы справиться с этими ситуациями

*И еще кое-что...*

Перечитай свой список. Какие ситуации злят тебя сильнее всего?

---

---

---

Выбери три ситуации, которые раздражают тебя меньше других.

---

---

---

Посмотри на те ситуации, которые, по твоему мнению, ты не в силах изменить. Может быть, хотя бы чуть-чуть? Что ты мог бы сделать?

---

---

---

Что ты чувствуешь после выполнения этого задания? Тебя злит то, что существуют вещи, которые ты не можешь изменить? Помогает ли тебе понимание того, что ты можешь изменить, а чего не можешь?

---

---

---

**ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ**

Юмор помогает почти в любой сложной ситуации. Он может дать тебе новый взгляд на проблему и улучшить настроение. Относиться к своим проблемам с юмором означает меньше сердиться.

Ты знал, что юмор помогает быстрее поправиться, когда ты болен? Ученые доказали, что смех помогает телу бороться почти с любой болезнью. В некоторых больницах даже есть клоуны, которые заставляют пациентов смеяться.

Юмор помогает нам справиться со сложными чувствами. Ты можешь научиться смеяться, даже когда ты очень-очень зол. Когда ты смеешься, то, что тебя так разозлило, скорее всего, покажется не таким уж важным.

Юмор важен для поиска друзей. Детям нравятся забавные дети, и даже больше — дети, которые умеют смеяться.

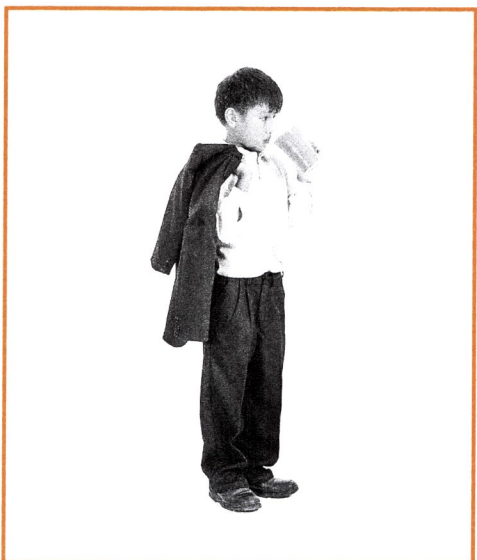
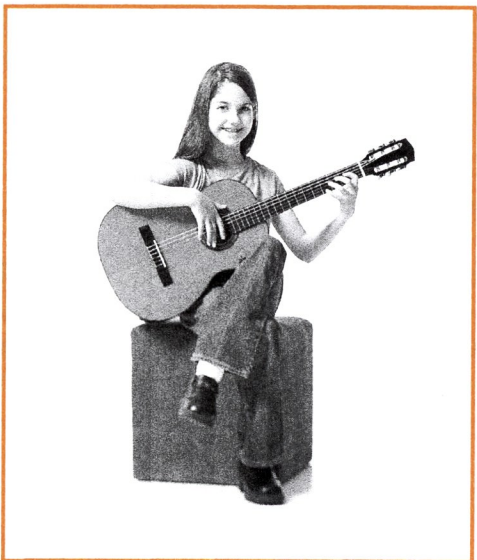
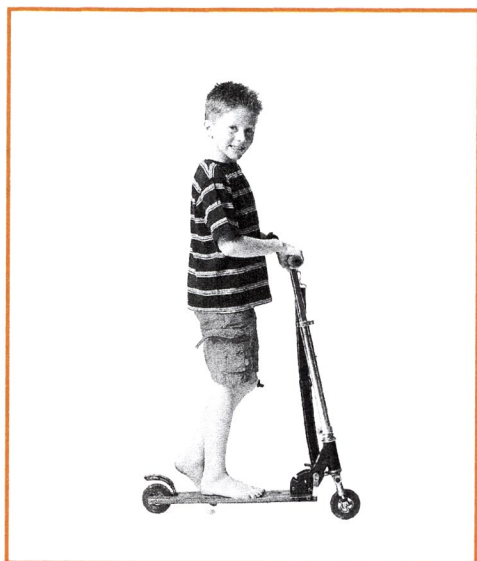
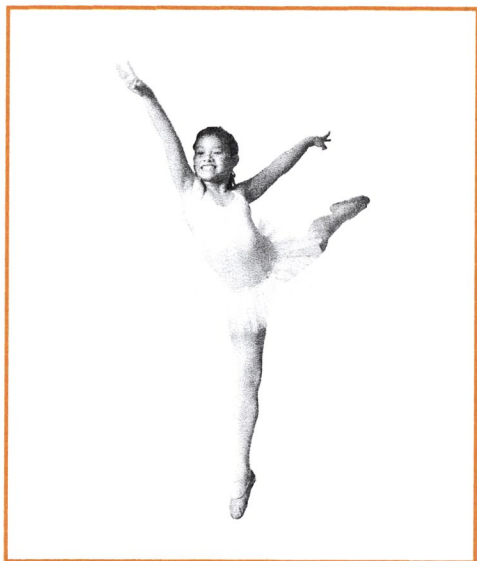
Ты много смеешься? Если нет, попробуй сделать следующее.

- Корчить рожи перед зеркалом.
- Взять в библиотеке смешную книжку и каждый день находить в ней новую шутку.
- Попросить кого-то из родителей или друга выбрать смешной фильм и посмотреть его вместе с тобой.
- Пощекотать себе пятки пером.
- Попросить друга рассказать тебе анекдот или смешную историю.

Есть много способов привнести больше смеха в каждый день твоей жизни. Мы гарантируем, что это поможет тебе лучше себя чувствовать и лучше относиться к окружающим. Одна небольшая подсказка: почти всегда людей заставляет смеяться сочетание чего-то обычного с чем-то необычным.



Ниже изображены четыре обычных ребенка. Дорисуй каждую картинку, чтобы сделать ее смешной.



*И еще кое-что...*

Кто самый смешной человек из всех, кого ты знаешь?

---

---

---

Какое твое любимое комедийное телешоу?

---

Какой смешной фильм ты хотел бы посмотреть вместе со своими родителями?

---

Кто из знакомых детей кажется тебе забавным? Что делает его таким?

---

---

---

---

---

**! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ**

Когда ты держишься за свою злость, от этого никому не бывает хорошо. Лучше всего — простить и забыть.

**Н**екотрые люди долго лелеют в себе злобу. Иногда ты так долго сердишься на кого-то, что успеваешь забыть, за что рассердился! От того, что ты зациклен на своей злобе, ты не чувствуешь себя лучше, и это никак не помогает наладить отношения.

Есть люди, которым бывает очень сложно прощать. Им вроде как нравится оставаться сердитыми, даже если они знают, что это не поможет. А другие и хотели бы простить, но не знают, как это сделать.

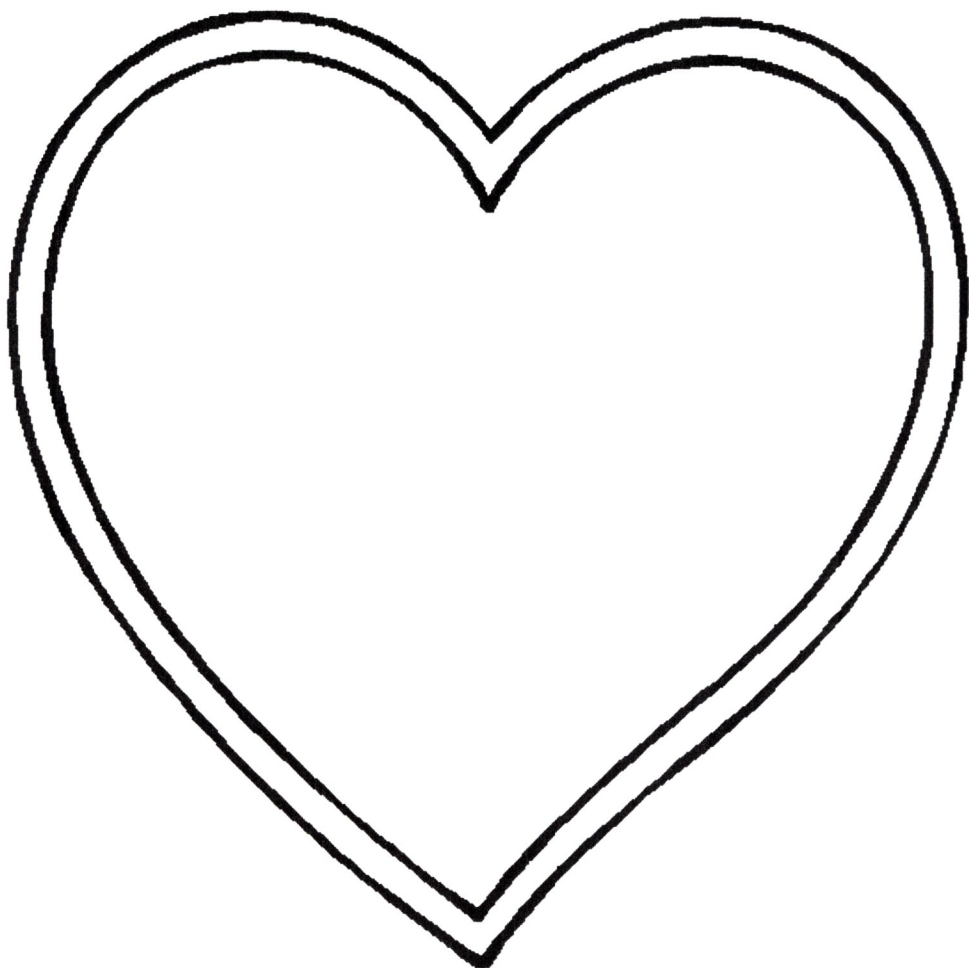
Возьмем для примера Эмили. Она сердилась на Тайру за то, что та не пригласила ее на день рождения. Эмили не знала, почему ее не пригласили, и не спрашивала об этом. Но она перестала разговаривать с Тайрой и даже отворачивалась, когда та проходила мимо. Прошли месяцы, а Эмили все так же не разговаривала с Тайрой. Тайра не понимала, что не так — ведь Эмили ничего ей не объяснила. Прежде две девочки были хорошими подругами, а теперь стали чуть ли не врагами.

А потом наступил день рождения Эмили. Она составила список гостей и не задумываясь вписала в него имя Тайры. Вспомнив, что обижена на Тайру, она все же не вычеркнула ее из списка. Ей хотелось поговорить с Тайрой и пригласить ее на день рождения. Так она и сделала.

Тайра пришла на вечеринку и подарила Эмили чудесный подарок и открытку, которую сделала своими руками. На открытке было написано: «Давай снова будем друзьями».

Иногда лучший способ простить и забыть — просто поговорить с тем, на кого ты сердишься, так, словно ничего не произошло. Возможно, человекотреагирует позитивно, а возможно — нет. Ты не можешь знать точно, как он поступит. Но сам ты, простив его, почувствуешь себя лучше. А когда простишь, легче забыть, из-за чего ты был расстроен. Это просто становится неважным.

В сердечке, которое нарисовано ниже, запиши причину, из-за чего ты сердился. Если хочешь, можешь написать несколько причин. А теперь раскрась сердечко красным мелком или фломастером. Раскрась так густо, чтобы больше не видеть того, из-за чего ты злился.



## *И еще кое-что...*

Кто из людей известен своим умением прощать?

---

Можешь ли ты вспомнить какой-то плохой поступок, за который тебя простили?

---

---

Как ты думаешь, почему некоторым людям так трудно прощать?

---

---

---

Есть ли кто-то, кого тебе необходимо простить?

---

# ТЫ ГОТОВ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЙ ГНЕВ?

## Занятие 40

### ! ЧТОБЫ ТЫ ЗНАЛ

Если ты серьезно относишься к контролю над гневом, то должен подписать контракт, в котором говорится, что ты будешь стараться изо всех сил.

**К**онтракт между двумя людьми — это соглашение делать что-то, что принесет пользу обоим. Когда люди снимают квартиру или покупают дом, они подписывают контракт. Когда человек покупает мобильный телефон, он подписывает контракт, в котором говорится, что он будет платить сотовой компании определенную сумму каждый месяц. Контракты очень важны во взрослом мире. Когда кто-то подписывает контракт, это означает, что он обещает что-либо сделать. Если он не выполнит свое обещание, у него возникнут проблемы.

Контракты, которые подписывают дети, называются поведенческими контрактами. Когда дети их подписывают, они обещают, что будут вести себя определенным образом. Обычно взрослые помогают детям изменить свое поведение, поощряя их за выполнение условий контракта. В результате довольны и дети, и взрослые. В качестве поощрения могут использоваться особые привилегии, такие как дополнительное время, проводимое за компьютером, посещение бейсбольного матча или концерта, подарки вроде DVD-плеера или новой видеоигры.

На следующей странице мы предлагаем тебе контракт, который ты подпишешь, когда будешь готов контролировать свой гнев.

# Ты готов контролировать свой гнев?

## Занятие 40

Подпиши контракт, когда будешь готов контролировать свой гнев. Спроси у родителей или других взрослых, готовы ли они вознаграждать тебя за то, что ты изменишь свое поведение. Они тоже должны будут подписать контракт.

Я, \_\_\_\_\_, обещаю лучше контролировать свой гнев.

Я не буду \_\_\_\_\_.

Я буду \_\_\_\_\_.

Если я сдержу свое обещание и не нарушу его в течение месяца,  
я получу \_\_\_\_\_.

Подпиши

Твое имя \_\_\_\_\_

Имя взрослого \_\_\_\_\_

*И еще кое-что...*

Как ты думаешь, почему важно контролировать свой гнев?

---

---

Даже если ты подписал контракт и дал обещание контролировать свой гнев, обстоятельства могут сложиться так, что тебе будет сложно сдержать обещание. При каких обстоятельствах это может произойти?

---

---

---

---

Что ты сможешь сделать, если заметишь, что вновь вернулся к прежним привычкам?

---

---

Назови одно умение, которое ты освоил благодаря этой книге и которое действительно поможет тебе, если ты начнешь злиться.

---

---

---



## ОБ АВТОРАХ

**Лоуренс Э. Шапиро** — известный в США детский психолог и эксперт в области воспитания. Он написал десятки книг, которые помогают детям овладеть навыками эмоционального интеллекта и делают их счастливее, здоровее и успешнее.

**Зак Пелта-Хеллер** получил степень MFA по научно-популярной литературе в The New School. Как фрилансер публиковался в The Huffington Post, American Prospect, Alternet и других изданиях. Проживает с женой Анной в Филадельфии.

**Анна Ф. Гринвальд** завершает обучение по программе MSS в Высшей школе Брин-Мор (факультет социальной работы и социальных исследований). Ранее работала учителем на дошкольном отделении. Живет с мужем в Филадельфии.

*Научно-популярное издание*

**Шапиро Лоуренс, Пелта-Хеллер Зак, Гринвальд Анна Ф.**

**Я НЕ ЗЛОЙ, Я ПРОСТО ПСИХ**

**Как помочь детям контролировать свой гнев**

***Рабочая тетрадь***

Подписано в печать 17.04.2020.

Формат 70 × 100 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Печ. л. 10. Доп. тираж 200 экз.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;  
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

**Издательская группа «Весь»**

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: [info@vesbook.ru](mailto:info@vesbook.ru)

**Посетите наш сайт:** <http://www.vesbook.ru>

**Вы можете заказать наши книги:**

по телефону 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

Отпечатано в АО «Т8 Издательские Технологии» (АО «Т8»)  
109316, Москва, Волгоградский проспект, дом 42, корпус 5



Я  
не злой,  
я просто  
ПСИХ

Лоуренс Шапиро,  
детский психолог и  
эксперт в области  
воспитания

Зак Пелта-Хеллер  
Анна Ф. Гринвальд

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.

В этой книжке — сорок занятий, в  
ходе которых ты освоишь многие  
навыки, связанные с управлением  
собственными чувствами.

Узнаешь, как не обращать внима-  
ния на то, что тебе досажда-  
ет, как успокоиться, когда «разгоря-  
чился», и как лучше ладить с  
детьми и взрослыми. Мы надеем-  
ся, что занятия покажутся тебе  
веселыми. В них есть интересные  
игры, головоломки и лабирин-  
ты. 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.

Детям (да и некоторым взрос-  
лым), которые часто впадают в  
гнев, нужно научиться контроли-  
ровать свои чувства и по-друго-  
му их выражать. Учиться этому —  
все равно что обучаться матема-  
тике, письму или игре в баскетбол.  
Быть разъяренным не значит быть  
плохим. Это значит, что тебе нужно  
научиться правильно выражать  
свой гнев. Мы думаем, что наша  
книга тебе в этом поможет!

Чем больше ты будешь  
думать и говорить о своем  
гневе, тем лучше будешь  
себя чувствовать.  
Мы это гарантируем.  
Удачи тебе и хорошего  
настроения!  
Авторы



Доступно в  
App Store



«ВЕСЬ» —  
ДОБРЫЕ ВЕСТИ  
8 800 333 00 76  
<http://www.vesbook.ru>



EAC

6+



9 785957 1334934

[vk.com/vesbook](http://vk.com/vesbook) [facebook.com/pg.vesbook](http://facebook.com/pg.vesbook) [twitter.com/vesbook](http://twitter.com/vesbook)

[instagram.com/vesbooks](http://instagram.com/vesbooks)