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

Расслабься!:

Как научится контролировать свой гнев

Марселла Марино Кравер
иллюстрировано Америго Пинелли

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

CHILLAX!

How Ernie Learns to Chill out,
relax, and take chargeof his anger

by Marcella Marino Craver, MSED, CAS
illustrated by Amerigo Pinelli

Magination Press

РАССЛАБЬСЯ!

Как научится контролировать свой гнев

Марселла Марино Кравер
иллюстрировано Америго Пинелли

BILIM FOUNDATION

Астана
2018

Посвящается Майку, моей скале, за твою любовь и оптимизм;

нашим девчокам за вдохновение.

Маме и отцу за то, что дали базу для прекрасной жизни.

Все вы воодушевляете меня делать то, что я люблю. – ММК

Моему отцу, Паоло. - АП

Авторские права © 2012 Magination Press.

Права на иллюстрации © 2012 Америго Пинелли.

Все права защищены. За исключением случаев, разрешенных

законом США об авторском праве 1976 года,

никакая часть этой публикации не может быть воспроизведена

или распространена в любой форме или любыми средствами,

или сохранена в базе данных или поисковой системе без предварительного письменного разрешения издателя.

Для получения дополнительной информации о наших книгах, включая полный каталог, пожалуйста, напишите нам, позвоните по телефону 1-800-374-2721 или посетите наш веб-сайт по адресу www.apa.org/pubs/magination.

Дизайн книги Сандра Кимбелл

Кравер, Марселла Марино.

Расслабься!: Как Эрни учится расслабляться и контролировать свой гнев / Марселла Марино Кравер; иллюстрировано Америго Пинелли.

Дорогой читатель!

Злость может усложнить жизнь. Если ты постоянно зол, ты можешь чувствовать опустошенность, или вышедшие из-под контроля эмоции могут вмешаться в твою повседневную жизнь и не позволять тебе наслаждаться вещами, которые ты любишь. Хотя, приложив усилия, ты можешь уменьшить свою злобу, освободить ум для позитивных мыслей и получить пространство для наслаждения повседневными событиями. Дети, которые контролируют свой гнев, как правило, более успешны в школе. Жизнь дома обычно становится спокойнее и предсказуемее, а дружба становится крепкой и более наполненной.

Приложив усилия, ты можешь держать свои эмоции под контролем и начать чувствовать себя лучше. Вот как: во-первых, ты должен определить, почему и когда ты злишься, как ты показываешь свой гнев. Тогда ты сможешь выяснить, как уменьшить гнев и выразить его более подходящим способом. Книга «Расслабься!» сможет тебе в этом помочь. Это история о Нурлане, который учится понимать и контролировать свой гнев. Раздел ресурсов для детей, который находится в конце книги, может дать тебе еще больше инструментов и стратегий для борьбы с гневом, когда его становится слишком много, или он выходит из-под контроля.

Многие дети чувствуют непреодолимый гнев. Ты не один. Чтобы понять его и изменить свои действия, тебе понадобится самоотверженность. Как только ты определишь физические сигналы гнева в своем теле, ты будешь в состоянии применить стратегии, чтобы контролировать свои реакции. Пока ты совершенствуешь их, добавь такие занятия для улучшения общего эмоционального состояния, как визуализация, зарядка, смех, дневник благодарности и общение в твоей повседневной жизни. Эффективность каждой стратегии и вида деятельности зависит от человека. Будь настойчивым

и найди то, что сработает для тебя. Удачи!

- Марселла

Он сейчас взорвется! Бежим!

Что это было?!

Ты ВИК!
ЧТО?
Боже мой, вышедший из-под контроля!

Извини? Извини?! А что ты скажешь, когда мои друзья перестанут со мной дружить из-за тебя?! Разве так надо реагировать на то, что тебе поменяли расписание?

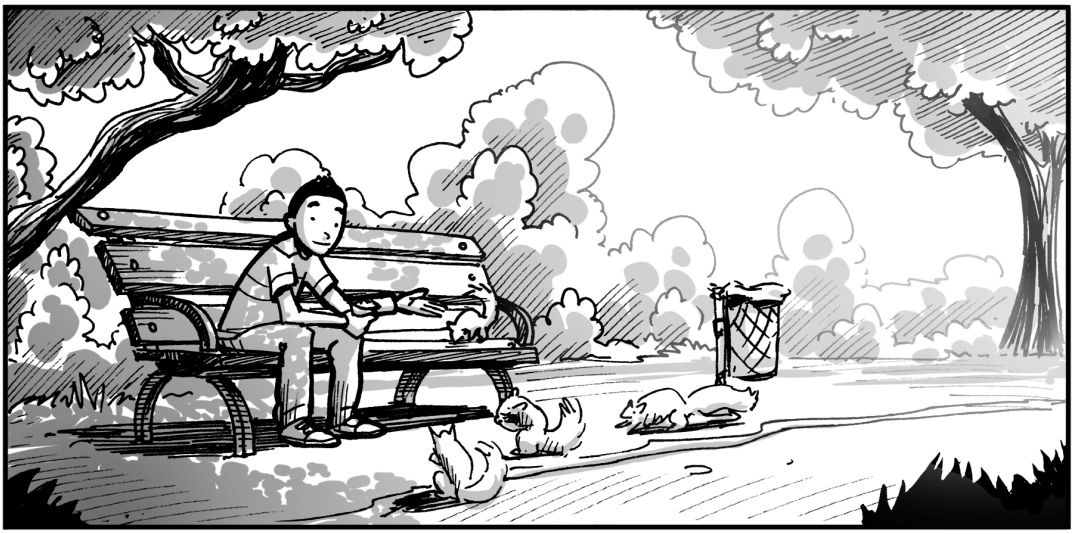
О... это были не просто незначительные изменения. Мой день теперь – сплошная путаница!

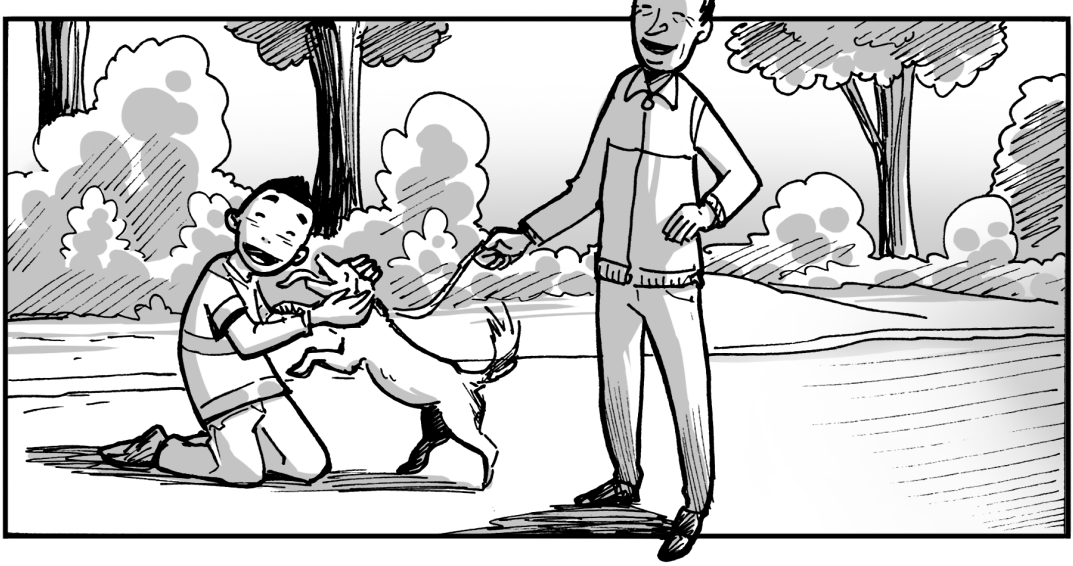
Ты не понимаешь! Статус в средней школе существенно влияет на статус в старшей школе, который влияет на статус в университете, который влияет на карьерный статус, который влияет на жизненный успех, который в конечном счете и приводит к богатству!
4
3
2
1

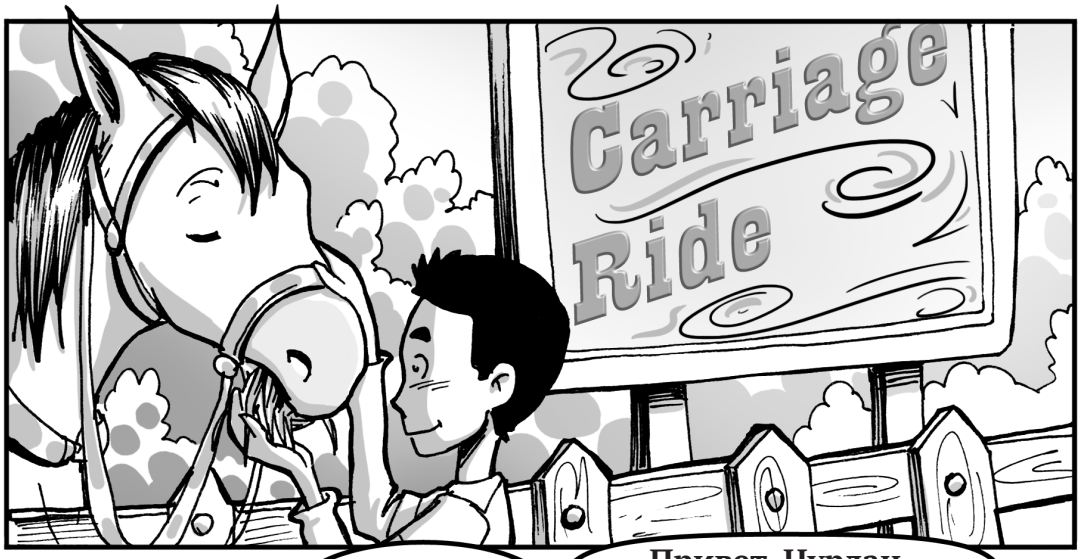
Нурлан, хватит драматизировать.

Я обречена быть бедной и прозябать в неизвестности!
БАХ!
Королева драмы.

Пойдем гулять?
Нет, занят.
Я договорился с Дамиром поесть пиццу.
Я иду на прием к доктору.
Да, встретимся в парке.



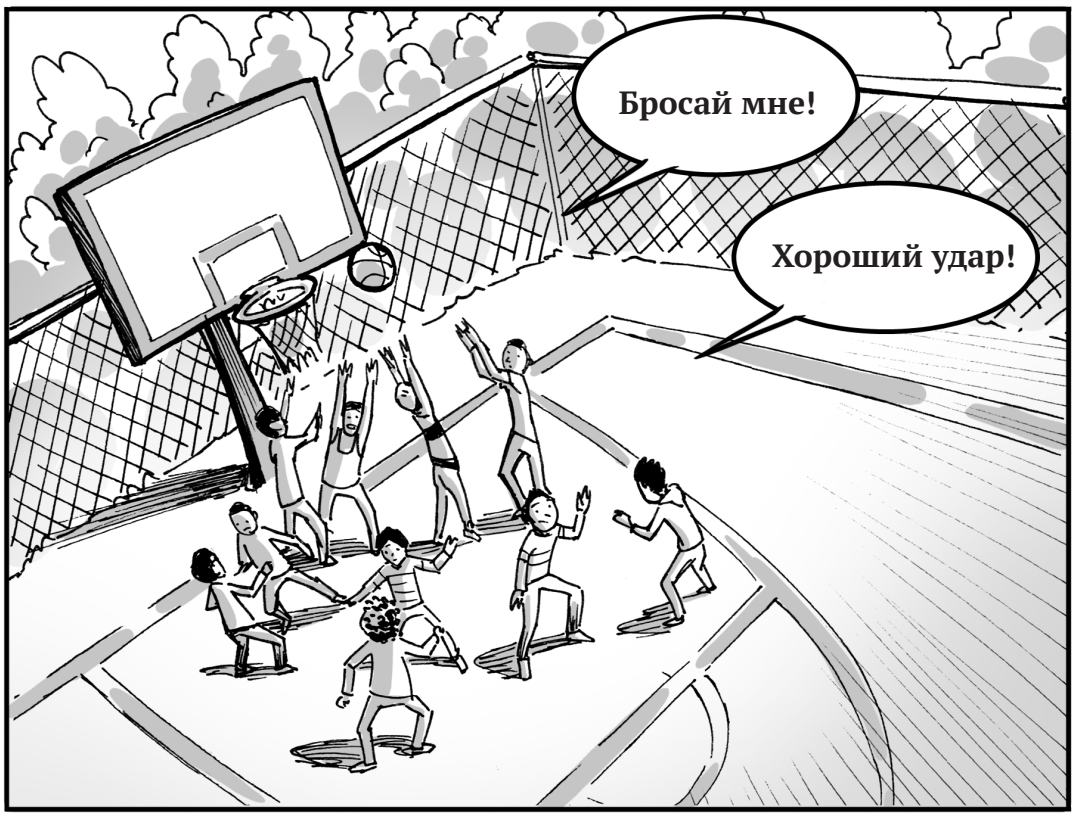



Carriage Ride

Привет, Денис.
Привет, Нурлан, долго ждал?
Нет.
Я получил сообщение про баскетбол.
Классно.

Нурлан, с тобой все в порядке?
Да, почему ты спросил?
Ты… спокойный.

Они все сказали, что будут заняты. Если бы не Денис, они бы вышвырнули меня! Я покажу им на площадке!


Бросай мне!
Хороший удар!

Фол!
Ни за что! Я не трогал тебя!
Посмотрите, пришел Нурлан-бомба!
Что!?
Нурлан-бомба не сможет выдержать соревнование.
Он сейчас взорвется!
Ладно тебе, расслабься.
Ребята, прекратите!!! Нурлан, пойдем отсюда!
Нурлан, ты играешь, как девчонка!

Ты нарываешься?
Подходи, давай!
Нурлан, уходим.

Они сказали мне, что заняты!

Что?

Что с ним произошло? Он был спокойным.

Carriage Ride

Они меня обманули.

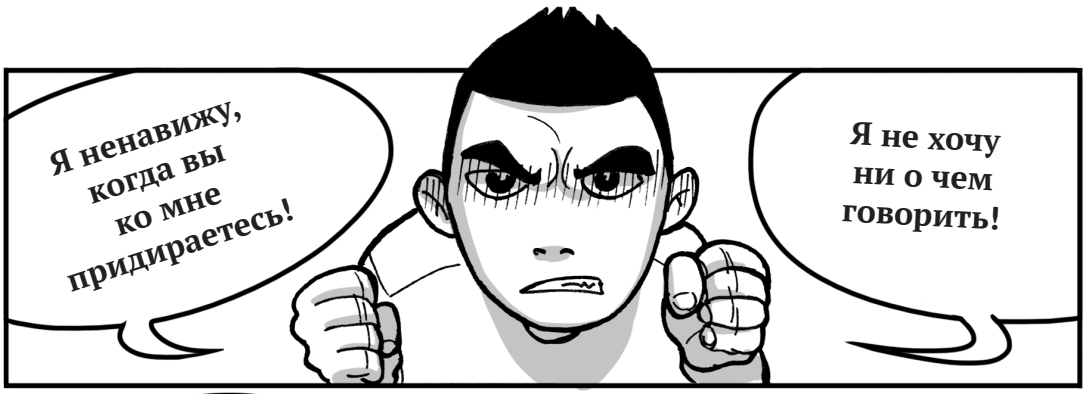
Это часть игры.

Увидимся.

Неважно.

Позже.

Бомба взорвался в парке. Ты настолько не...
Нурлан, как прошел день в школе?
Отлично.
Хорошо.
Отлично?! Нурлан-бомба закатил скандал дважды за день, и ты говоришь – отлично?
Дина, замолчи!
Что ты имеешь в виду, называя его «Нурлан-бомба»?
Мы хотим помочь.
Если я могу тебе помочь, я помогу. Сынок, расскажи мне, что происходит.
Что случилось?


Я ненавижу, когда вы ко мне придираетесь!
Я не хочу ни о чем говорить!

Дина, постой!!
Нурлан, погоди. Успокойся!
БАХ
Я ушел!

Что происходит? Я теряю самообладание со времен детского сада. Я помню себя, бросающего ботинки в тренера. Неужели я всегда был хулиганом?

Нурлан оказывается в парке...
Даже мои родители разговаривают со мной, будто я вот-вот что-то вытворю.

Почему я не могу ничего контролировать?
Мне так стыдно.

В доме у Дениса

Младший брат Дины опять не смог сдержаться?

Почему ты с ним дружишь?

Взрывается?

Да.

С ним весело, когда он не....

Он клевый, просто активный, вот и все.

Позже этой же ночью

Отлично...

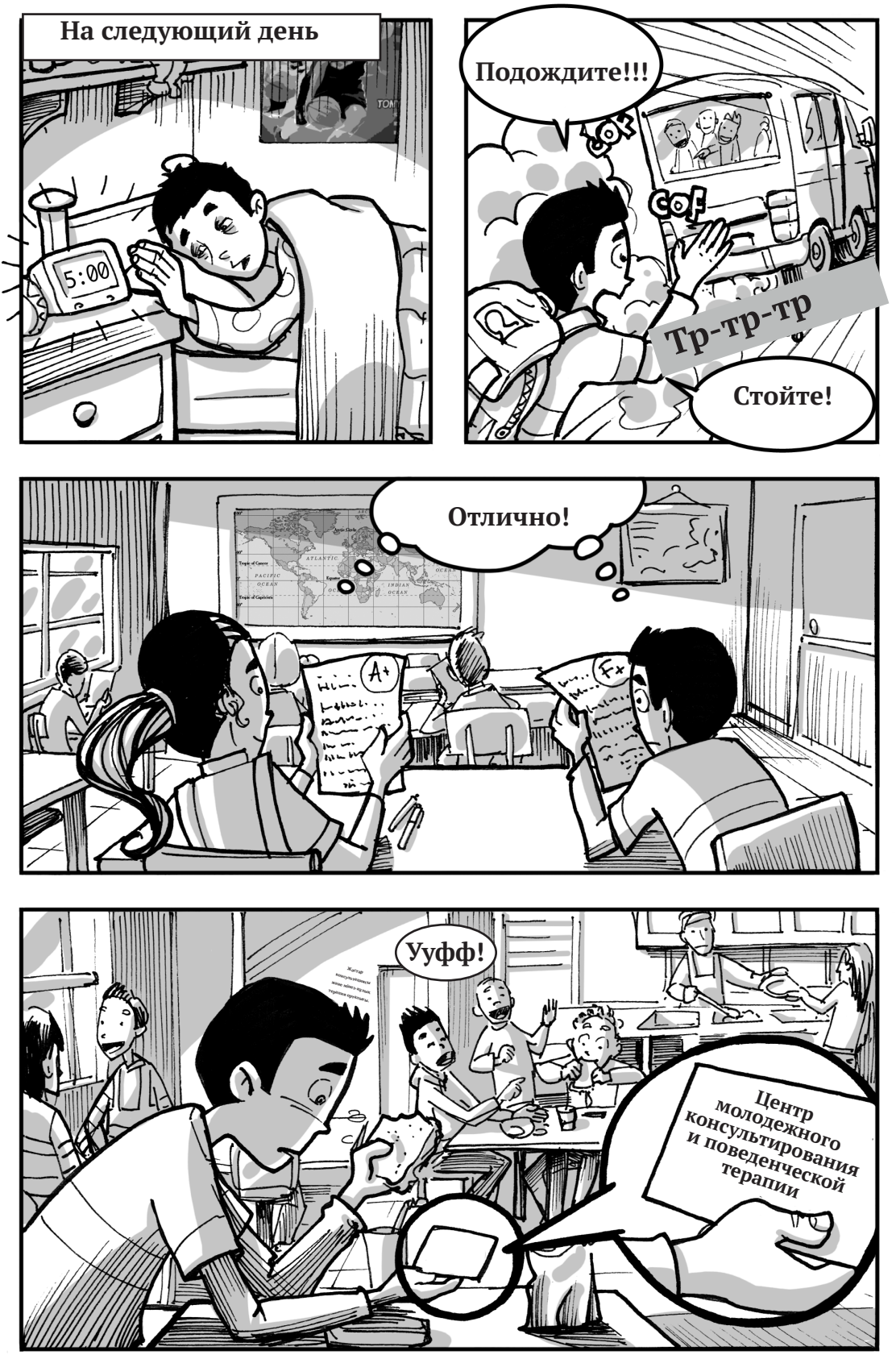
Где ты был?

Прости, со мной все в порядке.

00:07

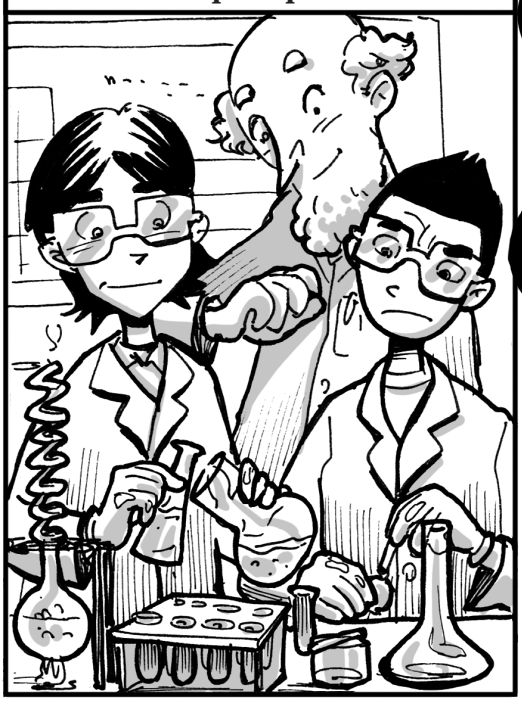
Тебе нужна помощь, чтобы справиться со своей злостью.
Я в порядке.
Ты не в порядке, тебе нужна помощь.
Какая помощь?
Мы хотели бы, чтобы ты поговорил с психологом.
Вы думаете, со мной что-то не так? Ни за что. Отмени запись. Я могу себя контролировать.

БАМ!


На следующий день
5:00
Подождите!!!
Тр-тр-тр
Стойте!
Отлично!
A+
F+
Ууфф!
Центр молодежного консультирования и поведенческой терапии

Позже, когда Нурлан шел в кабинет химии, казалось, будто все говорят о нем.

Нурлан и Денис работали в паре в химической лаборатории.



Только посмотрите. Два брата-акробата ссорятся! Вот потеха!
Я – брат. А он – акробат.
Расслабься.
НА НА
Серьезно!
Рад, что могу вас развлечь!
НА
НА НА
Ого-го! Нурлан, успокойся! Ты психуешь из-за пустяка.
Ааа… Бдыщ!

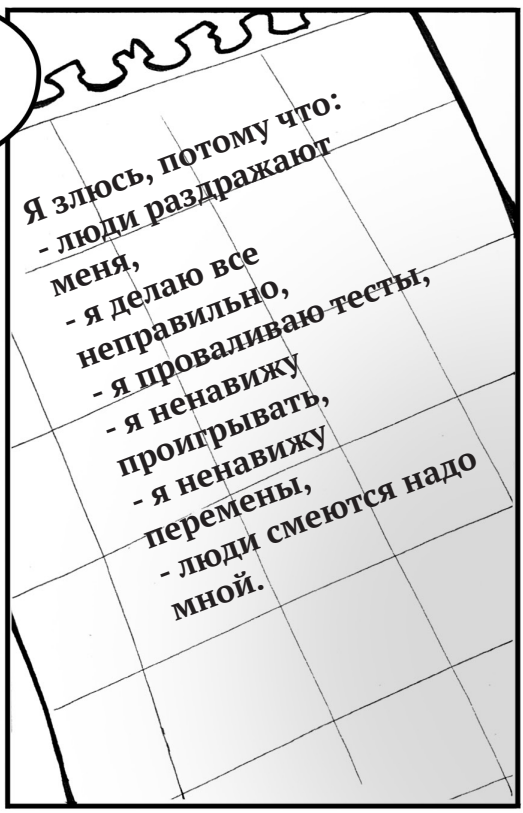
Пожар! Отойдите!
Нееееееет!
Аааааааа!

Это все Нурлан-бомба.
Он будто пытался поджечь Дениса.
Нурлан опять не сдержался?
Он беспредельщик.
Спасибо за пожарную тревогу!
Сможешь повторить то же самое завтра во время экзамена по биологии?
Я ненавижу... себя.
Нурлан, меня зовут Елена Петровна. Иди за мной.
Я так устал.

Да. Вот это была сцена.
Counselor
Что случилось?
Я не хочу говорить об этом.
Послушай, или ты позволишь мне помочь тебе, или тебя могут исключить.
Да, выбор невелик.
Как думаешь, ты единственный, кто так сильно и часто злится?
Кажется, что да.

Ты не единственный. Очень много людей злятся, когда они разочаровываются, или им кто-то угрожает, или когда дела идут не так, как они хотели бы. Злость может затмевать другие эмоции – грусть или вину.
Я слишком много злюсь.

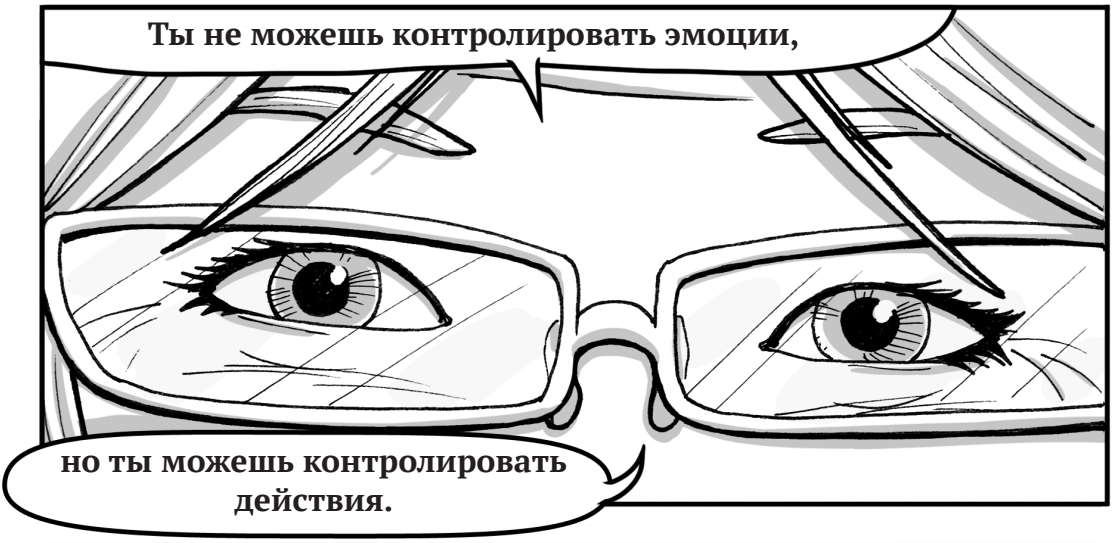
Итак, все по порядку. Что тебя злит?


Я злюсь, потому что:
- люди раздражают меня,
- я делаю все неправильно,
- я проваливаю тесты,
- я ненавижу проигрывать,
- я ненавижу перемены,
- люди смеются надо мной.

Хорошо. Теперь прочитай этот список и отметь галочкой ощущения в теле, которые ты испытываешь, когда злишься.

Что происходит с моим телом, когда я злюсь:
- брови хмурятся,
- лицо и уши краснеют,
- челюсть напрягается и зубы сжимаются,
- дыхание становится частым и поверхностным,
- сердце начинает стучать быстрее,
- кулаки сжимаются,
- ощущение пустоты в желудке или усталости,
- я потею,
- мышцы напрягаются.

Теперь ты знаешь, как злость ощущается в теле. Ты можешь определить ее и постараться контролировать свои действия. Ситуации, события или еще что-то может запустить твою злость. Выявление таких спусковых механизмов может помочь контролировать себя.

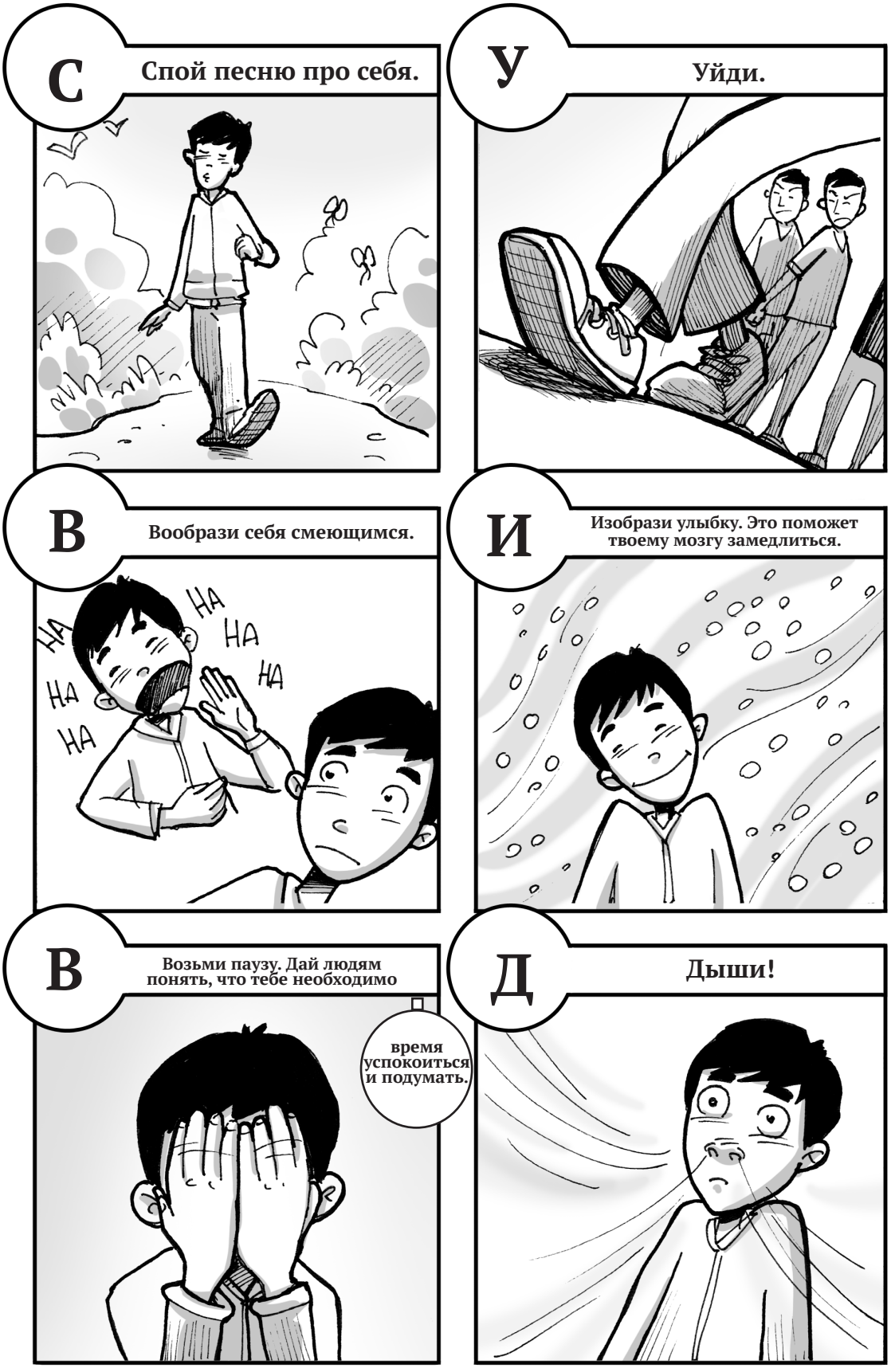

Ты не можешь контролировать эмоции,
но ты можешь контролировать действия.

Тогда почему все выходит из-под моего контроля, когда я выхожу из себя?

НОВАЯ КОРА ДУМАЕТ.
ДРЕВНИЙ МОЗГ
ВЫЖИВАЕТ.

Есть часть нашего мозга, которая осталась еще со времен пещерного человека. Эта часть знает только, как выжить при угрозе, и активизируется, когда мы злимся. Очень сложно переключиться с проблемы на что-то другое, когда древний мозг активен.

Пещерный человек знал только, как нападать и убегать. Поэтому часть мозга, которая осталась с тех времен, включается, когда мы чувствуем опасность, угрозу или злость. Пещерный человек не имел такого развитого мозга, который мы имеем сейчас. Он помогает нам найти выход из сложившейся ситуации. Сегодня, когда мы злимся, думающий мозг может отключаться.
Мозг отключается?
Только та часть, которая помогает найти выход из ситуации!
Как я могу держать его включенным все время?
Начни думать о СУВИВ-Д. Это означает переключение мозга, а буква Д – дыхание. СУВИВ-Д – это стратегии, помогающие быстро собраться и переключиться на думающий мозг.


С
Спой песню про себя.
У
Уйди.
В
Вообрази себя смеющимся.
НА НА НА НА НА НА
И
Изобрази улыбку. Это поможет твоему мозгу замедлиться.
В
Возьми паузу. Дай людям понять, что тебе необходимо
время успокоиться и подумать.
Д
Дыши!

Это и правда работает?
Все это доказано наукой. Ты сможешь увидеть, как это работает, если попробуешь сделать. Для начала мы попробуем вместе, затем ты можешь повторить дома.

Может, сперва прогуляемся? Или, может, вообразим себя смеющимися, потому что сейчас я полностью поглощен мыслями о том, как я смеюсь.
Молодец, Нурлан. И все же, что произошло сегодня?

На уроке химии все смеялись надо мной и говорили мне расслабиться, затем Денис сказал, что я завелся из-за пустяка.
Что-то произошло еще раньше? Есть ли что-то, что ты долго держал в себе?

Нурлан рассказывает Елене Петровне о последних нескольких днях...
COUGH!
5:00
Я понял.
Попытайся применить стратегию СУВИВ-Д для того, чтобы успокоиться. И делай это, в первую очередь, не допуская острых реакций.
Я так и думала. Когда мы носим с собой груз тревог или проблем, то переносим их на новые ситуации. Это влияет на то, как мы на них реагируем. Груз тянет нас вниз, и нам все труднее справляться с ним. Ты можешь рассказать о своих трудностях кому-нибудь, прежде чем они накопятся и превратятся в большой снежный ком. Это очень помогает.
Я думаю, ты понял, как пропеть песню в голове или вообразить себя смеющимся. Давай потренируем дыхание.

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ

1. МЕДЛЕННО ВДОХНИ ТЕЧЕНИЕ 5 СЕКУНД
2. ЗАДЕРЖИ ДЫХАНИЕ НА 5 СЕКУНД
3. СДЕЛАЙ ВЫДОХ В ТЕЧЕНИЕ 5 СЕКУНД
4. ПОВТОРИ УПРАЖНЕНИЕ, ПОКА ОЩУЩЕНИЕ ЗЛОСТИ В ТЕЛЕ НЕ ОСЛАБНЕТ

ПРАКТИКА ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

1. ДЛЯ НАЧАЛА НАЙДИ ТИХОЕ МЕСТО
2. МЕДЛЕННО ВДОХНИ И ПРЕДСТАВЬ УСПОКАИВАЮЩЕЕ СЛОВО ИЛИ МЕСТО
3. ЗАДЕРЖИ ДЫХАНИЕ НА 3 СЕКУНДЫ
4. МЕДЛЕННО ВЫДОХНИ, ПОКА ПРЕДСТАВЛЯЕШЬ УСПОКАИВАЮЩЕЕ СЛОВО ИЛИ МЕСТО
5. ОТДОХНИ 3 СЕКУНДЫ
6. ПРОДЕЛАЙ УПРАЖНЕНИЕ В ТЕЧЕНИЕ 10-15 МИНУТ

Успокаивающее дыхание нужно, чтобы успокоиться, когда ты зол, а глубокое дыхание – для снятия напряжения и тревоги в целом. Постарайся делать упражнения на глубокое дыхание и другие СУВИВ-Д-стратегии так часто, как сможешь. Можно это делать дома после школы, перед выполнением домашнего задания, либо после ужина.
Каждый день? Вы серьезно?
Попытка – не пытка. Легче практиковаться, когда ты спокоен. В следующий раз мы поговорим о стратегиях, которые выполняются дома.
Мама собирается наказать тебя до конца жизни. Немного поздно для меня, но я все еще надеюсь. Ведь всегда существует старшая школа.
Хватит об этом, Дин.
Нурлан, подойди сюда.
Я тебе говорила!

Нурлан, давай поговорим об этом. Что ты собираешься делать? Что насчет психолога? Может, попробуешь и сходишь к нему?
Прости меня, мама.

Я уже сходил к Елене Петровне в школе. Она посоветовала кое-какие упражнения, которые я могу выполнять, когда начинаю злиться, и некоторые техники для снятия напряжения и тревоги.

Ты помнишь их?
Да, стратегия СУВИВ-Д. Спеть песню, уйти, вообразить себя смеющимся, изобразить улыбку, взять паузу и дышать.
Легче сказать, чем сделать.
Я слышала, что это требует практики.

На следующий день в школе Нурлан старался вести себя как обычно…
Смотрите. Это же сам Нурлан-бомба!
Брату-акробату хватило смелости!!
Он пришел?
Нет может быть!
Не беспокойся, у меня есть вода.
Ну, где же пожар?
НА! НА! НА!
Удивительно.
Это так унизительно. Я ненавижу себя.
Я слышал, он легко отделался.
Извини.
Нурлан, видимо, ты успокоился.
Без обид?
Да.
Посмотрите на этого пожарника.
Нет, на неудачника!
НА! НА! НА!

Да брось ты! Пойдем!
Они просят этого!
Где твой датчик дыма?
Нюхай!
НА НА НА НА
Замолчи!
А ты заставь меня.
Я думаю, мы попали в точку.
Ха-ха! Хи-хи!!!
И
Изобрази улыбку. Это остудит мозг.
Почему ты улыбаешься?
Я чувствую напряжение и жар в голове, поэтому я остужаю мозг.

Ха-ха! Хеехехехехехе!
А?
Д
Дыши!
Смотри! Пожарник пытается задуть огонь!

Кто сделал это?

Ээээммм...

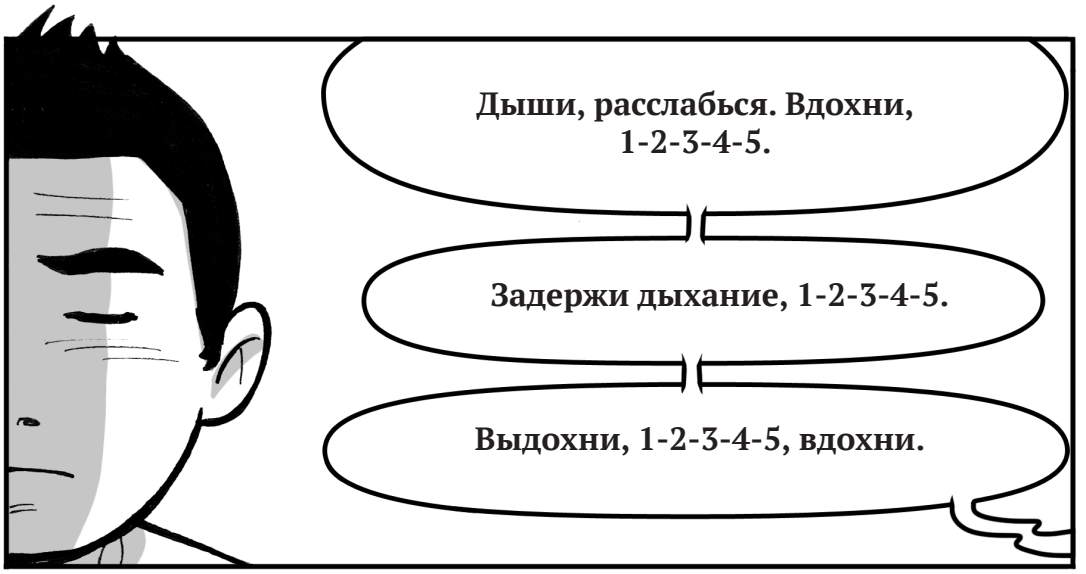
У

Уйди.

Нурлан уходит, прежде чем он потеряет контроль

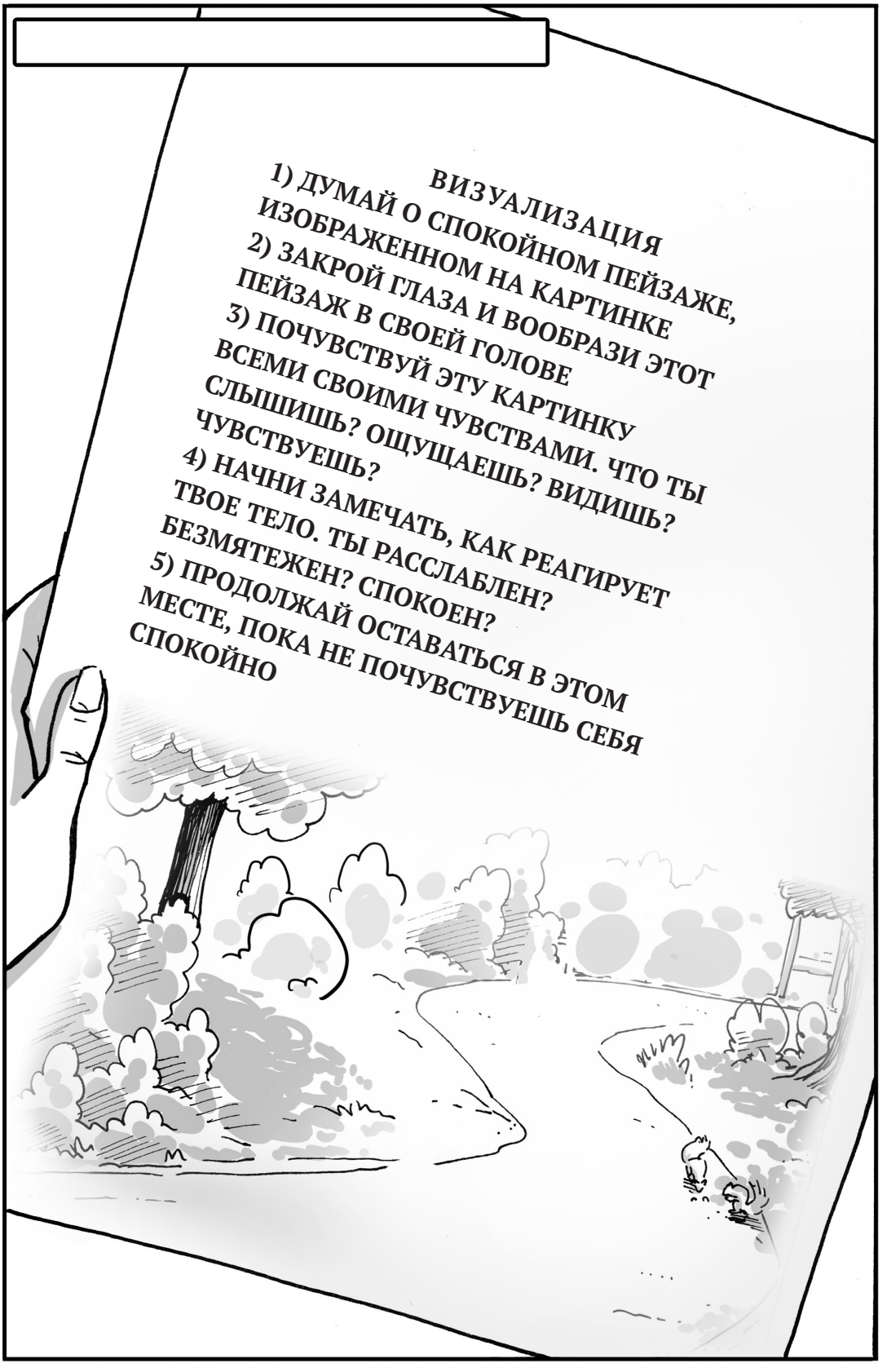
Я пытался дышать, улыбаться и ушел! Это не работает!

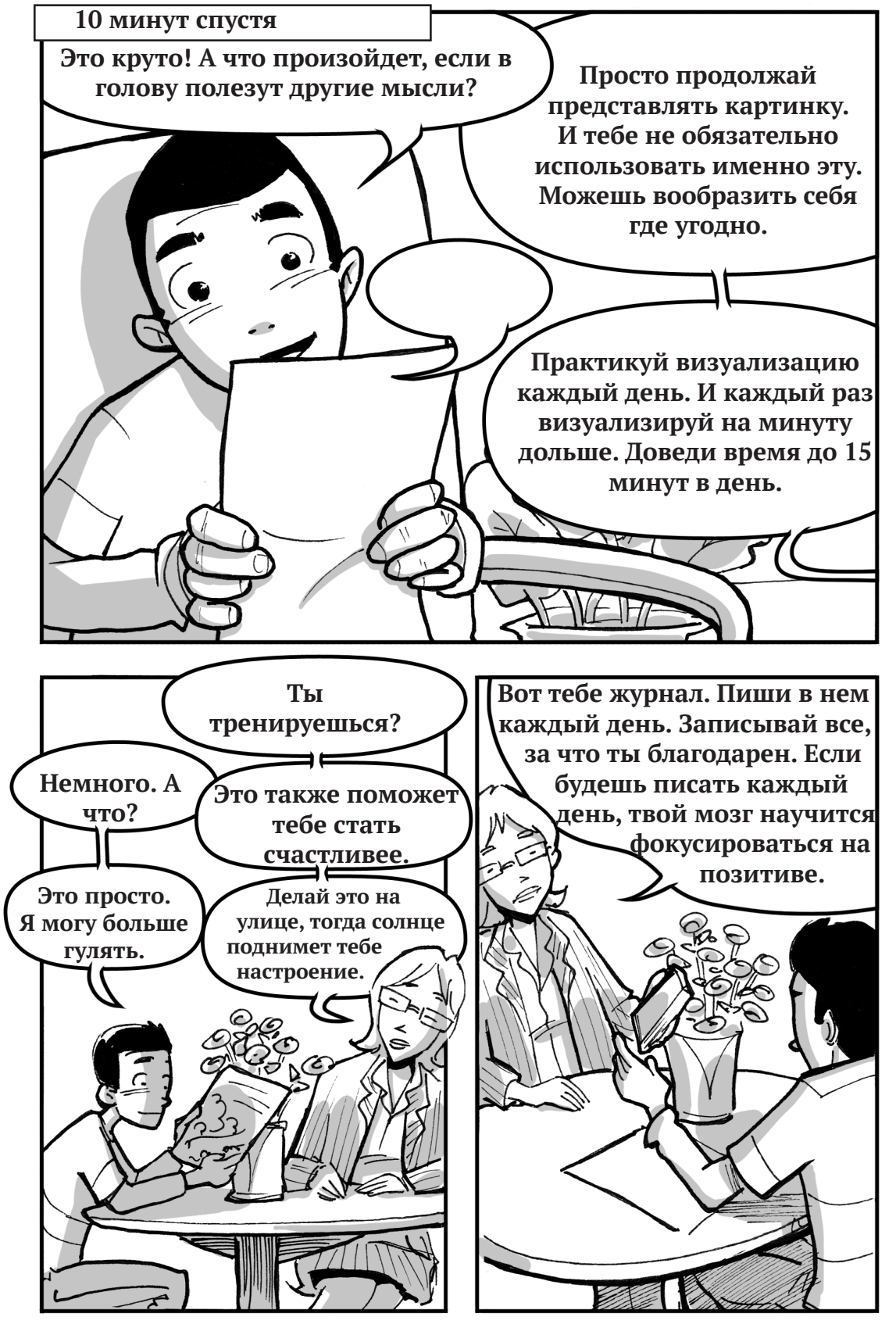
Продолжай в том же духе. Ты ушел, прежде чем гнев взял взял над тобой верх, правда? Это уже прогресс!

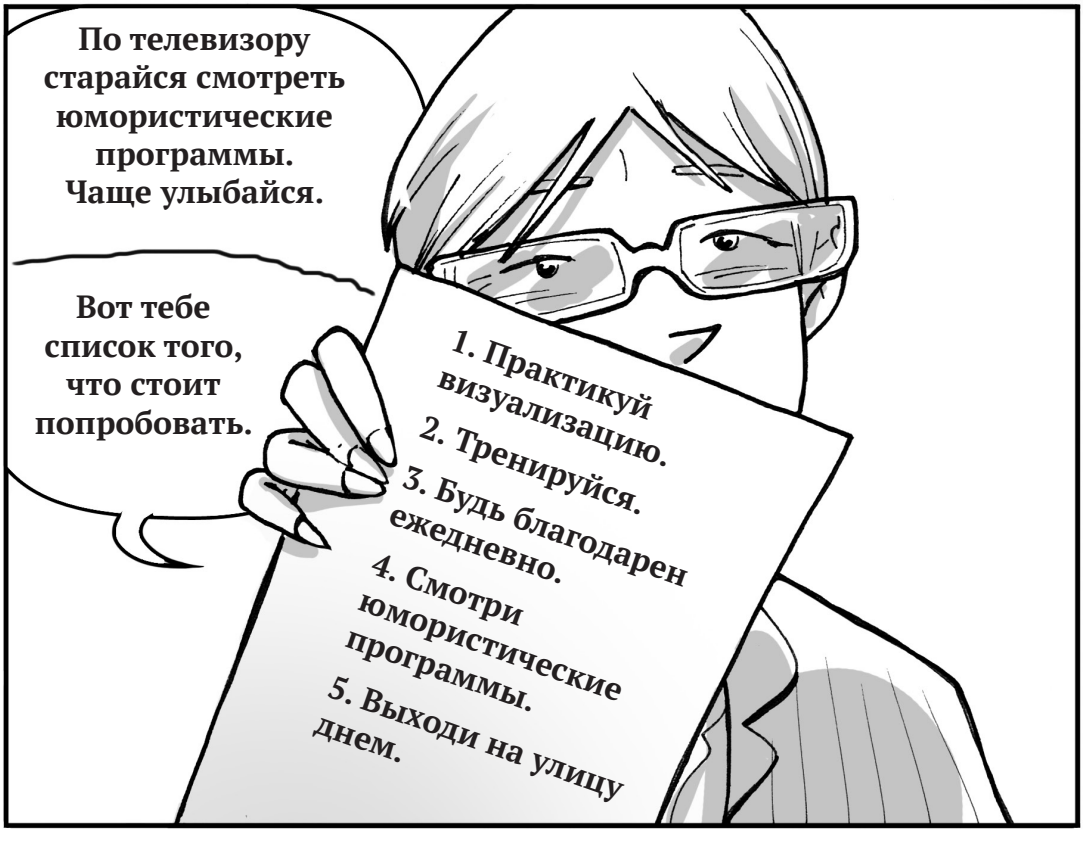

Дыши, расслабься. Вдохни, 1-2-3-4-5.
Задержи дыхание, 1-2-3-4-5.
Выдохни, 1-2-3-4-5, вдохни.

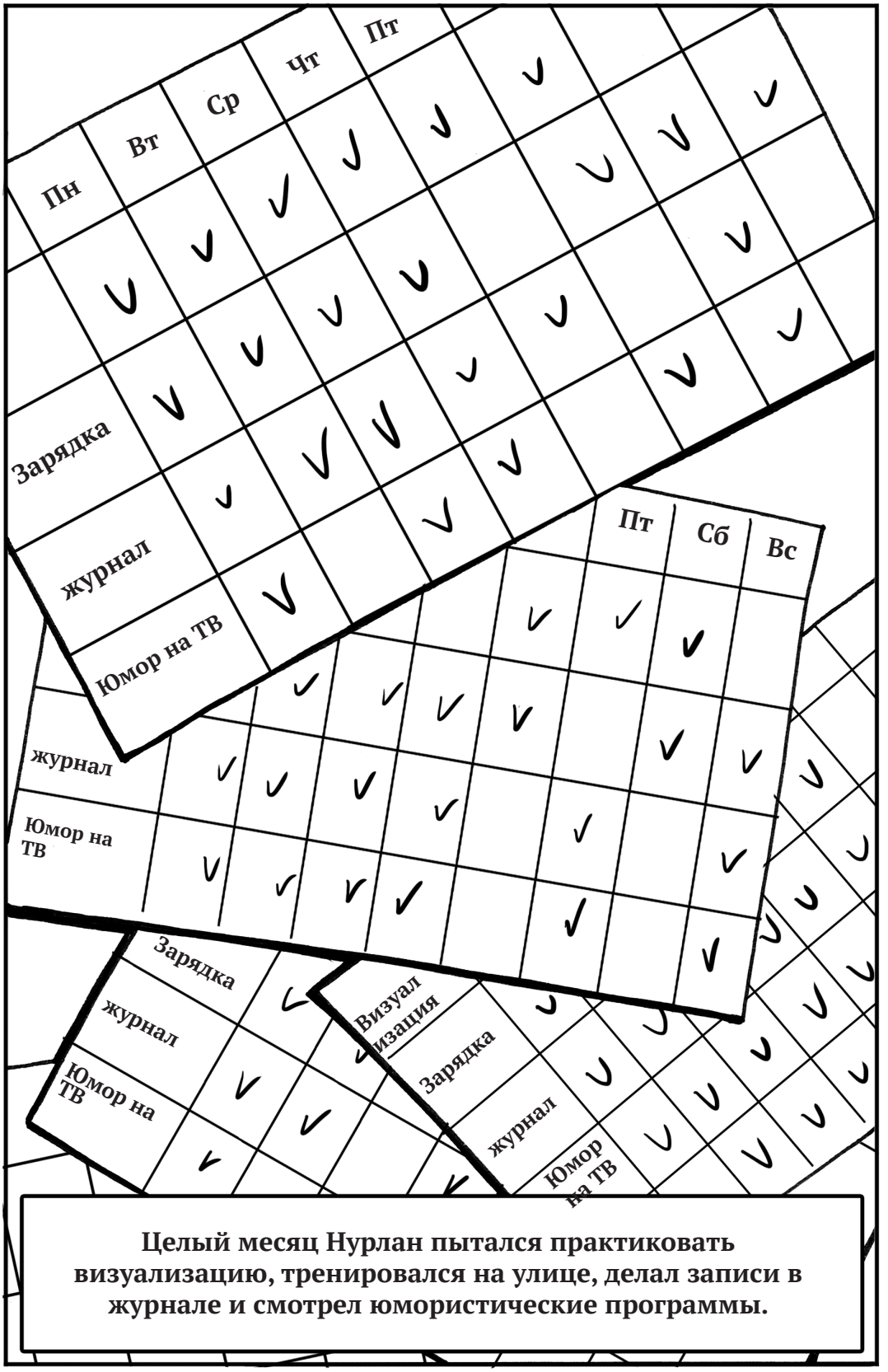
Ты не станешь спокойным и счастливым человеком за ночь. Это требует практики.
Могу ли я научиться быть счастливее?
Да!
Классно.

Есть еще кое-что, что я хочу, чтобы ты попрактиковал: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ
Что? Зачем? Как?
Твоему мозгу нужно время сосредоточиться, расслабиться. Ты можешь использовать технику визуализации, чтобы уменьшить напряжение и тревогу, успокоить ум и тело. Я тебя научу. Потом сам попробуешь дома


ВИЗУАЛИЗАЦИЯ
1) ДУМАЙ О СПОКОЙНОМ ПЕЙЗАЖЕ, ИЗОБРАЖЕННОМ НА КАРТИНКЕ
2) ЗАКРОЙ ГЛАЗА И ВООБРАЗИ ЭТОТ ПЕЙЗАЖ В СВОЕЙ ГОЛОВЕ
3) ПОЧУВСТВУЙ ЭТУ КАРТИНКУ ВСЕМИ СВОИМИ ЧУВСТВАМИ. ЧТО ТЫ СЛЫШИШЬ? ОЩУЩАЕШЬ? ВИДИШЬ? ЧУВСТВУЕШЬ?
4) НАЧНИ ЗАМЕЧАТЬ, КАК РЕАГИРУЕТ ТВОЕ ТЕЛО. ТЫ РАССЛАБЛЕН? БЕЗМЯТЕЖЕН? СПОКОЕН?
5) ПРОДОЛЖАЙ ОСТАВАТЬСЯ В ЭТОМ МЕСТЕ, ПОКА НЕ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ СПОКОЙНО


10 минут спустя
Это круто! А что произойдет, если в голову полезут другие мысли?
Просто продолжай представлять картинку. И тебе не обязательно использовать именно эту. Можешь вообразить себя где угодно.
Практикуй визуализацию каждый день. И каждый раз визуализируй на минуту дольше. Доведи время до 15 минут в день.
Ты тренируешься?
Немного. А что?
Это также поможет тебе стать счастливее.
Это просто. Я могу больше гулять.
Делай это на улице, тогда солнце поднимет тебе настроение.
Вот тебе журнал. Пиши в нем каждый день. Записывай все, за что ты благодарен. Если будешь писать каждый день, твой мозг научится фокусироваться на позитиве.


По телевизору старайся смотреть юмористические программы. Чаще улыбайся.
Вот тебе список того, что стоит попробовать.
1. Практикуй визуализацию.
2. Тренируйся.
3. Будь благодарен ежедневно.
4. Смотри юмористические программы.
5. Выходи на улицу днем.



Целый месяц Нурлан пытался практиковать визуализацию, тренировался на улице, делал записи в журнале и смотрел юмористические программы.

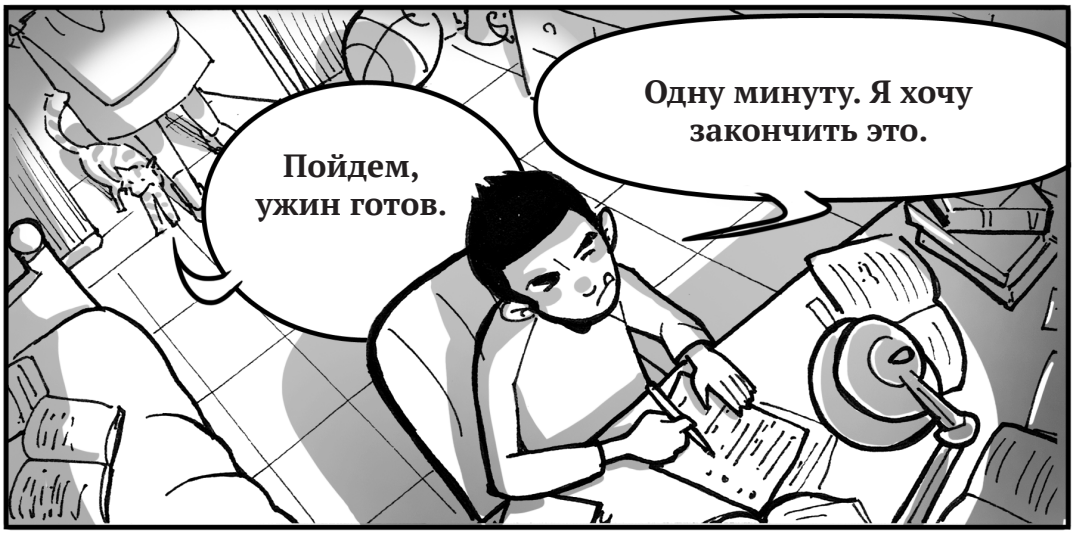
Нурлан, ты побил свой собственный рекорд.
Да?
Ты не взрывался уже 10 дней.
Да, неважно. Я иду в школу.

Бомба успокоился! Встречаемся у Сары в три. Лучший друг.

Привет, чувак!
Как дела?

Ты выбрал отличный фильм! Обезьяна взбунтовалась?
Точно! А помнишь, она съела штаны того пацана?
Это было потрясно! Ахахаха!
Ха-ха-ха-ха!
Забавный! Этот фильм был смешным?
Забавный!
НА! НА! НА! НА!

Отлично!
A+
B+
Привет, Маша.
Привет, Нурлан.
Сядешь со мной на естествознании?
Хорошо.

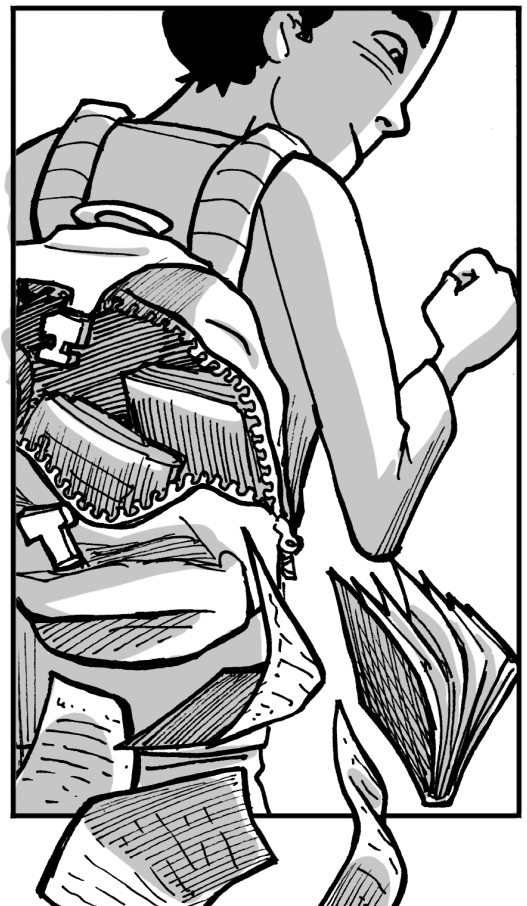

Пойдем, ужин готов.
Одну минуту. Я хочу закончить это.

Итак, Нурлан, ты решил вступить в научный клуб?
Я сегодня туда ходил. Это было довольно круто. В апреле у них уже будет конкурс.

Может, мы смогли бы прийти и посмотреть на твои изобретения?
Ага, жду с нетерпением

Нурлан, ты готов к игре в баскетбол после занятий?
Да, увидимся в три

Я это заслужил.



По дороге в парк...

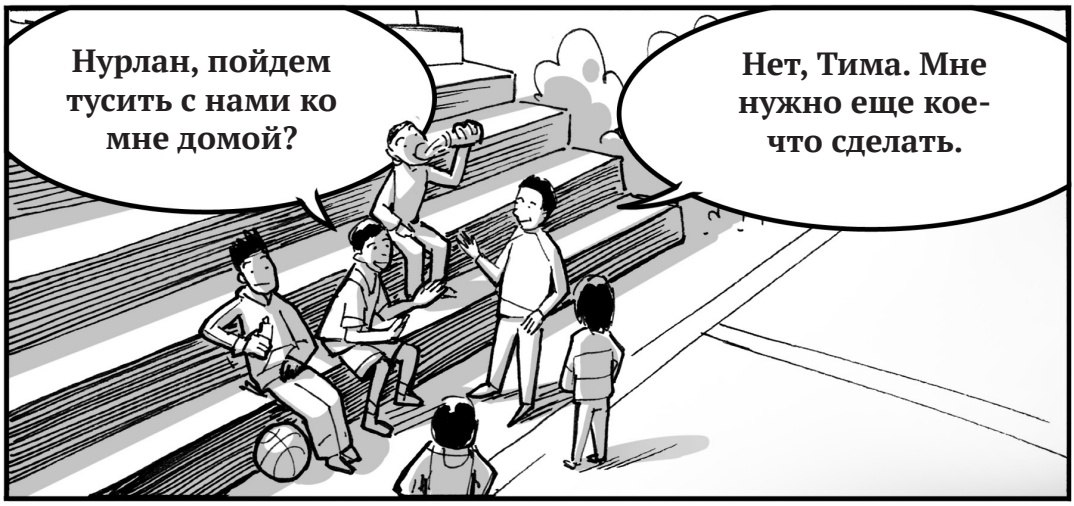
Нурлан, твоя подача.
Нет! Надень очки!
Верни нам мяч.

Я хмурюсь.
Лицо и уши краснеют.
Дыхание учащается и прерывается.
Сердце колотится.
Кулаки сжимаются.
Я потею.
Я чувствую напряжение.
Выдохни, 1-2-3-4-5.

Вдох, 1-2-3-4-5, задержка дыхания, 1-2-3-4-5, выдох, 1-2-3-4-5.

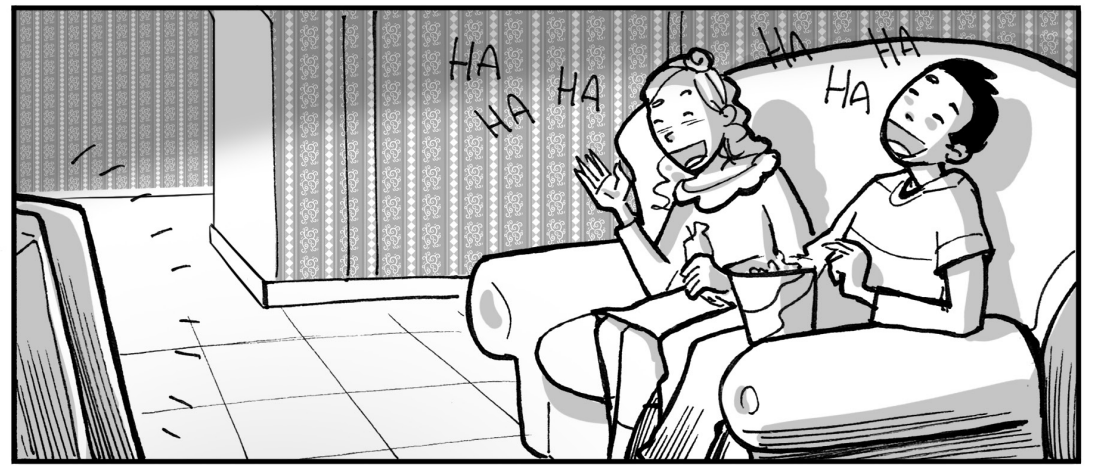
Думающий мозг в помощь!
Кто-нибудь еще видел подачу?

Да, не было подачи, Баха. Отвали...
Ок, неважно, давайте просто играть.


Нурлан, пойдем тусить с нами ко мне домой?
Нет, Тима. Мне нужно еще кое-что сделать.

Через месяц…
Нурлан, я горжусь твоей работой во время экзаменов. Было приятно увидеть, что ты взял ответственность на себя за нагрузку и нагнал все, что ты пропустил. Даже за прошлую четверть. Поразительно!
Спасибо! И спасибо за пятерку!
Ты заслужил это! Не нужно благодарить.
После школы…
Можешь начать выгуливать собаку с понедельника. Мы вернемся из отпуска в четверг.
Спасибо! Можете на меня рассчитывать.
Спасибо за работу! Это идеально. Я люблю животных.
Если все будет нормально, у меня есть друзья, у которых ты тоже сможешь выгуливать собак.
И они тоже будут мне платить?
Конечно.

Давай поиграем в видеоигры?
ТОС ТОС
Может, лучше посмотрим кино «Три балбеса»?


НА НА НА
НА НА НА

У Сары завтра будет вечеринка. Хочешь пойти?
ОК. Но она твоя подруга.
Ойын сауық кеші. Бүгін кешке. Әрин келе ала ма? Жауап жаз

Дина, Нурлан, вы сделали уроки?

Шшссскк!
Да, мама!
Давай, Дина!
Может ли этот день стать еще хуже?
Дин, расслабься, Вообрази, что ты смеешься!
Что?
Просто сделай!
Вроде сработало.
Классно.
Нурлан, Миша звонит. Вечеринка у Аскара. Хочешь пойти?
Конец

ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?

Одна из самых важных вещей, которую ты можешь сделать, – это контролировать гнев, чтобы понять его. Для того чтобы расслабиться, тебе нужно знать больше о том, что злит тебя, как ты понимаешь свое физическое состояние и действия, когда ты зол. Знание о гневе, и особенно о своем собственном гневе, поможет тебе держать его под контролем.

Что злит тебя?

Представь, что ты решил остаться дома и смотреть телевизор, когда родители просят присмотреть за младшей сестрой. Это нормально? Или ты бы разозлился на родителей и сестру? Ты мог быть немного раздражен, но, возможно, не так уж и расстроен, потому что и так планировал остаться дома. Но что если бы ты планировал пойти на долгожданную вечеринку к другу, а твои родители заставили тебя сидеть дома с сестрой? Ты мог бы действительно разозлиться.

Вот другой пример. Представь, что ты расстроен из-за того, что твой хороший друг опозорил тебя перед всем классом, а затем учитель задал три работы и отдал тебе контрольную с плохой оценкой. Это могло бы разозлить тебя. И что, кроме такой мелочи, как проигрыш в настольной игре, могло бы по-настоящему вывести тебя из себя? Однако если бы у тебя был совершенно нормальный день (без поддразнивания, без плохих оценок, с нормальной домашней нагрузкой), а ты проиграл бы в настольную игру? Ты не был бы в восторге, но, скорее всего, не слишком бы разозлился.

Многие вещи могут разозлить тебя. Но почему иногда ты реагируешь так сильно? Почему в одном случае ты можешь спокойно реагировать на неудачи, а в другом взрываешься от ярости? Твоя реакция во многом зависит

от эмоционального состояния и от того, что находится в твоем рюкзаке.

Рюкзак, который ты носишь с собой в школу, содержит домашние задания, книги, ручки, карандаши и другие вещи, необходимые для занятий. Но ты также носишь с собой в рюкзаке и другие «вещи»: эмоции, переживания и события, которые влияют на эмоциональное состояние.

Время от времени мы все носим рюкзак, полный таких вещей, как: «Мои родители снова поругались», «Моя бабушка в больнице», «Я провалил контрольную», «Учитель алгебры думает, что я идиот», «Мой друг дразнил меня перед другими детьми», «Моя сестра собирается в кино без меня» и даже «Я голоден». Если твой рюкзак пуст, то какие-то мелочи (допустим, кто-то толкнул тебя в оживленном коридоре) ты даже толком не заметишь. Но если твой эмоциональный рюкзак тяжел или переполнен переживаниями, такой мелочи может быть достаточно, чтобы завязать перепалку в коридоре. Сильный гнев может быть вызван чем-то, что меняет эмоциональное состояние и развязывает чувства особенно сильно.

Подумай прямо сейчас о том, насколько тяжел твой рюкзак. У тебя есть идеи о том, что тебя действительно беспокоит? Каково твое эмоциональное состояние? Иногда это не так легко понять – какие эмоции ты носишь с собой. Возможно, придется копать глубоко и думать о том, что беспокоит тебя, и что ты сделал (или не сделал), когда был сердит.

Каково это, когда ты сердишься?

Что происходит, когда ты злишься? Как это проявляется физически? Что ты чувствуешь, когда начинаешь злиться?

Иногда гнев может заставить тебя чувствовать себя разгоряченным и раздраженным, иногда ты можешь чувствовать грусть и тяжесть на душе, а бывает, что ты чувствуешь себя беспокойным и напряженным. Все эти чувства находятся в твоем теле и являются сигналами

того, что ты злишься. Независимо от того, как гнев заставляет чувствовать себя, использование этих подсказок тела, которые показывают злость, имеет решающее значение для борьбы с этой плохой эмоцией. Когда ты по-настоящему зол, постепенно меняются твой ум и реакция тела.

Ты можешь испытывать различные физические сигналы, как любой другой человек, но тип и интенсивность телесных сигналов у каждого свои. Тебе может понадобиться психолог или родитель, чтобы помочь увидеть сигналы твоего тела, потому что сложно думать самому в таком состоянии. Но ты контролируешь свое тело, поэтому, как только ты узнаешь, что чувствуешь, когда сердишься, ты сможешь действовать по-другому.

Что ты делаешь, когда злишься?

Из-за гнева трудно думать, он может спровоцировать у тебя рефлекс «бей или беги». Этот рефлекс говорит тебе о необходимости стоять на своем, бороться против угрозы или бежать от ситуации. Ты можешь кричать или захотеть бежать, физически бороться против чего-то, что расстраивает. Эти рефлексы, оставшиеся от наших пещерных предков, могут быть ценными мерами самозащиты. Нам нужны эти рефлексы, чтобы реагировать на опасные ситуации.

Однако во многих случаях более уместно предпринять другое действие и не использовать рефлексы пещерного человека. Некоторые способы выражения гнева могут причинить больше боли и вызвать смущение, или просто сделать все еще хуже, поэтому важно разработать полезные способы реагирования, когда ты сердишься. Может понадобиться время, чтобы узнать, что тебе нужно, чтобы успокоиться и умерить свой гнев. Нужно включить думающий мозг, прежде чем реагировать на эмоциональную провокацию.

КАК РАССЛАБИТЬСЯ?

Ты можешь многое сделать, чтобы получить контроль

над умом и телом, а также научиться реагировать на провоцирующие ситуации полезным способом.

Во-первых, есть некоторые вещи, которые ты можешь практиковать, чтобы помочь себе включить думающий мозг, когда ты начинаешь злиться. Кроме того, кое-что можно делать в повседневной жизни, независимо от того, чувствуешь ли ты гнев – это может помочь тебе его избежать.

Работа с триггерами гнева.

Есть много вещей, которые ты можешь сделать, чтобы умерить свой гнев быстро и включить думающий мозг. Вот некоторые стратегии, которые могут помочь успокоить гнев в данный момент и помочь думающему мозгу нанести удар, чтобы решить эту проблему и выбрать нужное действие. Помни, что ты можешь чувствовать себя так, будто не можешь думать, когда ты чувствуешь гнев, поэтому тебе нужно практиковать эти стратегии, пока они не станут работать на автомате. Таким образом, тебе не нужно будет много думать.

С = Спой песню.

У = Уйди.

В = Вообрази себя смеющимся.

И = Изобрази улыбку.

В = Возьми паузу.

Д = Дыши.

Спой песню. Музыка меняет настроение. В опросе, где подросткам нужно было ответить, как они чувствуют себя, когда слушают музыку, общие ответы были такие: спокойно, взволнованно, вдохновленно, радостно, беззаботно и счастливо. Как ты себя чувствуешь, когда слушаешь музыку? Что-то из любимой песни, ее слов переносит и трансформирует нас. Напевай, пой или даже думай о своей любимой песне в стрессовые моменты, чтобы дать себе возможность остыть и посмотреть на ситуацию по-другому. С новой точки зрения ты можешь

переосмыслить, что произошло, как ты попал в стрессовый момент, и что ты будешь делать дальше.

Уйди. Уход от сводящей с ума ситуации дает тебе возможность получить контроль и выбрать интеллектуальный курс действий. Когда ты уходишь, то даешь себе возможность взять тайм-аут в ситуации и создать физическую, а также эмоциональную или психическую дистанцию. Тем не менее, не впутывай себя во что-то опасное или не нагнетай то, что ухудшит ситуацию. Побег от родителей, когда они везут тебя домой, как правило, не помогает!

Вообрази себя смеющимся. Этот метод станет наиболее полезным, если ты попрактикуешь его до того, как это станет действительно нужно. Тебе понадобится концентрация и способность мысленно выйти из ситуации, в которой ты находишься, и поместить себя в предыдущую, более счастливую. Некоторые люди считают, что закрытые глаза помогут сфокусироваться; другие работают над тем, чтобы представить себе сцену, когда они смеются, думая о том, где и с кем они были, чтобы ярко воссоздать момент времени.

Изобрази улыбку. Физиологически притворная улыбка замедляет приток крови к мозгу, а это именно то, что тебе нужно для борьбы с лишней кровью – когда ты чувствуешь гнев, твой сердечный ритм учащается. Притворная улыбка может свести на нет один из физических признаков гнева. Исследователи обнаружили, что если ты изображаешь на лице веселье, другими словами, улыбаешься или смеешься, – ты и взаправду можешь почувствовать эту эмоцию. Ты можешь чувствовать себя счастливым! И когда ты подделаешь улыбку, то в конечном итоге захочешь улыбаться по-настоящему. Попробуй: отметь, как ты себя чувствуешь, а теперь попробуй улыбнуться и подержать улыбку 15 секунд. Как ты себя чувствуешь сейчас?

Возьми паузу. Когда ты чувствуешь гнев, нормально

сказать: «Мне нужна минута», «Погоди» или «Стоп». Пауза может удержать тебя от злости. Попросив о перерыве, ты можешь остановить все свои негативные мысли: любую критику и все, что отрицательно влияет на твои эмоции. Жизнь движется быстро, и умение задержаться на минуту, чтобы приостановить действие, может помочь тебе восстановить самообладание и дать тебе время, чтобы подумать. Затем ты можешь перейти к другой стратегии, но важно, что момент, когда ты остаешься один на один с собой, возвращает контроль над чувствами и, следовательно, над ситуацией.

Дыши. Дыхательные техники отлично подходят для борьбы с быстрым, поверхностным дыханием, которое часто сопровождает гнев. Дыхание успокаивает наше тело и поведенческую реакцию на гнев. Вот как тебе надо это делать: начни вдыхать, считая от одного до пяти, затем задержи дыхание на пять секунд, теперь выдыхай, снова считая до пяти. Повторяй эту схему, пока не успокоишься. Это упражнение превращает неконтролируемое дыхание в структурированную телесную реакцию. Оно также отвлечет от ситуации, которая злит тебя. Сосредоточившись на дыхании, провокационная ситуация становится неважной, и ты можешь взглянуть на нее по-другому. Практикуй контролируемое дыхание до того, как оно тебе понадобится, – так будет эффективнее.

Снятие эмоционального напряжения

В дополнение к работе с твоей физической реакцией на гнев ты можешь делать вещи для успокоения ума и эмоций, которые помогут тебе реагировать более адекватно, когда что-то вызывает твой гнев. Ты можешь практиковать дыхание, визуализацию и другие вещи, такие как зарядку, смех, благодарность и общение, чтобы уменьшить гнев. Эти инструменты работают, чтобы очистить рюкзак и облегчить эмоциональную нагрузку, улучшая общее настроение.

Визуализация. Для выполнения визуализации сосредоточься на изображении. Вообрази картину

природы или любую успокаивающую сцену. Сядь в удобное положение и сосредоточь внимание на этой картине. Посмотри на детали и обрати внимание на цвета, оттенки, формы и все остальное, что ты видишь. Если расстраивающие или несвязные мысли наполняют тебя, позволь им течь мимо, пока ты продолжаешь концентрироваться на картинке.

Вот как это нужно делать:

1. Представь спокойную сцену на картинке или место, которое ты знаешь.

2. Сосредоточься на картинке или закрой глаза, вообрази знакомое место.

3. Исследуй это место, используя все свои чувства. Что ты слышишь? Ощущаешь? Видишь? Чувствуешь?

4. Начни замечать, как чувствует себя тело. Ты расслаблен? Спокоен?

5. Продолжай смотреть на картинку или воображаемое знакомое тебе место, пока ты не будешь полностью в своей тарелке.

Когда ты закончишь визуализацию, медленно открой глаза и обрати внимание, как твое тело себя чувствует, когда оно находится в расслабленном состоянии. Сосредоточься на плечах, челюсти, руках и лице. Как ты их ощущаешь, когда они расслаблены по сравнению с тем, когда ты в гневном состоянии? Замечай эту разницу, это поможет тебе определить начальные знаки гнева. Визуализация требует практики.

Зарядка. Так же, как есть преимущества психического здоровья в медитации, есть преимущества в физических упражнениях. Упражнение улучшает настроение, снимает стресс, успокаивает нервы, повышает самооценку. Так же, как медитация и визуализация, зарядка требует, чтобы ты сосредоточил свою энергию на деятельности, которую ты выполняешь в данный момент. Время, которое ты проводишь в веселье и активности, может отвлечь от

бесполезных мыслей.

Найди занятие, которое больше всего тебе нравится. Бег? Танцы? Катание с горки? Прогулка на природе? Можно даже просто ходить вверх по лестнице. Попытайся тренироваться на улице, когда солнечно, так как естественный свет улучшит настроение.

Смех. Еще один способ получить положительные эмоции – смех. Люди не зря говорят, что смех – лучшее лекарство. Но как часто ты смеешься? Большинство из нас ответит: «Недостаточно». Найди время, чтобы посмотреть смешные телепередачи. Если ты не знаешь ни одной, спроси взрослых или поищи в интернете. Помни, что так же, как и притворная улыбка, смех улучшит твое общее настроение.

Благодарность. Еще одна простая стратегия улучшения нашего мировоззрения – это благодарность. Иногда мы забываем уделить время и быть благодарными за то, что у нас есть, потому что мы так сосредоточены на том, чего у нас нет. Подумай, когда в последний раз ты думал: «Я так благодарен, что у меня есть мобильный телефон». Скорее всего, ты подумал о новом телефоне, который хочешь, или о том, который только что получил друг. Уделяя время благодарности, целенаправленно записывая то, за что ты благодарен, или разговаривая об этом с кем-то, кому ты доверяешь, может улучшить твое настроение. Ты можешь быть благодарен за очевидные вещи, такие как великолепные друзья или щенок. Но также есть бесконечные возможности быть благодарным, если думать о мелочах: снежинках, конфетах, запахе свежескошенной травы, победе любимой футбольной команды, хорошей погоде, музыке, дне без домашки, обнимашках, хорошем учителе или удобных джинсах.

Общение. Одной из важных стратегий контроля гнева является коммуникация. Может быть, неловко говорить о своем гневе с родителями, друзьями или психологом, но сдерживание чувств может привести к одиночеству. Со временем можно решить, что ты единственный человек с

таким поглощающим чувством гнева. Разговоры о гневе могут помочь тебе понять, что ты не одинок. Когда ты обсуждаешь свои чувства с кем-то, кому ты доверяешь, ты опустошаешь свой рюкзак. Один из способов расширения возможностей общения на практике является использование «Я-посланий». «Я-послания» позволяют выразить то, что ты чувствуешь, и с их помощью можно предупредить человека, с которым ты говоришь, что его или ее поведение должно поменяться. Это звучит так: «Я чувствую _____, когда ты _____. Мне нужно, чтобы ты _____». Итак, если у тебя есть друг, который заставляет тебя сердиться, ты можешь сказать что-то вроде: «Денис, я чувствую раздражение, когда ты ведешь себя так, как будто знаешь все. Мне нужно, чтобы ты расслабился». Используя это напористое, но неагрессивное общение, ты можешь обратиться к поведению, которое беспокоит тебя, не сердясь.

Поза, тон и язык тела, которые ты используешь, когда используешь «Я-послание», тоже важны. Попробуй: посмотри на пол и скажи мягким голосом: «Я злюсь, когда ты смеешься надо мной. Мне нужно, чтобы ты остановился». Практикуй это перед зеркалом, чтобы тогда, когда тебе нужно использовать «Я-послание», ты мог бы это сделать. Ты можешь думать, что гораздо эффективнее будет заявить о своих чувствах в «Я-утверждениях», но ты можешь не быть готовым к этому. Это нормально. Хороший первый шаг – начать вести дневник. Возьми блокнот или скрепи несколько страниц вместе и напиши или сделай рисунок о своих чувствах, опыте или отношениях. Никто не должен видеть его, кроме тебя, поэтому держи его в безопасном месте и не приноси в школу. Писать или рисовать о своих чувствах – это все равно, что вынимать эмоции из рюкзака и класть их на бумагу, это поможет избавиться от плохого настроения. Помни, что ты борешься с чувством одиночества, поэтому заставь себя поделиться чувствами, даже если ты пока делаешь это на бумаге. Передавая свои чувства и эмоции, ты распаковываешь вещи из своего эмоционального рюкзака и начинаешь

понимать, что другие люди тоже справились и преодолели много трудностей, с которыми ты сталкиваешься сейчас.

РЕСУРСЫ

Избранная библиография

Эти материалы поддерживают некоторые идеи книги о том, как стать более позитивным.

☒ Achor, S. (2010). The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work. New York: Crown Business.

☒ Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. American Psychologist, 48, 384-392.

☒ Emmons, R. (2008). Thanks! How practicing gratitude can make you happier. New-York: First Houghton Mifflin.

☒ Zajonc, R.B., Murphy, S.T., & Inglehart, M. (1989). Feeling and facial efference: Implications of the vascular theory of emotions. Psychological Review, 96, 395-416.

Дополнительные ресурсы

Перечисленные ниже книги и статьи могут быть достаточно полезными – некоторые относятся к теме управления гневом, другие о специфических эмоциях и чувствах.

☒ Ben-Shahar, T. (2007). Happier: Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment. New-York: McGraw-Hill.

☒ Crist, J. J. (2008). Mad: How to deal with your anger and get respect. Minneapolis, MN: Free Spirit.

☒ Lamia, M.C. (2011). Understanding myself: A kid's guide to intense emotions and strong feelings. Washington, DC: American Psychological Association.

☒ Lyubomirsky, S. (2007). The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New-York: Penguin Press.

☒ Tompkins, M.A., Martinez, K. (2010). My anxious mind: A teen's guide to managing anxiety and panic. Washington, DC: American Psychological Association.

ОБ АВТОРЕ

Марсела Марино Кравер, магистр образования, работает школьным психологом в муниципальных школах Нью-Йорка и Нью-Джерси в течение 17 лет. Она автор книги «Научиться учиться: руководство по академическим достижениям», в которой дает эффективные и полезные стратегии учащимся и их родителям. Марселла живет с замечательным мужем, их двумя музыкально одаренными подростками и озорным котом, и все они наполняют ее жизнь любовью, музыкой и радостью.

ОБ ИЛЛЮСТРАТОРЕ

Америго Пинелли живет в центре Неаполя, среди узких улочек и церквей. Когда он был ребенком, он познакомился с карандашом, и с тех пор начал играть, шутить, бороться и мириться с карандашом. Он мечтал стать героем мультфильма… Но кто-то сказал ему, что он уже герой. С момента рождения его дочери Киары его жизнь наполнилась красками и счастьем. Он на седьмом небе!

Вы сможете найти его гоняющимся за голубями на крыше, когда солнце садится за Везувием. А впрочем, спросите об этом его жену, Джулию.

ОБ ИЗДАТЕЛЬСТВЕ MAGINATION PRESS

MAGINATION PRESS публикует книги по самопомощи для детей и взрослых. Magination Press является торговой маркой Американской психологический ассоциации, самой крупной научной и профессиональной организации психологов в Соединенных Штатах и во всем мире.

Расслабься!

Встречайте Нурлана, обыкновенного ребенка, живущего обыкновенной жизнью. У Нурлана замечательные друзья, семья (не считая вредной сестры) и школа.

Но есть одна проблема: Нурлан не просто злится. Он ужасно сильно ЗЛИТСЯ!!!

С помощью школьного психолога и при поддержке семьи Нурлан узнает о природе вспышек гнева и обнаруживает, что достаточно силен, чтобы контролировать себя и научиться успокаиваться.

В книге «Расслабься! Как научиться контролировать свой гнев» вы можете найти источники литературы для детей с большей информацией про эмоции, а также инструменты и стратегии, которые легки в применении для управления гневом.

Magination Press
Американская психологическая ассоциация