



ГЛАВА ТРЕТЬЯ

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ НАВЫКИ СОВЛАДАНИЯ С ГНЕВОМ, ФРУСТРАЦИЕЙ, ВСПЫШКАМИ ЭМОЦИЙ

Иногда мы испытываем сильные эмоции. Действительно сильные. Испытывал ли ты когда-нибудь очень сильный гнев? Или фрустрацию? Я хочу, чтобы ты в первую очередь запомнил это: эмоции, как погода — приходят и уходят. Так что, если ты расстроен или испытываешь гнев, помни: это не навсегда.

К сильным эмоциям можно подготовиться, чтобы знать, что делать, когда они возникнут. В этой главе поговорим о том, как управлять эмоциями, чтобы у тебя было больше самоконтроля.

Упражнение 1

Слежу за своими триггерами

Некоторые люди говорят, что не переносят звук царапающих по поверхности ногтей или мела, которым пишут на доске. Наверняка, ты слышал такое. Эти звуки — “триггеры” для некоторых людей. Они заставляют их чувствовать себя определенным образом. Триггеры — это как шипы у цветка. Мы прикасаемся к ним, и испытываем неприятные ощущения. У каждого найдется то, что его раздражает или досажает ему. Уверена, у тебя тоже есть такие “триггеры”. Фокус в том, чтобы понять свои триггеры, не дать им “случиться”, или спокойно отреагировать, если событие уже произошло. Предотвратить досаду не всегда возможно, но можно быть более осозанным.



Вот случай с Никой. Ей 10 лет, и она любит рисовать и плавать. Иногда, как и все, Ника злится. В последнее время девочку часто расстраивает домашняя обстановка, и вот почему.

ТРИГГЕР №1. Ее сестра очень надолго занимает ванную.

ТРИГГЕР №2. Мама поздно забирает Нику из школы.

ТРИГГЕР №3. Ника не может разобраться с домашним заданием.

Если собирается дождь, погода начинает портиться. Так и с твоими эмоциями: ты чувствуешь некоторое напряжение, перед тем, как начинает проявляться твой гнев. Если ты знаешь, в чем причина твоего гнева, то можешь к нему заранее подготовиться, как и к погоде! Вот как Ника может подготовиться к своим триггерам, чтобы не злиться на близких.

ТРИГГЕР №1. Сестра Ники очень надолго занимает ванную.

РЕШЕНИЕ №1. Ника может попросить маму, чтобы та поставила таймер, и Ника и ее сестра могли проводить в ванной одинаковое количество времени. Если не получится, то Ника может принимать душ не по утрам, а по вечерам, чтобы ей не приходилось так спешить.

56 • СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ. РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ТРИГГЕР №2. Мама поздно забирает Нику из школы, и Нике становится скучно.

РЕШЕНИЕ №2. Ника может взять с собой любимую книгу или журнал, и читать их, пока ждет маму. Или взять с собой ручку, чтобы начать делать домашнее задание, и тогда ей не придется делать так много уроков дома.

ТРИГГЕР №3. Ника не может разобраться с домашним заданием.

РЕШЕНИЕ №3. Если Ника не сможет разобраться с домашним заданием самостоятельно, она может сделать перерыв и вернуться к нему через пять минут, или попросить кого-то помочь. А еще можно попросить учителя помочь. Или попросить родителей, чтобы нашли репетитора.

На примере с Никой видно, что есть триггеры, и есть решения. Эти решения не всегда могут срабатывать, но Ника может продолжать искать решения ситуаций или обратиться к взрослым за помощью.

Настала твоя очередь. Подумай о своих триггерах, то есть, о том, из-за чего ты проявляешь гнев, грустишь или расстраиваешься. Запиши примеры ниже. Помни, что не существует правильных или неправильных ответов. Ты просто честно делишься эмоциями. Если тебе сложно придумать свой пример, просто вспомни ситуацию, когда ты последний раз расстроился. Из-за чего все началось?

1.
2.
3.

Теперь придумай возможные варианты решения ситуации. Как можно справиться с триггерами или подготовиться к этой “ненастной погоде” (то есть, к своим переменчивым эмоциям)? Прояви творчество! Если хочешь, запиши, что еще можно сделать, вместо того, чтобы злиться.

1.
2.
3.

Упражнение 2

Гнев. Верно или неверно?

Гнев сбивает нас с толку. Иногда все мы злимся, но нас с детства учат, что мы не должны испытывать эти эмоции, потому что они неправильные. Испытывать гнев — это не неправильно. Неправильно — несоответствующим образом реагировать на него. Что это значит? Я имею в виду, что испытывать гнев — нормально, но ненормально — кого-то ударить или разбросать вещи, если мы разозлились. А еще не стоит позволять гневу встать на пути у дружбы.

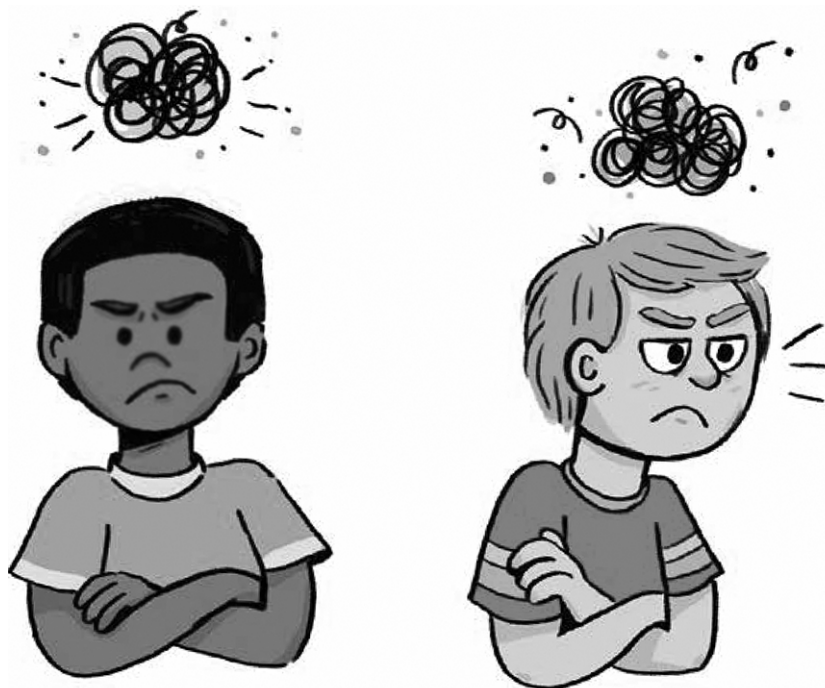
Давай проверим себя при помощи упражнения “Верно–неверно”.

После каждого упражнения обведи кружком утверждение “верно” или “неверно”.

1. Большинство людей иногда испытывают гнев. Верно/неверно
2. Контролировать вспышки гнева можно научиться. Верно/неверно
3. Учителя никогда не испытывают гнев. Верно/неверно
4. Если человек злится, он всегда кричит. Верно/неверно
5. Если я зол и сделал что-то не так, всегда можно извиниться. Верно/неверно
6. Если человек кричит, ему иногда сложно себя контролировать. Верно/неверно
7. Если я заранее задумаюсь о триггерах своего гнева (или о том, что вызывает у меня гнев), я смогу предотвратить его вспышки. Верно/неверно
8. Только шумные люди могут испытывать гнев. Верно/неверно
9. Никому и никогда не позволено злиться. Верно/неверно
10. Гнев — нормальная и даже здоровая эмоция. Верно/неверно

Ответы

1. Верно. Я не знаю никого, кто бы никогда в жизни не испытывал гнев. А вы?
2. Верно. Изучение навыков управления гневом поможет контролировать вспышки гнева, потому что они станут твоими инструментами регуляции.
3. Неверно. Учителя, наверное, посмеялись бы, если бы увидели это утверждение. Они злятся, как и все мы.
4. Неверно. Можно изолироваться (побыть одному), поплакать или заняться другими делами, если ты испытываешь гнев.
5. Верно. Извинения — отличное начало для того, чтобы исправить ситуацию.
6. Верно. Часто крик — это признак того, что ты потерял контроль. А еще такое поведение может говорить о том, что, возможно, ты не обратил внимание на какой-то свой триггер.
7. Верно. Если ты сможешь понять, что вызывает у тебя гнев, то сможешь предотвратить его.
8. Неверно. Гнев испытывают и тихие, и шумные люди. На самом деле рассердиться может кто угодно.
9. Неверно. Мы не можем контролировать чувства, но можем научиться контролировать свое поведение.
10. Верно. Гнев — это нормальная эмоция, как и печаль, счастье, замешательство и все наши другие чувства. Здорово, если мы знаем, как обращаться со своими чувствами! Наши чувства — это то, что делает нас людьми!



КАК УСПОКОИТЬСЯ. ТВОИ ИНСТРУМЕНТЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Никогда не знаешь, когда гнев нанесет удар. И поэтому так важно, чтобы под рукой были некоторые "инструменты", которые помогут сохранять спокойствие. Вот они:

Дыхание. Несколько глубоких медленных вдохов помогут вернуть тело в расслабленное состояние.

Управляй собой. Опустит плечи, разожми кулаки, расслабь мышцы лица — это может помочь ослабить гнев в теле (см. упражнение ниже — "Поиграем в жмурки с эмоциями")

Уйди от ситуации. Уход от происходящего — отличный способ разрядить напряженную ситуацию. Прогуляйся, чтобы собраться с мыслями.

ДЛЯ ЗАМЕТОК



Упражнение 3

Поиграем в жмурки с эмоциями

Макс любит играть в видеоигры, но ему сложно останавливаться. Каждый раз, когда приходит время прекратить игру, Макс злится. Он не хочет прерывать ее! Он разбрасывает вещи и кричит на родителей, потому что очень злится.

Полезно понаблюдать за своим телом, если у тебя возникли сильные эмоции. Это поможет принять спокойное решение.

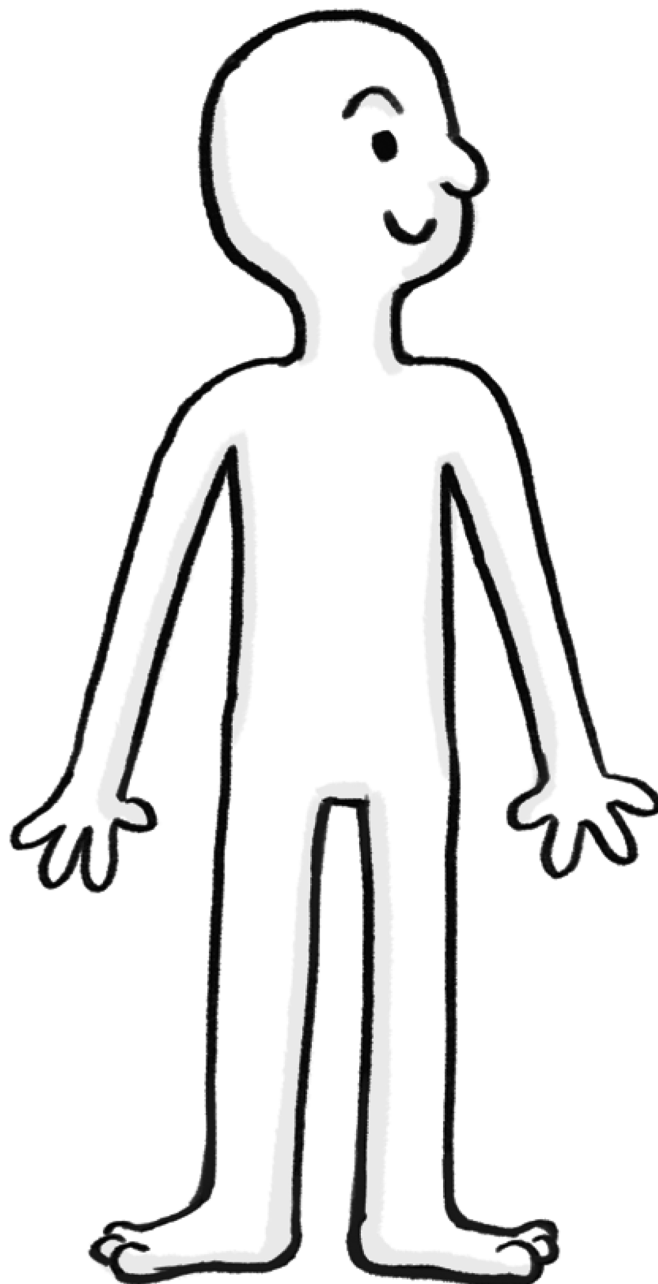
Макс чувствует, что его лицо становится горячим, в шее появляется напряжение, а дыхание становится кратким и прерывистым, как будто он быстро бежал. Макс попробовал сделать несколько глубоких вдохов. Постарался расслабить плечи. Постепенно Макс начал успокаиваться.

1. Подумай, что ты чувствуешь, когда испытываешь гнев. Что происходит с твоим телом? Ты сжимаешь кулаки? Часто дышишь, как будто быстро бежал? Плачешь? Стискиваешь зубы или поднимаешь плечи? На рисунке ниже отметь, где в теле ты ощущаешь гнев.
2. Теперь подумай, что можно сделать, чтобы расслабить “гневную” часть тела. Запиши на рисунке, рядом с частью тела, что ты будешь делать.

Поразмыслив о том, как наше тело реагирует на эмоции, мы сможем лучше понять, как их контролировать.

Можешь делать то же упражнение, когда тебе грустно, чтобы проверить, есть ли разница между печалью и гневом в теле.

В следующий раз, когда начнешь злиться (или грустить), подумай о своем теле. Что с ним происходит? Важно знать, что мы спокойнее принимаем решения, когда наше тело спокойно.



Упражнение 4

Техника глубокого дыхания диафрагмой

Бывало ли у тебя ощущение, что мысли бегут наперегонки? Как будто живут своей жизнью, а ты не можешь ею управлять?

Один хороший друг рассказал мне, что мысли следуют за дыханием. Что это значит? Это значит, что, если мы успокоим дыхание, то и мысли успокоятся вслед за ним. Это же так здорово! Я познакомлю тебя с отличным упражнением, которое называется “техника глубокого дыхания диафрагмой”. Ты можешь выполнять это упражнение, когда испытываешь гнев, нервничаешь, если расстроен или если хочешь успокоиться.

Тебе понадобится:

- Мягкая игрушка или другой легкий предмет.

Сначала ляг на пол или на кровать. Положи мягкую игрушку на живот, прямо на пупок. А теперь сделай глубокий вдох. Затем не спеша выдохни. Ты заметишь, как мягкая игрушка поднимается и опускается, как будто на лифте вверх и вниз. Сделай еще три таких глубоких вдоха и выдоха. Просто, но эффективно! Запомни это упражнение и выполняй его всякий раз, когда тебе необходимо будет успокоиться.

СОЗДАЙ СВОЙ “УГОЛОК СПОКОЙСТВИЯ”

Хотелось ли тебе когда-нибудь сбежать от всего? Теперь у тебя будет такая возможность! Создай “уголок спокойствия” у себя дома. Все, что тебе понадобится — это уголок или небольшая площадь и все те предметы, которые помогают тебе расслабиться. Это могут быть одеяло, подушка, мягкие игрушки, музыкальный плеер, книги или какая-то другая любимая игрушка. Если у тебя есть игровая палатка, то можешь ее собрать. Это будет твое пространство, где ты сможешь побыть, если почувствуешь, что подавлен, расстроен или разочарован.

“Я”-высказывания

Порой, когда мы расстроены, нам кажется, что никто нас не понимает. Я научу тебя отличному способу общаться с другими, когда ты расстроен. Ты научишься говорить спокойно, даже когда не чувствуешь себя спокойным. Это упражнение называется “я”-высказыванием. Это способ сосредоточиться на том, что ты чувствуешь, а не на том, что ты думаешь о произошедшем или о человеке, который расстроил тебя.

Вот отличный пример с Алексом. Его подруга попросила одолжить ей приставку на несколько дней. Для Алекса это было принципиально, ведь он каждый день играл в видеоигры! Но он знал, что его подруга тоже любит игры, и хотел дать и ей возможность поиграть. Алекс одолжил ей свою приставку на три дня, и ему очень хотелось снова вернуть ее. На третий день подруга сказала Алексу, что не может вернуть приставку. Алекс спросил, почему. Подруга сказала, что ее младший брат подумал, что приставка — это игровой автомат, и положил туда монетку, и теперь приставка сломалась. Алекс пришел в ярость. Он хотел закричать на подругу. Алекс хотел сказать ей: “Как ты могла это допустить?” Алекс злился, что одолжил приставку подруге, особенно потому, что одолжил ее из вежливости. Но вместо этого Алекс использовал “я”-высказывание: Он сказал: “Я очень расстроен, что приставка сломалась.”

Заметь, что он сосредоточился на своих чувствах, а не стал обвинять подругу и делать из ситуации проблему. Так, Алекс смог выразить свой гнев и разочарование, не оскорбив подругу.

Вот схема сообщения “я”-высказывания. Попробуй воспользоваться ею в следующий раз, когда расстроишься.

“Я чувствую когда”.

“Я расстроен, потому что”

.....

“Я несчастлив, потому что”

Упражнение 6

Гибкость мышления

Ты любишь пластилин или слаймы? В детстве мне нравилось играть с ними, потому что из них можно слепить что угодно. Если бы мне захотелось слепить человечка, а потом червяка, я бы просто взяла слайм, раскатала, и — оп-ля, у меня уже получился червяк!

Я хочу, чтобы во время этого упражнения ты представил, что твой ум — это пластилин или слайм, и сделал его более гибким. Да, я серьезно! Понимаешь, наше мышление часто бывает жестким или негибким. Допустим, я хочу поиграть с другом на перемене, но ему хочется поиграть во что-нибудь другое. В такой ситуации может быть трудно расслабиться и согласиться играть в то, во что хочется играть другу, правда? Если мы уже на что-то настроились, трудно бывает “перестраиваться” на что-то другое.

Я научу тебя, как сделать мышление более гибким. Вот пример.

Регине очень хотелось поиграть в “квача”, но Стелла была твердо настроена играть в баскетбол. Обычно Стелла говорит что-то такое: “Нет! Я очень хочу поиграть в баскетбол, а в квача я не хочу играть.” Регина бы сразу загрустила, потому что не могла делать как ей хотелось. Да и ей, возможно, не хотелось идти к Стелле домой. Но Стелла решила использовать навыки “гибкого мышления” и сказала: “Хорошо, Регина, давай поиграем пять минут в баскетбол, а потом пять минут — в квача.” И Регина согласилась. Гибкое мышление спасает положение!

На следующей странице даны картинки, на которых детям нужно принять решение. Лучший способ — пойти на компромисс или использовать навыки “гибкого мышления”. Как ты можешь использовать навыки “гибкого мышления” в своих отношениях?

Посмотри на следующие картинки. Что происходит на этих изображениях?

БЫСТРЫЕ РЕШЕНИЯ

Иногда бывает сложно решить, что же нужно делать именно сейчас. В следующий раз, когда окажешься в такой же ситуации, как дети на картинке ниже, спроси себя: “Как сделать счастливыми обоих нас?” “Есть ли решение, которое поможет обоим людям получить то, чего они хотят?”

Как человек, у которого на одежде нарисована звездочка, может проявить гибкость мышления?







Упражнение 7

Проверка эмпатии

Один из лучших способов выяснить, что чувствует другой человек, и разобраться в собственных чувствах — это сделать такую “проверку эмпатии”. Это очень просто: постарайся представить, что чувствует другой человек. Иногда мы говорим “побыть на чьем-то месте” или “побыть в чьей-то шкуре.” Это помогает улучшить отношения с окружающими и стать заботливее (а это очень хорошая вещь, которая, к тому же, повышает уверенность в себе.)

Например, мама злится на тебя за то, что ты не вымыл посуду. Выполни “проверку эмпатии” и постарайся представить, что может чувствовать мама. Возможно, ей обидно, что она просила тебя вымыть свою тарелку уже несколько раз, а ты все еще этого не сделал. Или одноклассник расстроен тем, что ты сел не с ним на перемене в столовой. Может быть, ему неприятно, что ты выбрал не его, а другого друга, или что ему теперь приходится сидеть одному. Выполним “проверку эмпатии”. Запиши ниже свои ответы.

1. Тебе дали роль в школьной пьесе, которую хотел сыграть твой друг.

“Проверка эмпатии”: как ты думаешь, что чувствует твой друг?

2. Ты пообещала подруге, что будешь у нее в 15.00, а пришла в 16.15.

“Проверка эмпатии”: как ты думаешь, что чувствует твоя подруга?

ПОМОГИ ДРУГИМ ПОМОЧЬ ТЕБЕ!

Иногда у нас всех бывают такие дни, когда мы чувствуем себя не в своей тарелке. Все нормально — такое случается со всеми. Если у тебя бывают дни, когда ты печален, зол, или просто не в настроении, то у тебя может возникнуть желание помочь другому. Например, можно покормить животных в приюте или поделиться едой с бездомными. Волонтерство — это то, что помогает нам сосредоточиться на ком-то другом, кроме себя. Когда мы кому-то помогаем, это заодно помогает нам понять, что и у других людей есть сложности и они могут тоже в чем-то нуждаться. Ты можешь вступить в волонтерскую организацию или спросить друга, родителей, учителя, не нужна ли им помощь.

3. Мама попросила тебя подготовить белье для стирки, а ты забыл.

“Проверка эмпатии”: как ты думаешь, что чувствует твоя мама?

4. Ты без разрешения взял игрушку у сестры.

“Проверка эмпатии”: как ты думаешь, что чувствует твоя сестра?

5. Учительница улыбнулась тебе и пожелала доброго утра. А ты не обратил внимание.

“Проверка эмпатии”: как ты думаешь, что чувствует твоя учительница?

ДНЕВНИК

Если ты ведешь дневник, в котором пишешь или рисуешь, то это может здорово помогать тебе справляться с эмоциями и успокаиваться. Ты можешь записать или нарисовать в дневнике то, что чувствуешь, почему расстроен; можешь нарисовать, что случилось, и какие эмоции это событие у тебя вызвало. Есть что-то успокаивающее в том, как ручка или карандаш скользят по бумаге. Это как делиться сокровенным с близким другом. Ты изливаешь свои чувства на бумагу, и это может принести тебе большое облегчение. Если ты переживаешь, что твой дневник найдут, купи дневник с замком. Я уверена, что родители в любом случае уважительно относятся к твоей личной жизни.

Поздравляю, ты справился!

Ты многому научился. Теперь ты знаешь, что:

- Эмоции — не то, чего нужно стыдиться. Они — нормальная и здоровая часть нас.
- Эти эмоции есть у всех: гнев, грусть, счастье, фрустрация, замешательство — список можно продолжить.
- Научившись быть в гармонии со своими эмоциями и понимать, какую эмоцию и в какой части тела ты ощущаешь, ты будешь осознанно воспринимать происходящее. Это поможет предотвратить вспышки эмоций и управлять собой.
- Знаешь, какие триггеры вызывают твоё раздражение, и как их предотвратить.
- Несмотря на то, что гнев — абсолютно нормальная эмоция, ты можешь обучиться новым навыкам, которые помогут контролировать его.
- Где бы ты ни ощущал свои эмоции — в животе, шее, руках или голове, ты уже знаешь, что это — сигнал того, что ты испытываешь сильную эмоцию, на которую нужно обратить внимание.
- Техника глубокого дыхания диафрагмой — отличное упражнение, которое поможет успокоить тело.
- Когда ты с кем-то общаешься, лучше пользоваться “я” — высказываниями.
- Если ты будешь мыслить гибче, люди будут больше стремиться к тебе и стараться тоже быть гибче, в свою очередь.

Твой мозг имеет определенный “арсенал” идей, которых теперь становится больше! Каждое новое упражнение — это новый “инструмент”, который поможет тебе улучшить концентрацию внимания и становиться лучше. Ты на верном пути!



Сделаем паузу и порисуем!



Ты сейчас изучаешь много новых навыков, и, хотя это и интересно, — научиться помогать себе, но информации может быть слишком много за один раз. Отдохни несколько минут и немного порисуй или что-нибудь напиши на этой странице, прежде чем переходить к новому упражнению.

