

Ключ к себе

Рашелл Ломан

УПРАВЛЯЕМ  
ГНЕВОМ

КАК ПОНЯТЬ  
ПРИЧИНЫ СВОЕЙ  
ЗЛОСТИ

КАК СОХРАНЯТЬ  
СПОКОЙСТВИЕ  
В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

КАК ВЫРАЖАТЬ  
ЭМОЦИИ БЕЗ ВРЕДА  
ДЛЯ СЕБЯ И ДРУГИХ

УДК УДК 159.942.5  
ББК 88.251.1-8  
Л74

Оригинальное название:  
*The Anger Workbook for Teens:  
Activities to Help You Deal with Anger & Frustration*

На русском языке публикуется впервые  
Научный редактор Анастасия Пингачева

Л74 **Ломан, Рашелл**

Ключ к себе. Управляем гневом / Рашелл Ломан ; пер. с англ. В. Горохова ; научн. ред. А. Пингачева. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 160 с. : ил. — (Ключ к себе. Простые практики самопомощи).

ISBN 978-5-00169-928-6

Гнев — естественная для человека эмоция, но иногда она берет над нами верх. Мы реагируем слишком резко, а потом жалеем об этом. Эта рабочая тетрадь поможет подросткам справляться с эмоциями и выражать свои чувства здоровым и продуктивным образом.

УДК 159.942.5  
ББК 88.251.1-8

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

Copyright 2019 by Raychelle Cassada Lohmann, and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Издание на русском языке, перевод, оформление  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

ISBN 978-5-00169-928-6

## ОТ ИЗДАТЕЛЯ

Настоящее издание призвано предоставить точную и авторитетную информацию по освещаемой в нем теме. Издатель не оказывает психологических, финансовых, юридических или иных профессиональных услуг. Если вам необходима экспертная помощь или консультация, следует обратиться к компетентному специалисту.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	<b>6</b>
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>7</b>
<b>ЧАСТЬ 1. ВЫЯВИТЬ И ПОНЯТЬ ГНЕВ</b> .....	<b>9</b>
УПРАЖНЕНИЕ 1. Что такое гнев? .....	10
УПРАЖНЕНИЕ 2. Мифы о гневе и их опровержение .....	13
УПРАЖНЕНИЕ 3. Как гнев проявляется у тебя? .....	16
УПРАЖНЕНИЕ 4. Журнал гнева .....	20
УПРАЖНЕНИЕ 5. Семейные особенности .....	24
УПРАЖНЕНИЕ 6. Реакция твоего тела .....	28
УПРАЖНЕНИЕ 7. Как измерить гнев? .....	32
УПРАЖНЕНИЕ 8. Определи свои раздражители .....	38
<b>ЧАСТЬ 2. ДИНАМИКА ГНЕВА</b> .....	<b>41</b>
УПРАЖНЕНИЕ 9. Бей или беги .....	42
УПРАЖНЕНИЕ 10. Эмоции и чувства .....	46
УПРАЖНЕНИЕ 11. Мастер маскировки .....	51
УПРАЖНЕНИЕ 12. Наблюдай за мыслями .....	54
УПРАЖНЕНИЕ 13. Искаженное мышление .....	56
УПРАЖНЕНИЕ 14. Модель ABC .....	60
УПРАЖНЕНИЕ 15. Стадии гнева .....	63
УПРАЖНЕНИЕ 16. Взвешивай варианты .....	66
<b>ЧАСТЬ 3. НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ</b> .....	<b>69</b>
УПРАЖНЕНИЕ 17. Посмотри с другой точки зрения .....	70
УПРАЖНЕНИЕ 18. Не только слова .....	74
УПРАЖНЕНИЕ 19. Слушай внимательно .....	77
УПРАЖНЕНИЕ 20. Слова тоже важны .....	80
УПРАЖНЕНИЕ 21. Сначала думай, потом реагируй .....	84

УПРАЖНЕНИЕ 22. Гнев и социальные сети .....	87
УПРАЖНЕНИЕ 23. Критика и комплименты .....	91
УПРАЖНЕНИЕ 24. Ассертивность .....	94

#### **ЧАСТЬ 4. ПРОРАБОТАЙ ГНЕВ .....** 99

УПРАЖНЕНИЕ 25. Посмотри на ситуацию со стороны .....	100
УПРАЖНЕНИЕ 26. Узнай факты .....	104
УПРАЖНЕНИЕ 27. Умей разрешать конфликты .....	107
УПРАЖНЕНИЕ 28. Работай с гневом конструктивно .....	111
УПРАЖНЕНИЕ 29. Отвечай за свои поступки .....	114
УПРАЖНЕНИЕ 30. Дистанцируйся .....	117
УПРАЖНЕНИЕ 31. Праведный гнев .....	120

#### **ЧАСТЬ 5. МЕХАНИЗМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ .....** 123

УПРАЖНЕНИЕ 32. Самое важное .....	124
УПРАЖНЕНИЕ 33. Методики расслабления .....	127
УПРАЖНЕНИЕ 34. Осознанный побег .....	131
УПРАЖНЕНИЕ 35. Символическое высвобождение гнева .....	134
УПРАЖНЕНИЕ 36. Клапаны для выпуска гнева .....	137
УПРАЖНЕНИЕ 37. Гнев и физкультура .....	140
УПРАЖНЕНИЕ 38. Выражай гнев творчески .....	143
УПРАЖНЕНИЕ 39. Смех сильнее гнева .....	148
УПРАЖНЕНИЕ 40. Пиши свободно .....	151

#### **ЧАСТЬ 6. ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....** 153

УПРАЖНЕНИЕ 41. Посмотри на свои успехи .....	154
УПРАЖНЕНИЕ 42. Диплом .....	157

#### **ОБ АВТОРЕ .....** 159

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Возможно, ты листаешь эту рабочую тетрадь, потому что тебе нужна помощь в борьбе с гневом. Или, может быть, человек, который о тебе беспокоится, решил, что тебе будет полезно ее прочитать. Так или иначе, ты заслуживаешь помощи. Быть подростком нелегко, и я думаю, у тебя в жизни много поводов понервничать. Ситуационный гнев (тот, который возникает в неприятной ситуации, а потом проходит) — это вполне нормальная, а иногда даже полезная, необходимая и уместная реакция. Однако бывает, что гнев начинает тебе мешать, пугает и тебя, и окружающих, заставляет терять самоконтроль. В таких случаях нужно сделать паузу и разобраться, в чем дело. Надо обязательно узнать причину.

Книга «Ключ к себе. Управляем гневом» — прекрасный инструмент, чтобы углубиться в эту тему. Если ты уделаешь время и как следует поработаешь с ней — и при этом будешь честен с собой, — ты узнаешь очень много нового. Например, ты поймешь, что провоцирует вспышки гнева, а что их успокаивает, как тебе лучше справиться с эмоциями и как научиться не реагировать так бурно.

Я работаю школьным психологом-консультантом и опробовала эту рабочую тетрадь на бесчисленном множестве подростков. Мне хорошо запомнился один ученик, которого постоянно выгоняли из класса из-за ярких приступов гнева. Чтобы исправить дело, мы вместе выполнили многие из описанных в книге упражнений, которые имели отношение к его ситуации. Постепенно он осознал, что его папа тоже взрывается, когда что-то от него не зависит, и определил, что в школе главный триггер — это смущение. Гнев возникал, когда ему казалось, что его чувствами пренебрегают. Из рабочей тетради он узнал много полезных навыков для самых разных ситуаций. Понимание причин гнева научило его правильно реагировать и выходить из положения, не отказываясь от своих вполне нормальных эмоций.

Гнев необязательно должен мешать тебе. Воспринимай его как подарок: благодаря ему ты уже в молодости научишься владеть собой. Надеюсь, ты извлечешь из этой книги максимум полезной информации — ты этого более чем заслуживаешь.

*Джулия Тейлор, доктор наук*

# ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель!

У тебя часто бывают неприятности из-за того, что гнев взял над тобой верх? Может быть, ты слишком сильно на что-то реагируешь, а потом жалеешь о своем поведении? Или гнев вредит отношениям с важными для тебя людьми? Или тебе надоело, что гнев управляет тобой, а не наоборот? Если ты ответишь «да» на какой-то из этих вопросов, моя книга — для тебя. В новом, втором издании я добавила новейшие исследования и приемы в области психологического консультирования, чтобы помочь тебе успешно справиться с разочарованием и гневом.

Прежде всего важно понять: гнев — это естественная для человека эмоция. При этом разные люди переживают ее по-разному: кто-то держит гнев в себе и позволяет ему накапливаться, кто-то вспышивает, кто-то начинает сыпать оскорблениями и лезть в драку. Как бы ни было в твоём случае, раз ты читаешь эту книгу, значит, ты считаешь, что у тебя с этим проблема, — или так считает тот, кто о тебе волнуется.

Ты не единственный, кому сложно справиться с гневом. Миллионы других подростков точно так же становятся жертвами его разрушительной стороны: эмоции контролируют их поведение, заставляют рвать отношения или чувствовать, что они не властны над собственной жизнью. Эти подростки способны вернуть контроль над ситуацией. Сможешь и ты.

Упражнения, о которых я расскажу, помогут тебе заметить, что именно тебя сердит, научиться правильно вести себя в раздражающей ситуации и по-другому обращаться с гневом — и при этом сохранять спокойствие и выражать свои чувства здоровым образом.

Чтобы добиться изменений и применять навыки, которым ты научишься, потребуются время и терпение. Возможно, в какой-то момент тебя начнут нервировать сами эти упражнения. Это вполне нормально, ведь ты в первый раз «смотришь на гнев под микроскопом», чтобы увидеть его в малейших подробностях, понять свое поведение и определить, над какими областями жизни тебе стоит поработать.

Если ты пообещаешь себе проработать эту книгу, гнев должен уступить. Материал в ней изложен последовательно: это учебник приемов, на которые можно будет опереться для управления гневом, поэтому важно сделать все упражнения. Когда ты закончишь, ты заметишь изменения, которые должны придать тебе сил. Хотя добиться перемен нелегко, с правильным подходом и настроем у тебя все получится, так что давай приступим.

*Желаю успехов!*

*Рашелл Кассада Ломан*

P. S. Массу дополнительных материалов можно скачать на специальном сайте [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) (на английском языке).

ЧАСТЬ 1

ВЫЯВИТЬ

И ПОНЯТЬ

ГНЕВ

## УПРАЖНЕНИЕ 1

# ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Гнев — естественная для человека эмоция. Он бывает у большинства из нас, однако каждый испытывает его по-своему. Чтобы ответить на вопрос, что такое гнев, тебе придется самостоятельно определить, чем он отличается от других твоих эмоций, а также понять, какие чувства и действия он у тебя вызывает.

Гнев резко отличается от других эмоций — радости, грусти, страха и так далее. Если бы тебя попросили описать свой гнев, ты мог бы использовать, например, такие слова:

- досада
- агрессия
- возбуждение
- недовольство
- отвращение
- зависть
- разочарование
- злость
- ворчливость
- несдержанность
- ненависть
- враждебность
- ярость
- раздражение
- нервы
- негодование
- бешенство

Чтобы ответить на вопрос, что такое гнев, сначала надо выразить словами, как именно ты себя чувствуешь, когда сердишься, а потом посмотреть, как эти чувства отличаются по силе. Кроме того, нужно знать, как в зависимости от силы и насыщенности гнева меняется твое поведение: например, враждебно настроенный человек сердится сильнее, чем тот, кто просто чем-то недоволен. Большинство людей не задумываются о том, чтобы описать свой гнев словами, и не пытаются расположить эти слова по силе чувств, которые они выражают. Если это сделать, скорее всего, станет видна взаимосвязь между уровнем гнева и интенсивностью ощущений.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Ответ на вопросы ниже, держа в уме два вопроса: «Что такое гнев?» и «Чем он отличается от других моих эмоций?»

Как бы ты самостоятельно определил гнев?

.....  
.....

Придумай и запиши как минимум десять слов для описания своего гнева. Обведи как минимум пять из них, которые отражают его самый сильный, интенсивный уровень.

Ниже выпиши пять слов, которые ты обвел. Что ты чувствуешь, когда испытываешь эти эмоции? Расположи слова на шкале от одного (очень сильное чувство) до пяти (совсем слабое). Напиши свою оценку, а потом подумай, как часто эти чувства появляются в твоей жизни, например «часто», «иногда» или «редко».

Слово: .....

Описание: .....

Сила: .....

Частота: .....

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Словами мы описываем все наши эмоции. Для каждой есть свое определение. Как и в предыдущем разделе, составь список таких слов для других своих эмоций: радости, грусти и страха. Объясни, чем они отличаются от гнева.

Радость

.....  
.....  
.....

Грусть

.....  
.....  
.....

Страх

.....  
.....  
.....

## УПРАЖНЕНИЕ 2

# МИФЫ О ГНЕВЕ И ИХ ОПРОВЕРЖЕНИЕ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

С гневом связано много мифов. Неправильные представления только укрепляют стереотипы об этой эмоции и могут причинить больше вреда, чем пользы, поэтому важно их опровергнуть и узнать правду.

---

Гнев — одно из самых таинственных чувств. На протяжении всей истории люди пытались его осмыслить. В священных свитках и греческих легендах его связывали с божествами несчастий и даже с одержимостью демонами. К сожалению, ложное восприятие гнева может быть опасно: из-за него люди начинают верить, что способны измениться, и оправдывать свои плохие поступки.

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Правда или нет? Чтобы опровергнуть расхожие представления о гневе, посмотри на следующие предложения и отметь факты буквой Ф, а мифы — буквой М.

- \_\_\_ 1. Полезно выпускать гнев и говорить о том, что тебя сердит.
- \_\_\_ 2. Гнев вреден и может привести к проблемам со здоровьем.
- \_\_\_ 3. Гнев передается по наследству, поэтому с ним ничего не поделаешь.
- \_\_\_ 4. Гнев всегда полезен.
- \_\_\_ 5. Гнев может стать причиной положительных изменений.
- \_\_\_ 6. Гнев вызывают только люди.
- \_\_\_ 7. Гнев всегда проявляется внешне, потому что внутри его сдержать невозможно.
- \_\_\_ 8. Гнев невозможно контролировать.



## ОТВЕТЫ

1. **Миф.** Если давать выход гневу, ситуацию это не изменит, зато произошедшее будет раз за разом прокручиваться у тебя в голове, освежая неприятные чувства. Постоянное «пережевывание» одних и тех же мыслей называют руминацией.
2. **Факт.** Частый сильный гнев может вызвать стресс, привести к головным болям, расстройству пищеварения, повышенному артериальному давлению и даже проблемам с сердцем.
3. **Миф.** Ты решаешь самостоятельно, как реагировать на гнев. Нельзя винить других в собственном поведении.
4. **Миф.** Гнев полезен не всегда. У этого чувства есть разрушительная сторона, и она может привести к большим проблемам.
5. **Факт.** Гнев вызвал мощные и очень важные исторические процессы, например движение за гражданские права и предоставление женщинам права голоса.
6. **Миф.** Сердиться можно не только на людей. Разозлить может и ситуация: например, в гаджете сел аккумулятор посреди любимого подкаста, или ты опаздываешь, а твой автобус застрял в пробке.
7. **Миф.** Гнев необязательно выражается явно. При этом держать его в себе бывает не менее вредно, чем выплескивать.
8. **Миф.** С гневом можно справиться: существуют специальные приемы и навыки, которые помогают совладать со своими чувствами.
9. **Факт.** Гнев может поглотить твою жизнь и привести к неприятностям в отношениях, в школе, на работе.
10. **Факт.** Гнев — это эмоция, которая вызывает неприятные мысли и чувства, а агрессия — это разрушительное и вредное поведение. Хотя они часто сопутствуют друг другу, не каждый, кто злится, ведет себя агрессивно, и наоборот.

## УПРАЖНЕНИЕ 3

# КАК ГНЕВ ПРОЯВЛЯЕТСЯ У ТЕБЯ?

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Большинство людей просто реагируют на ситуацию, не слишком задумываясь о своем гневе. Хотя каждый испытывает это чувство по-своему, важно понимать, что оно может инициировать определенное поведение, и управлять им. Оценив свой гнев, ты сможешь выявить области, над которыми стоит поработать, чтобы держать его в узде.

---

### ИСТОРИЯ БРЭНДОНА

У Брэндона выдался очень плохой день. Мистер Уильямс, учитель естествознания, это заметил. «Только не это, — подумал он. — Опять Брэндон на что-то злится. Он очень умный и талантливый парень, но гнев ему явно вредит и когда-нибудь приведет к проблемам. Надо что-то с этим делать».

После уроков мистер Уильямс вызвал Брэндона и сказал: «Ты все принимаешь слишком близко к сердцу. Твои эмоции начинают мешать учебе, и я за тебя серьезно беспокоюсь. Тебя в этом году уже три раза отстраняли от занятий, ты не вылезашь из кабинета директора. Если хочешь, я постараюсь тебе помочь».

Брэндон задумался. Он понимал, что учитель прав, поэтому кивнул и ответил: «Ну да, хорошо...»

«Вот и славно, — сказал мистер Уильямс. — Для начала давай как следует присмотримся к твоему гневу и разберемся, как он влияет на твою жизнь. После этого можно будет составить план, чтобы ты правильно реагировал, когда сердишься, и не влип в неприятности».

---

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Это упражнение поможет изучить проблему и посмотреть, как гнев сказывается на твоей жизни. С его помощью ты увидишь, где тебе надо добиться изменений.

Прочти утверждения и выбери «да» или «нет».

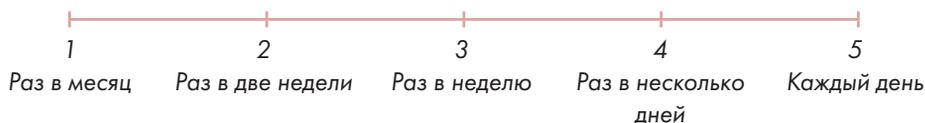
Мне часто говорят, что я сержусь	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Из-за гнева я попадаю в неприятности	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Я периодически настолько выхожу из себя, что потом не помню, что делал/а	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
У других членов семьи тоже проблемы с гневом	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
В момент гнева я ударил/а кого-то или повредил/а что-то	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Я часто чувствую себя жертвой	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Мне часто кажется, что никто меня не понимает	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет

Посмотри на утверждения ниже и обведи вариант, который лучше всего тебя характеризует.

Мне трудно сдерживать гнев.



В среднем я сильно сержусь...



Когда я сержусь, я чаще всего...



Чем больше у тебя ответов «да» и чем выше твой балл по этим шкалам, тем сильнее гнев управляет твоей жизнью. Если ты решишь пройти упражнения в этой книге, ты освоишь умения, которые помогут тебе это исправить.

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Бывало ли так, что твой гнев эмоционально или физически вредил тебе или еще кому-то? Расскажи об этом.

.....

.....

.....

.....

Тебе приходилось сваливать вину за свой гнев на других (например, обвинять кого-нибудь или отрицать свою роль в произошедшем)? Расскажи, как это было.

.....

.....

.....

.....

Ты часто в сердцах говоришь или делаешь то, о чем потом жалеешь? Опиши такой случай.

.....

.....

.....

.....

Когда ты злишься, что ты делаешь, чтобы успокоиться?

.....

.....

.....

.....

Представь, что у тебя есть волшебная палочка и ты можешь изменить свою реакцию на собственный гнев. Какой она станет?

.....

.....

.....

.....

## УПРАЖНЕНИЕ 4

# ЖУРНАЛ ГНЕВА

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Тебе нужно понимать, какие ситуации тебя сердят, замечать, что ты делаешь, когда злишься, а также признавать последствия своих эмоций. Сделать все это тебе поможет журнал гнева.

---

### ИСТОРИЯ БРИАННЫ

Брианна с нетерпением ждала встречи с Алиссой. Она буквально считала минуты: на выходных подруга должна была остаться в гостях с ночевкой, и у них были большие планы. Но в субботу утром Алисса прислала СМС, что все отменяется: оказалось, она забыла, что уже договорилась с Оливией — их общей знакомой.

«Она серьезно?» — вспыхнула Брианна. Алисса уже не первый раз ее подводила, поэтому она начала вспоминать другие подобные случаи и все больше выходить из себя. Наконец она так разозлилась, что в сердцах схватила мобильный и швырнула его на пол. Стекло треснуло. «Только не это! Опять?..» — ахнула Брианна. В комнату вбежали родители. Гнев уже не первый раз брал верх над дочерью, и ее вспышки начали обходиться дорого, потому что в минуты злости она обычно что-то ломала.

После обеда мама усадила Брианну поговорить. «Послушай, я вижу, что ты постоянно конфликтуеть с Алиссой и это всегда плохо кончается. Твои эмоции вредят тебе и бьют по моему кошельку. Тебе надо отмечать, когда ты начинаешь сердиться и как ты реагируешь на свой гнев. Постарайся поискать в своем поведении закономерности и научись вести себя по-другому, пока не испортила что-нибудь незаменимое».

---

Увидеть закономерности в своем гневе тебе поможет журнал. Посмотри, например, как Брианна могла бы записать случай с Алиссой.

<b>Журнал гнева</b>	
Дата и время	3 октября, 10:00
Что произошло	Алисса в последний момент написала СМС и все отменила
Мои мысли	Она вечно находит какие-то отговорки. Меня уже тошнит от такой дружбы
Мои чувства	Ярость, разочарование, обида
Мой поступок	Швырнула телефон
Его последствия	Проблемы дома. Экран треснул, придется ждать, пока я накоплю деньги на новый
Как я справилась	Жалко, что я испортила телефон. Я думала только о том, что Алисса в очередной раз меня подставила, а потом взорвалась. Теперь придется много работать бебиситтером и убираться, чтобы заплатить за ремонт телефона
Что можно было сделать по-другому	Можно было сказать Алиссе, что мне обидно, что она опять со мной так поступает, а потом написать другой подруге и пригласить ее в гости

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Работая над упражнениями в этой книге, веди журнал гнева — это поможет тебе увидеть закономерности. Можешь скопировать бланк со следующей страницы (до того, как начнешь его заполнять), скачать его с сайта [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) или сделать собственный дневник на компьютере или смартфоне. Отмечай в нем все свои приступы гнева.

Обрати внимание: на сайте [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) можно скачать и много других материалов (на английском языке).

## Журнал гнева

Дата и время	
Что произошло	
Мои мысли	
Мои чувства	
Мои поступки	
Их последствия	
Как я справился/ справилась	
Что можно было сделать по-другому	

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

По мере заполнения журнала смотри, не начинают ли проявляться какие-то тенденции.

Может быть, ты сильнее всего сердисься в одно и то же время дня (утром после пробуждения, на каких-то определенных уроках или вечером после тяжелого дня)?

Ты начинаешь злиться в конкретных ситуациях или когда имеешь дело с какими-то определенными людьми?

---

---

---

С какими аспектами гнева тебе лично надо разобраться?

---

---

---

Через несколько недель проанализируй свой журнал еще раз. Удастся ли тебе лучше справиться с гневом? Если да, расскажи, что именно изменилось.

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ 5

# СЕМЕЙНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Обычно мы проводим много времени с родными, особенно в раннем детстве. Вполне естественно, что мы перенимаем от них некоторые привычки и манеру себя вести. Посмотри, как в твоей семье принято выражать гнев, и ты сможешь понять собственную реакцию на него.

---

### ИСТОРИЯ ГАБРИЭЛЬ

Отец дал Габриэль список дел по дому: пока она их не сделает, ей нельзя пойти гулять с подругами. Чем больше она думала обо всех этих обязанностях, тем больше ее это нервировало. «Так нечестно! — ворчала она. — Может, ему самому этим заняться, а не лежать все выходные на диване и смотреть футбол?»

Услышав ее недовольство, отец крикнул: «Будешь выступать — вообще никуда не пойдешь! Ясно?»

«Ну и прекрасно!» — крикнула в ответ Габриэль, закатила глаза и, хлопнув дверью, отправилась к себе в комнату. Там она собрала с пола одежду, бросила ее к стиральной машине и вышла из ванной, пнув дверь ногой. Затем она начала доставать посуду из посудомоечной машины, кидая столовые приборы в ящик и гремя кастрюлями.

Тут в кухню ворвался отец. Он треснул кулаком по столу и крикнул: «Слушай, ты! Тебе было сказано, что я больше не потерплю неуважения и нахальства!»

Услышав переполох, на кухню прибежала мама Габриэль: «Что тут у вас происходит? Я слышу одни вопли и грохот. Вы оба друг друга стойте. Габриэль, ты вся

в отцовскую родню: если им что-то не по душе, они сразу вспыхивают. Лучше разойдитесь, пока не подрались. Габриэль, ты знаешь порядок: никаких гуляний, пока не сделаешь то, что должна сделать. Не уложишься за час — обойдешься сегодня без подруг».

Вздохнув, Габриэль посмотрела на отца. Он посмотрел на нее. Оба были упрямые до твердолобости, но у одного было больше власти.

---

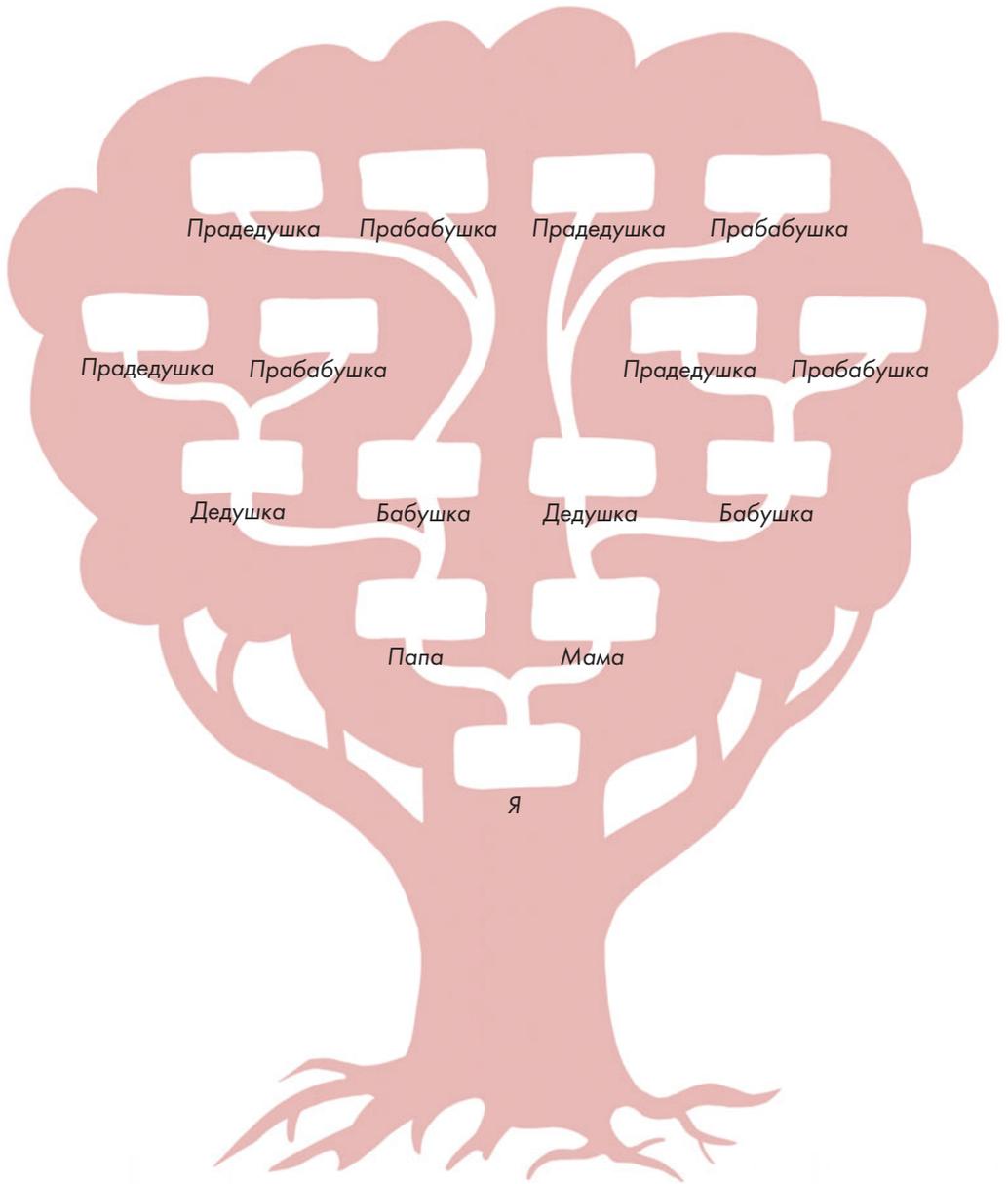
## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

У корней дерева на следующей странице напиши свое имя, а в кроне — имена других членов своей семьи. Рядом опиши, как у них проявляется гнев. Например, они могут:

- взрываться;
- уходить от ситуации;
- кричать и шуметь;
- швыряться чем-нибудь;
- бить вещи и людей;
- подавлять гнев;
- оскорблять;
- рассказывать о своих чувствах.

На дереве или рядом с ним допиши других родственников: тетя, дядей, двоюродных и родных братьев и сестер и так далее — тех, кого называют похожими на тебя.

Говорят, что яблоко от яблони недалеко падает. Обведи имя человека, у которого проявления гнева больше всего похожи на твои. Напиши о своих родителях, бабушках, дедушках.



## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Ты видишь какие-то закономерности в том, как твои родные ведут себя в момент гнева? Если да, расскажи об этом.

---

---

---

---

Какие особенности проявляются в их поведении в таких ситуациях?

---

---

---

---

Выбери одного родственника, который хорошо умеет управлять гневом. Расскажи, что можно сделать, чтобы стать похожим на него.

---

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ 6

# РЕАКЦИЯ ТВОЕГО ТЕЛА

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Нездоровый гнев способен сказаться на твоём организме. Он вызывает сильный стресс, который может стать причиной различных нарушений, в том числе высокого артериального давления, головной боли и боли в животе. Ты знаешь, что организм показывает, что ты начал сердиться? Если ты научишься замечать эти особые сигналы и правильно на них реагировать, это поможет тебе сохранить здоровье и душевное равновесие.

---

Ниже перечислены некоторые физические проявления гнева — сигналы, которыми организм пытается тебя предупредить:

- плач;
- прилив жара;
- стиснутые зубы;
- ты прищуриваешь или закатываешь глаза;
- головокружение;
- затрудненное дыхание;
- сердце начинает биться быстрее;
- румянец и покраснение лица;
- боль в животе;
- потение;
- мышцы напряжены;
- тряска или дрожь;
- головная боль.

Зная свою физическую реакцию на гнев, ты сможешь поймать момент, когда надо остыть и успокоиться. Когда начинаешь закипать, полезно воспользоваться следующими советами.

- Начни дышать медленно, глубоко и расслабленно. Сосредоточь внимание на медленном выдохе.
- Обрати внимание на то, что происходит вокруг: прислушайся к тиканию часов, каплям воды из крана, щебету птиц за окном. Можно начать рассматривать какую-нибудь картину или книжную обложку или следить за солнечными зайчиками на полу.
- Выйди прогуляться и подыши свежим воздухом или найди уединенное тихое место.

Если уйти от ситуации, которая тебя раздражает, не получается, можно расслабиться и по-другому, например:

- сказать себе, что все образуется и не стоит так переживать;
- вообразить, что ты оказался в спокойном месте (в своей спальне, на пляже, в гостях у бабушки). В этот момент сосредоточься и постарайся представить, что гнев уходит из твоего тела, как вода из ванны;
- взять наушники, включить любимую песню и сосредоточиться на каждом слове.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

На следующей странице нарисован контур человека. Отметь на нем все части тела, в которых проявляется твой гнев. Например, если ты обычно плачешь, можно нарисовать слезы на глазах, а если у тебя напрягаются мышцы — изобразить бицепсы.



## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Расскажи, как твое тело реагирует на гнев.

---

---

---

---

Перечисли те части тела, которые гнев затрагивает больше всего.

---

---

---

---

В этой главе мы перечислили способы успокоиться, когда чувствуешь, что организм реагирует на гнев. Дополни этот список.

---

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ 7

# КАК ИЗМЕРИТЬ ГНЕВ?

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Гнев вызывает сильное внутреннее давление, и если оно будет накапливаться, то может привести к катастрофе — вспышке и даже взрыву. На многих устройствах, в том числе велосипедном насосе, есть манометр — специальный прибор для измерения давления. А ты знаешь, что у тебя тоже есть внутренний манометр, который поможет избежать взрыва?

---

Ты когда-нибудь смотрел на шкалу манометра, накачивая велосипедное колесо или баскетбольный мяч? Если да, тебе известно: когда ты приближаешься к нужному уровню, лучше перестать качать, иначе шина или мяч лопнет. То же самое с гневом. Когда ты злишься, давление в тебе растет и, если его как-то не убавить, ты можешь взорваться.

Если ты вспыльчивый человек, возможно, ты просто не прислушиваешься к предупреждающим сигналам, которые подает организм. Если их игнорировать, последствия могут быть плачевными, поэтому надо научиться поглядывать на свой внутренний манометр и замечать, когда гнев нарастает. Это поможет тебе сохранить хладнокровие и не впасть в горячку.

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Вот пример манометра для измерения гнева. Посмотри на эти обозначения, а потом подумай, как ты назовешь деления на собственной шкале.

---

# Твой манометр гнева



## 1. МИНИМУМ: СПОКОЙСТВИЕ

### **Как ты себя чувствуешь:**

Идеальный уровень. Я спокоен, хладнокровен и собран.

### **Как ты действуешь:**

Когда я расслаблен и спокоен, я слушаю свою любимую музыку и провожу время с друзьями.

## 2. ЛЕГКОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ

### **Как ты себя чувствуешь, когда начинаешь сердиться:**

Появилось раздражение, но пока все под контролем.

### **Как ты действуешь:**

Я избегаю людей, которые меня раздражают, не хочу их видеть, слышать, быть с ними рядом. Например, младший брат иногда меня очень раздражает, но я просто нервничаю, это еще не ярость.

## 3. СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ: ВЫШЕЛ ИЗ СЕБЯ

### **Это средний уровень гнева. Ты уже раздражен, но пока не чрезмерно:**

Я испытываю раздражение и возбуждение. Я начинаю злиться, появляются неприятные мысли.

### **Как ты действуешь:**

Я много жалею о ситуации, ругаюсь, оскорбляю того, кто меня довел, обзываю его.

## 4. НА ВЗВОДЕ

### **Как ты чувствуешь себя, когда рассержен больше обычного:**

Я вышел из себя и крайне возбужден. Пока я себя сдерживаю, но уже почти достиг точки кипения.

**Как ты действуешь:**

У меня плохая привычка лезть в драку и в лицо говорить обидчикам, что они не с тем связались.

**5. МАКСИМУМ: В ЯРОСТИ****Как ты себя чувствуешь, когда достиг максимально возможного гнева:**

Я в таком бешенстве, что теряю над собой контроль. Мне хочется отплатить, я всецело сосредоточен на мести, хотя это неразумно и не нужно.

**Как я действую:**

Меня уже никто и ничто не сдерживает. Гнев ослепляет, поэтому я перестаю трезво воспринимать ситуацию. Обычно я уже себя не контролирую и делаю то, о чем потом буду жалеть.

---

Ориентируясь на этот пример, сделай собственный манометр. Обозначь на нем пять уровней: от минимального давления, когда ты полностью расслаблен, до максимального, когда ты вот-вот взорвешься. Для каждого деления шкалы укажи свои чувства и действия. Можешь сделать ксерокопию манометра на следующих двух страницах (перед тем как заполнишь), скачать его на сайте [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) или создать свой вариант на компьютере или смартфоне.

# Твой манометр гнева



## 1. МИНИМУМ: СПОКОЕН

Как ты себя чувствуешь:

.....  
.....

Как ты действуешь:

.....  
.....  
.....

## 2. ЛЕГКОЕ РАЗДРАЖЕНИЕ

Как ты себя чувствуешь, когда начинаешь сердиться:

.....  
.....

Как ты действуешь:

.....  
.....  
.....

## 3. СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ: ВЫШЕЛ ИЗ СЕБЯ

Это средний уровень гнева: ты уже раздражен, но пока не чрезмерно. Как ты себя чувствуешь:

.....  
.....

Как ты действуешь:

.....  
.....  
.....

#### **4. НА ВЗВОДЕ**

Как ты чувствуешь себя, когда рассержен больше обычного:

.....  
.....

Как ты действуешь:

.....  
.....  
.....

#### **5. МАКСИМУМ: В ЯРОСТИ**

Как ты себя чувствуешь, когда достиг максимально возможного гнева:

.....  
.....

Как ты действуешь:

.....  
.....  
.....

# ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Теперь, определив шкалу своего внутреннего давления, сделай следующий шаг. На шкале ниже перечисли пять уровней, которые ты выделил. Первый — это самое спокойное и расслабленное состояние, в котором ты себя прекрасно контролируешь. Для остальных четырех напиши, как можно было бы снять напряжение здоровым образом, например:

- послушать песни из своего любимого плейлиста;
- отойти от тех, кто тебя нервирует;
- выключить гаджет и отвлечься от ситуации;
- подышать свежим воздухом;
- пойти потренироваться в спортзал.

Как успокоиться:

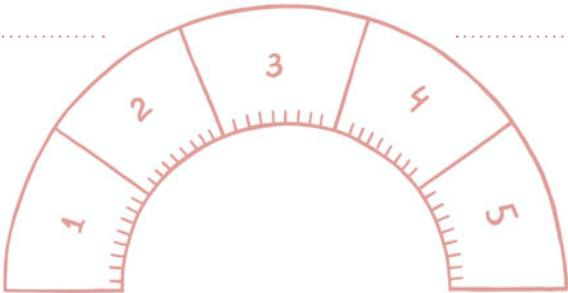
.....  
.....  
.....

Как успокоиться:

.....  
.....  
.....

Как успокоиться:

.....  
.....  
.....



Как успокоиться:

.....  
.....  
.....

Минимум: спокойствие

Максимум: ярость

## УПРАЖНЕНИЕ 8

# ОПРЕДЕЛИ СВОИ РАЗДРАЖИТЕЛИ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

У всех нас есть свои триггеры гнева — вещи, которые обычно вызывают эту эмоцию. Некоторые люди называют их «раздражителями» или «больными мозолями». Но как их ни назови, появление этих факторов важно замечать и признавать, так как они могут породить всплеск эмоций.

---

### ИСТОРИЯ ЛЕИ

Табита подошла к Лее в школьном коридоре и заявила, что та взяла тетрадь из ее шкафчика. Лея попыталась было объяснить, что даже не подходила к нему, но Табита не стала слушать. «Ноа говорит, что утром тебя там видел, а теперь у меня куда-то делись тетради по математике. У меня сегодня открытый тест, так что отдавай мои записи!»

Лея сжала кулаки и повысила голос: «Табита, последний раз повторяю: я у тебя ничего не брала!» На Табиту это впечатления не произвело. Она начала ругаться и кричать, что Лея лжет. Это была последняя капля! Лея терпеть не могла двух вещей: 1) когда ее обвиняют в том, чего она не делала, и 2) когда кто-то говорит, что она врет! Дома ее и так постоянно в чем-то обвиняли из-за младших брата и сестры, и в школе она этого уж точно не потерпит! Она почувствовала, что все ее мышцы напряглись, толкнула Табиту и начала орать: «У меня нет твоих чертовых тетрадей, и Я НИКОГДА НЕ ВРУ!»

---

У тебя, как и у Леи, вероятно, есть свои раздражители. Например, ты выходишь из себя, когда кто-то:

- выбалтывает твои секреты;
- указывает тебе, что делать;
- обвиняет тебя в том, чего ты не говорил и не делал;
- перебивает тебя;
- берет без спроса твои вещи;
- пишет в интернете неправду про тебя;
- все за тобой повторяет;
- медленно едет, когда ты куда-то спешишь.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

На следующей странице приведена таблица для выявления и дезактивации раздражителей, с помощью которой ты будешь определять, что вызывает у тебя гнев, а что его отключает. В столбце «Раздражитель» запиши пять вещей, которые тебя выводят из себя. В следующем столбце укажи какое-то одно действие, которое обезвредит этот триггер или поможет тебе отвлечься. Например, если ты вспыхиваешь, когда тебя обвиняют в том, чего ты не делал, наверное, можно попробовать отойти от этой ситуации, выбросить ее из головы и подышать свежим воздухом. Если оставаться в ситуации, которая является для тебя триггером, стресс будет нарастать и ты станешь злиться все больше и больше. В последнем столбце оцени частоту появления раздражителя по шкале от одного до пяти. Один означает, что ты сталкиваешься с ним редко, три — что иногда имеешь с ним дело, а пять — что он присутствует в твоей жизни почти постоянно. Можешь скопировать таблицу (до заполнения), скачать ее с сайта [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) или создать собственный вариант на компьютере или смартфоне.

Расскажи, каким образом знание своих триггеров поможет тебе обезвредить приступ гнева еще до того, как он произойдет.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Выявление и дезактивация раздражителей

Раздражитель	Как его обезвредить	Частота появления

**...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!**

Сделай несколько копий или скриншот заполненной таблицы. Держи ее под рукой и обращай к ней, если чувствуешь, что раздражитель начинает действовать. Теперь ты понимаешь, что вызывает у тебя гнев, поэтому можно сделать все необходимое, чтобы обезвредить эти триггеры.

ЧАСТЬ 2

ДИНАМИКА

ГНЕВА



## УПРАЖНЕНИЕ 9

# БЕЙ ИЛИ БЕГИ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Всякий раз, когда ты чувствуешь опасность, организм тут же переходит в режим защиты. В кровь выделяется адреналин — химическое вещество, которое дает кратковременный прилив энергии. Он вызывает расширение зрачков, сердце начинает биться чаще, повышается артериальное давление, учащается дыхание. Ты становишься бдительнее, восприимчивее к тому, что происходит вокруг. Все это — элементы реакции «бей или беги». Цель у нее одна — защитить тебя.

---

### ИСТОРИЯ МИИ

Миа получила уведомление, что ее упомянули в каком-то посте в интернете. Открыв сайт, она поразилась: речь шла об одном ее неблагоприятном поступке.

Сначала она просто остолбенела: «Кто меня видел? — начала думать она. — Кто это написал? Как теперь быть?» Потом первая волна шока и тревоги схлынула, и она сосредоточилась на поисках виновного. Он должен за это заплатить!

---

В этой ситуации у Мии было три возможных реакции на шок от публикации, которую она увидела: бороться, бежать и замереть. Она прокрутила все варианты и в итоге решила отыскать обидчика, то есть перейти в режим борьбы. Даже если сама реакция защитная, у нее могут быть негативные последствия. Важно понимать, когда гнев вызывает желание сопротивляться: это позволит спокойно обдумать ситуацию и найти оптимальное решение.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Прочти историю Мейсона. В возникшей ситуации у него есть варианты из серии «бей или беги»: отметь, какие из них позитивные («П»), а какие негативные («Н»).

---

Мейсон целую неделю готовился к школьной презентации. На уроке он встал и пошел к доске и вдруг заметил, что одноклассники глядят на него, перешептываются и хихикают. Он попытался было не обращать внимания и сосредоточиться на своих записях, но в голове вдруг стало пусто. Когда учительница попросила его начинать, Мейсона прошиб холодный пот. Он посмотрел на класс. Мысли путались: «В чем дело? У меня расстегнута ширинка? Что-то не так с волосами?» Волнение поглотило его настолько, что он забыл все, что готовил.

---

Как поступить Мейсону в этой трудной ситуации?

### **ВАРИАНТЫ**

- \_\_\_ Замереть, как олень в свете фар.
- \_\_\_ Сделать глубокий вдох, собраться и представить, что он репетирует презентацию у себя дома.
- \_\_\_ Попросить учителя прочитать доклад без зрителей.
- \_\_\_ Выбежать из класса и больше не возвращаться.
- \_\_\_ Сказать что-то вроде «Думаете, мне тут легко? Ничего, придет и ваша очередь».
- \_\_\_ Громко обозвать одноклассников придурками.
- \_\_\_ Разрядить обстановку шуткой.

Как видишь, некоторые варианты лучше других: у них меньше негативных последствий.

Прочти следующие истории и придумай положительные варианты реакции, ориентируясь на пример с Мейсоном.

---

*Бьянка была уверена, что ей дадут главную роль в школьном спектакле. Сегодня как раз должен был появиться список исполнителей, и она ожидала увидеть себя в первой строчке. На большой перемене Бьянка подошла к доске объявлений — там уже собралась толпа. Она посмотрела и обомлела: главную роль отдали Аве, а ее саму отправили в хор! Тут вошла Ава: она сияла улыбкой, и ее уже начали поздравлять с большим событием. Бьянка развернулась и направилась к двери.*

---

Какие варианты есть у Бьянки?

---

*На уроках математики Молли постоянно просит у Ханны смартфон. После очередного такого случая Ханна попросила вернуть его обратно. «Хм... Знаешь, у меня его нет, — ответила Молли. — Я дала его Иэну, ему нужен был калькулятор». Ханна не поверила своим ушам. У Молли нет никакого права одалживать кому-то ее вещи! Кроме того, Иэн может увидеть лишнее, залезть в ее частную жизнь. Надо срочно его догнать и отобрать телефон! Когда Ханна наконец нашла Иэна, он стоял с другими парнями. Они листали ее сообщения и смеялись!*

---

Какие варианты есть у Ханны?

.....  
.....  
.....

**...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!**

Вспомни ситуацию, когда тебе пришлось столкнуться с выбором: бороться или бежать.

.....  
.....  
.....

Какие у тебя были варианты?

.....  
.....  
.....

Как ты поступил?

.....  
.....  
.....

Что можно было бы сделать по-другому?

.....  
.....  
.....

## УПРАЖНЕНИЕ 10

# ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Многие думают, что эмоции и чувства — это одно и то же. На самом деле все сложнее. Эмоции — это то, как реагирует на какое-то событие или ситуацию твой организм, а чувства — это то, как ты потом интерпретируешь возникшую эмоцию. Понимание разницы поможет тебе точно определить, как эмоции влияют на твои чувства, и наоборот.

---

### ИСТОРИЯ БРЭДИ

Брэди ненавидит, когда ему в школе задают слишком много. Иногда у него возникает ощущение, будто учителя сговорились и набросились толпой. Он всегда гордился, что хорошо делает домашнюю работу, и очень старался учиться на четверки и пятерки, но у него есть и другие обязанности, он член баскетбольной команды. В последнее время успеваемость начала хромать, и Брэди заметил, что становится вспыльчивым, когда речь заходит о школе.

В стрессе и низких оценках он винит учителей: почему они ему столько задают?! Если ничто не изменится — причем в ближайшее время, — он взорвется. По шкале от одного до пяти (где пять — максимум) Брэди уже достиг отметки 4,9.

---

Проблема в том, что Брэди в этой ситуации не видит других вариантов, а они у него есть. Например, можно попросить учителей давать больше времени на выполнение домашней работы, можно рассказать им о том, как сложно сдавать все к одному сроку. Хотя, разумеется, можно ничего не делать и позволить гневу накапливаться

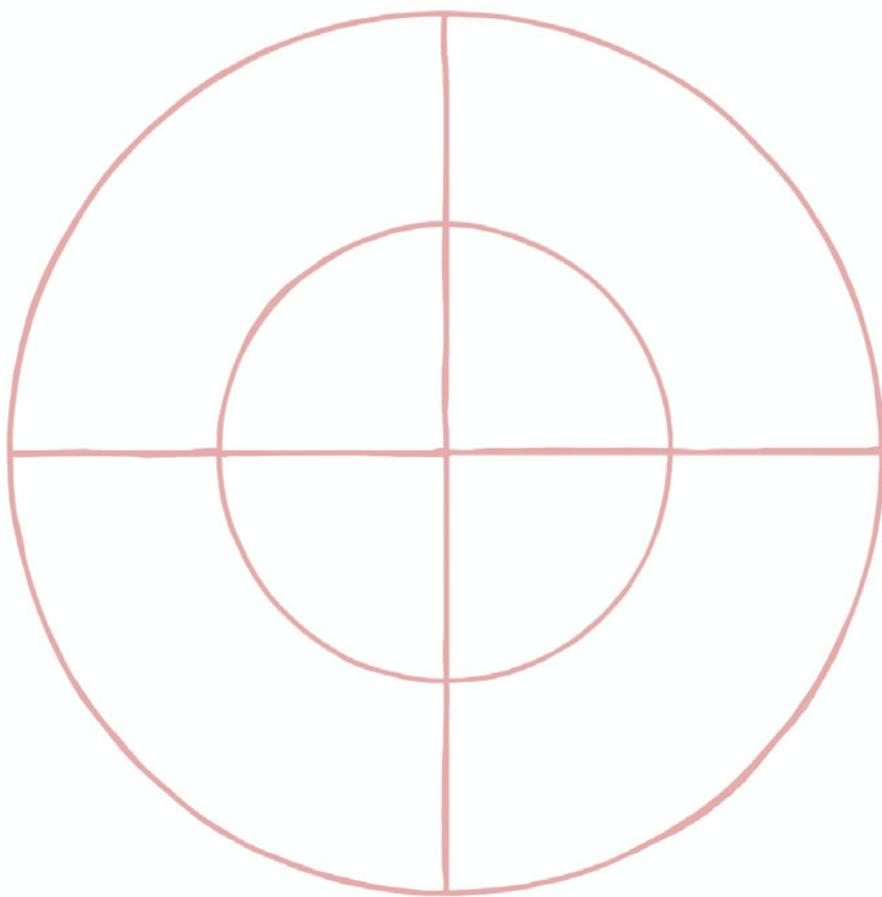
внутри. Эмоция, которую испытывает Брэди, — это гнев. С гневом связаны чувства: разочарование, страх, стресс, подавленность делами, тревога и беспокойство.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Чтобы научиться связывать две эти категории, воспользуйся кольцом эмоций и чувств. Внутри него указаны четыре базовые эмоции: гнев, страх, грусть и радость. Вокруг расположены чувства, которые часто бывают с ними связаны. Посмотри на перечисленные эмоции и расскажи, когда ты в последний раз испытывал каждую из них. По своему описанию определи чувства, которые им сопутствовали. Если с какой-то эмоцией у тебя часто связано чувство, которого нет в кольце, добавь и его. Можно сделать ксерокопию пустого кольца на следующей странице, скачать его с сайта [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) или создать свое на компьютере или смартфоне.



Кольцо эмоций и чувств: образец



Кольцо эмоций и чувств

Всю следующую неделю обращай особое внимание на свои эмоции и чувства, которые с ними связаны. В конце недели вернись к этому упражнению и отметь закономерности, которые тебе удалось выявить. Например, ты можешь прийти к выводу, что часто сердиться (эмоция), когда у тебя появляется стресс и подавленность делами (чувства). После этого подумай, какие факторы обычно вызывают стресс и подавленность. Может быть, ты вечно ничего не успеваешь и опаздываешь к назначенному времени, это вызывает у тебя сильный стресс и перегруженность делами, и в итоге ты очень злишься. Определить такую схему полезно. Станет понятно, над чем тебе следует поработать: надо придумать, как успевать вовремя.

Запиши все закономерности, которые тебе удалось обнаружить:

.....

.....

.....

.....

.....

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Откалиброванная шкала — отличный инструмент для измерения интенсивности чувств. Его можно использовать следующим образом. Когда у тебя появляется эмоциональная реакция на какую-то ситуацию, сначала определи, что это за эмоция, а потом сформулируй, какие чувства испытываешь. После этого оцени чувства по шкале от одного до пяти, где один — минимальная интенсивность, а пять — максимальная. Смысл в том, чтобы выявить проблемные чувства до того, как они достигнут пятого уровня.

Потренируйся работать с этой шкалой. Подумай о какой-нибудь сильной эмоции (необязательно о гневе), которую ты сегодня испытывал. В примере выше Брэди, например, осознал, что, если срочно что-нибудь не сделать, он просто взорвется: он уже позволил гневу дойти до отметки 4,9 по пятибалльной шкале. Чувствами, связанными с гневом (эмоцией), были стресс из-за нехватки времени на домаш-

ную работу и другие дела, страх пережить неудачу и разочарование, что результаты не на высоте. Вместо того чтобы позволять чувствам накапливаться и вылиться в гнев, он может своевременно их выявить (например, на втором уровне, когда стресс и страх уже есть, но пока не очень сильные) и что-то с этим сделать — допустим, поговорить с тренером или учителем, чтобы гнев не достиг высоких отметок.

1. Назови эмоцию.

.....  
.....

2. Определи чувство, которое с ней связано.

.....  
.....

3. Оцени интенсивность этого чувства по шкале от 1 (минимум) до 5 (максимум).

.....  
.....

4. Если это чувство может вызвать проблемы, подумай, что можно сделать, чтобы почувствовать себя лучше и снизить его уровень.

.....  
.....  
.....  
.....

## УПРАЖНЕНИЕ 11

# МАСТЕР МАСКИРОВКИ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Гнев — настоящий мастер маскировки: он умеет скрывать под собой такие эмоции, как стыд, страх и грусть. Если что-то вызывает у нас дискомфорт, легче рассердиться, чем признать обиду или страх и показать тем самым свои слабые места. Однако если позволить гневу скрывать другие чувства, проблему это не решит. Скорее наоборот: она на время пропадет из виду, но может усугубиться.

---

### ИСТОРИЯ ДЖЕЙКА

Джейк видел, что дома в последнее время что-то идет не так. Родители постоянно ссорились, папа часто уходил из дому и иногда не возвращался всю ночь, а мама много плакала и стала не такой разговорчивой, как раньше. Однажды он случайно услышал, что папа решил уйти навсегда.

Все это вызывало у Джейка тревогу по поводу будущего, и к тому же было обидно, что родители ему не доверяют и не говорят, что происходит. Еще он чувствовал вину и задумывался, не из-за него ли они так спорят. Он сам понимал, что в последнее время принимал не самые лучшие решения.

Однажды в субботу за завтраком родители наконец объявили, что собираются развестись и уже работают с юристами. Сердце Джейка начало колотиться от страха: что же теперь с ним будет? Он ударил по столу кулаком, вскочил из-за стола, крикнул: «Как вы смеете ломать мне жизнь?!» — и выбежал из кухни, хлопнув дверью.

Через несколько минут в комнату постучалась мама: «Джейк, давай поговорим. Ты знаешь, обида и испуг — это нормально. Честно говоря, я и сама все это чув-

ствую. Но если гневом скрывать истинные чувства, делу это не поможет: ты начнешь их избегать и только все испортишь. Так что давай не будем шуметь, а просто сядем и обсудим эту тему, хорошо?»

---

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Какие чувства маскирует гнев в твоей жизни? Несколько вариантов есть в списке ниже. Обведи те, которые имеют к тебе отношение. В пустых строках можешь добавить что-нибудь от себя.

- тревога
- депрессия
- страх
- разочарование
- жадность
- обида
- ревность
- одиночество
- стыд
- стресс
- .....
- .....

Расскажи о конкретном случае, когда гнев маскировал твои истинные чувства.

---

---

---

---

---

---

Почему было бы полезнее выразить то, что ты чувствуешь на самом деле?

---

---

---

---

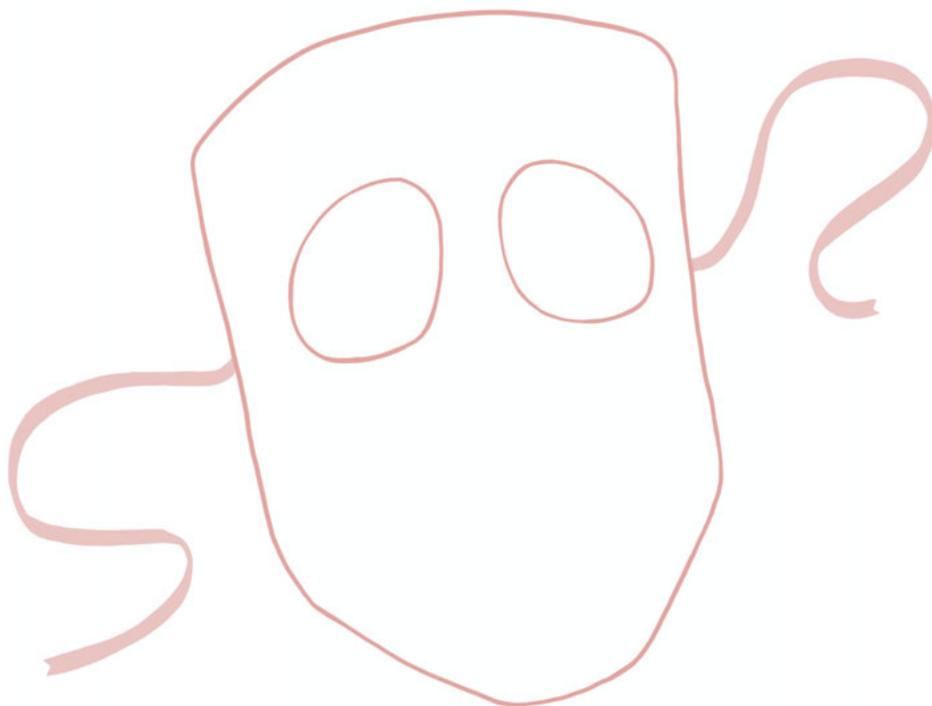
---

---

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Представь, что ты на карнавале, где все присутствующие носят одинаковые маски гнева, а за каждой — свои обиды, вина, стыд, страх, тревога. Если бы можно было докопаться до сути, мы услышали бы уникальные истории, однако гнев очень часто крадет их у людей, не дает обратить на них должного внимания. Если тебя пригласят на этот карнавал, что будет скрываться под твоей маской? Какая история у тебя?

По ключевым словам, которые ты выделил выше, поищи в интернете и журналах картинки, изречения или фразы, которые описывают чувства, скрытые под твоим гневом. Вырежи или распечатай их и наклеи на маску ниже. Она изображает твой гнев, и с помощью коллажа ты покажешь, что чувствуешь на самом деле.



## УПРАЖНЕНИЕ 12

# НАБЛЮДАЙ ЗА МЫСЛЯМИ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Мысли — это всего лишь порождение твоего мозга. У них нет эмоций, они не могут вызвать или решить какие-то проблемы без твоего позволения. Мысли становятся реальностью только в том случае, если они воплотились в поступках.

---

Чтобы научиться активно наблюдать за своими мыслями, нужно разделить то, кем ты являешься, и то, что ты думаешь. Представь, что ты лежишь в поле и смотришь в небо. Над тобой проплывают разноцветные воздушные шары — твои мысли. Ты глядишь на эти шары-мысли со стороны.

Каждая мысль особенная. Одни вообще не имеют никакого смысла, другие важны, третьи и болезненны, и разрушительны. Объединяет их одно: это просто мысли. Они не могут тебя ранить, не могут тебе повредить, если ты не станешь их воплощать. Допустим, ты в ярости и у тебя появилось желание ударить того, кто тебя разозлил. В нем нет ничего особенного — это просто мысль. Однако если прислушаться к ней и действительно ударить этого человека, у тебя появятся проблемы. Ключ к успеху заключается в том, чтобы понимать: мысли — это мысли, а ты — это ты.

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Потренируйся наблюдать за своими мыслями, используя метафору с воздушными шарами.

1. Найди спокойное место и займи удобное положение. Представь, что ты лежишь на лужайке. В небе над тобой проплывает множество воздушных шаров, и к каждому привязана цветная лента. Эти шары — твои мысли.

2. Внимательно присмотришься к летящим шарам, а потом протяни руку и схвати один из них за ленту. Помнишь? Шары — твои мысли в данный момент, и сейчас ты пристально сосредоточился на одной из них.
3. Обрати особое внимание, у кого возникла эта мысль, кто держит воздушный шар.
4. Отметь про себя, что эта мысль сама по себе бессильна. Она не привязана к тебе-наблюдателю. Шарик не часть тебя, ты просто держишь его в руке.
5. После этого отпусти шар. Пусть ветер несет его своей дорогой с другими шарами-мыслями.
6. Выбери другую мысль и повтори то же самое.
7. В конце упражнения сделай глубокий расслабленный вдох, а потом медленно выдохни.

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Поначалу навык отделять мысли от своей личности может показаться тебе неестественным, но со временем ты натренируешься и доведешь его до автоматизма. Посвящай наблюдению за мыслями десять минут в день. Если какая-то мысль кричит и пытается привлечь к себе внимание, сделай паузу, приглядишься к ней, признай ее существование, но не держись за нее. Напомни себе, что это всего лишь мысль. Удели ей некоторое время, но не давай мыслям подменять себя — держи их отдельно, как воздушные шары. Если ты позволишь плохим мыслям управлять своей жизнью, ты будешь несчастным и рискуешь принимать очень плохие решения. В то же время, если мысль оказалась полезная и важная, подумай, как ее воплотить: лучше, чтобы материализовались здоровые мысли, а не болезненные.

# ИСКАЖЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Гнев любит питаться ошибочными мыслями и преувеличениями, однако его можно обыграть на его же поле. Для этого надо замечать у себя искажения мышления и, если эта проблема появляется, называть вещи своими именами.

---

Ошибок мышления — когнитивных искажений — целое множество. Вот несколько самых популярных.

**Обвинение.** Человек сваливает всю ответственность за возникшую ситуацию на других и отрицает свою роль в произошедшем. Из-за такого поведения ты в итоге не чувствуешь себя в силах что-то изменить, ведь за все отвечает кто-то другой.

*«Это ты во всем виноват!»*

*«Если бы ты этого не сделал, ничего такого бы не произошло!»*

**Преувеличение.** Это несоразмерное раздувание ситуации, предположение, что все пойдет по худшему сценарию. Оно тоже порождает чувство беспомощности: если ты исходишь из того, что обречен на самое плохое, какой смысл вообще пробовать?

*«Ты все испортил!»*

*«Какой кошмар! Я этого не переживу!»*

**Навешивание ярлыков.** Склонность описывать людей на основе чувств, которые они у тебя вызывают. Ярлыки подпитывают гнев: ты говоришь себе, что это недостойный и плохой человек, и этим убеждаешь себя, что твои действия правильные и оправданные.

«Ты дурак!»

«Ты бесполезный гаденыш!»

**Поспешные выводы.** Если торопиться с выводами, можно прийти к убеждению, что другие специально тебя достают и пытаются тебе навредить.

«Она нарочно впутывает меня в неприятности!»

«Он решил унижить меня при всех!»

**Чрезмерное обобщение.** Определение общей ситуации исключительно на основе какого-то ее аспекта. При излишнем обобщении люди часто говорят «всегда», «каждый», «все», «никто» и «никогда». Из-за этого может появиться ощущение, что другие действуют против тебя, что ты недостаточно хорош, что ты можешь потерпеть поражение.

«Все будут думать, что я слабак!»

«Она вечно говорит обо мне у меня за спиной!»

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Прочти отрывок и подчеркни все искаженные мысли, какие только заметишь. Над подчеркнутыми фрагментами напиши, какой именно тип искажения тут использован, например «обвинение».

Ответы ты найдешь в конце упражнения.

*Мой учитель несправедливый и вдобавок меня ненавидит, потому что всегда ставит мне*

*самые низкие оценки в классе! У него бесполезно пытаться получить хорошую оцен-*

ку — этот козел меня все равно завалит! Он наверняка решил меня достать и испортить

мне аттестат, чтобы я не попал в хороший колледж. Этот придурок ломает мне будущее!

Объясни, как искаженные мысли подогревают гнев этого ученика.

.....

.....

.....

.....

Помоги ему правильно разобраться с ситуацией и запиши возможные решения.

.....

.....

.....

.....

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Потренируйся и напиши немного о мыслях, которые у тебя недавно возникли в отношении какой-нибудь несправедливой ситуации. Потом пройди по своей истории еще раз, подчеркни искажения, которые ты допустил, и назови их.

Объясни, как эти ошибочные мысли подпитывали твой гнев.

.....

.....

.....

.....

Подумай, какие позитивные шаги можно было тогда сделать, чтобы справиться с искажениями мышления. Запиши эти решения ниже.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ОТВЕТ

Мой учитель несправедливый и вдобавок меня ненавидит (**преувеличение**), потому что всегда (**излишнее обобщение**) ставит мне самые низкие оценки в классе! У него бесполезно пытаться получить хорошую оценку — этот козел (**ярлык**) меня все равно завалит (**обвинение**)! Он наверняка решил меня достать (**поспешные выводы и преувеличение**) и испортить мне аттестат (**обвинение**), чтобы я никогда (**излишнее обобщение**) не попал в хороший колледж (**поспешные выводы**). Этот придурок (**ярлык**) ломает мне будущее (**преувеличение**)!

## УПРАЖНЕНИЕ 14

# МОДЕЛЬ АВС

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Если ты поймешь, как мысли в момент гнева влияют на твоё поведение, это может помочь тебе выбрать более правильный подход к ситуации, которая тебя нервирует. Понять свои реакции не сложнее, чем выучить алфавит.

---

Модель АВС помогает тебе разбить свою реакцию на составляющие. Вот как она работает.

#### **А. Событие-активатор (ситуация, которая тебя выводит из себя)**

*Ты писал реферат и сделал короткий перерыв. Пока тебя не было у ноутбука, брат вышел в интернет и начал играть — ты сам часто разрешаешь ему пользоваться своим компьютером. Открывая игру, он случайно закрыл файл, над которым ты работал. К сожалению, часть твоей работы не сохранилась.*

#### **В. Убеждения по поводу события**

Убеждения бывают рациональные и иррациональные. Рациональные убеждения — это продуманные и логичные интерпретации какого-то события. Например, «я потерял последние изменения, потому что не сохранил файл». Иррациональные убеждения, в отличие от них, лишены логики и неразумны. Обычно они основаны на эмоциональной реакции и включают когнитивные ошибки, например: «Это он во всем виноват!» или «Теперь я провалюсь».

#### **С. Последствия**

*Ты находишь брата, толкаешь его и начинаешь орать, что из-за него провалишь проект.*

Следующий шаг — рассмотреть свои убеждения об активировавшем событии и определить, насколько они рациональны. Если они не выглядят здраво, сделай вот что:

**1. Подумай, что спросил бы по поводу этой ситуации посторонний человек.** Это поможет тебе оспорить мысль, что кто-то специально решил тебе навредить. Рассмотрим, например, такие вопросы: «Твой брат закрыл файл нарочно или случайно?», «Почему ты не сохранил документ?», «Почему ты не сказал брату, что работаешь над серьезным проектом и не надо играть на твоём ноутбуке?».

**2. Спроси себя, как избежать повторения ситуации.** В данном примере можно, например, подумать о мерах предосторожности: включить автосохранение или загрузку в облако, предупреждать других, когда ты работаешь над чем-то важным, убирать личные вещи подальше или ввести правило, что никому нельзя их трогать без спроса.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Примени модель ABC на практике. Подумай о ситуации, которая недавно тебя разозлила. Как и в примере выше, проработай ее на основе модели. Можно скопировать готовую форму на следующей странице (до заполнения), скачать ее с сайта [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) или создать свой вариант на компьютере или планшете.

---

## ABC-модель гнева



A. Назови активирующее событие (ситуацию, которая тебя рассердила).

.....  
.....

B. Какие убеждения об этом событии были иррациональными?

.....  
.....

С. Какими были последствия такого восприятия?

.....  
.....

Как оспорить эти убеждения?

.....  
.....

Что можно предпринять, чтобы избежать аналогичных ситуаций в будущем?

.....  
.....

---

**...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!**

Иногда справиться с гневом так же просто, как выучить алфавит. Когда ты в следующий раз поймешь себя на мысли, что начинаешь на что-то сердиться, используй предложенную модель и проработай ситуацию: это поможет тебе посмотреть на происходящее с другой точки зрения и разобрать свои иррациональные убеждения. Можно сделать себе напоминание: скриншот раздела «Что надо сделать?» или копию на отдельном листе бумаги. Это будет видимой подсказкой каждый раз, когда ты столкнешься с ситуацией, которую нужно логично обдумать.

## УПРАЖНЕНИЕ 15

# СТАДИИ ГНЕВА

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Гнев накапливается постепенно. Поняв, как он развивается в твоем случае, ты сможешь научиться быстро замечать, что выходишь из себя, и обезвреживать эмоции, прежде чем они возьмут над тобой верх.

---

Следующая история иллюстрирует стадии гнева. Читая ее, подумай, через какие этапы ты проходишь, когда начинаешь сердиться.

**Стадия 1.** Какой-то раздражитель инициирует гнев.

*Алекс собирался на важный футбольный матч. Он посмотрел на часы и увидел, что уже пятнадцать минут шестого. Через четверть часа надо быть на стадионе, родители должны были его подвезти, а дома до сих пор никого нет. Куда они подевались? Он позвонил по телефону, но никто не ответил. С каждой минутой Алекс нервничал все больше и больше.*

Какой у Алекса раздражитель? Правильно, «страх опоздать»!

**Стадия 2.** Чтобы оправдать свой гнев, ты подпитываешь себя иррациональной и искаженной информацией.

*Алекс с нетерпением ждал возвращения родителей и непрерывно думал: «Пока я доберусь до стадиона, игра уже закончится, и меня выгонят из команды!»*

Гнев искажает реальность. Обрати внимание, что Алекс верит в собственные мысли, и это подталкивает его обвинять, преувеличивать и видеть ситуацию в черных красках.



## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Вспомни момент, когда ты был в ярости. Опиши стадии развития своего гнева.

**Стадия 1.** Что-то вызывает гнев. Какие раздражители его инициировали?

---

---

---

---

**Стадия 2.** Мышление искажается. Что ты говорил себе, чтобы оправдать свой гнев? Может быть, ты сваливал вину на других или перепрыгивал к ошибочным выводам, не зная всех фактов?

---

---

---

---

**Стадия 3.** Ты реагируешь на искаженные мысли и чувства. Как искаженные мысли воплощались в твоём поведении?

---

---

---

---

Часто говорят, что человек «задним умом крепок». Эта поговорка значит, что если бы он мог отправиться в прошлое и знал то, что знает теперь, он поступил бы по-другому. Посмотри на свою ситуацию и расскажи, что бы ты сделал иначе, если бы знал об этапах развития гнева.

## УПРАЖНЕНИЕ 16

# ВЗВЕШИВАЙ ВАРИАНТЫ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Одни жизненные решения принять легко, другие не очень, но, если они подпитываются гневом, последствия могут быть плохими в любом случае: сложно думать трезво, когда тебя обуревают эмоции. Если ты сердишься, важно тщательно взвешивать варианты, чтобы потом не жалеть о своих поступках.

---

В жизни тебе придется принимать много разных решений. Среди них будут и маленькие, например что надеть на свидание и какое кино посмотреть, и большие, и даже те, которые могут изменить твою судьбу, — например, сесть в машину с выпившим другом за рулем, выскользнуть на вечеринку без ведома родителей или ввязаться в драку в школе с человеком, который тебе не нравится.

Гнев может затуманить твою оценку и сильно затруднить принятие хороших решений. Чтобы выбирать лучшие варианты и избегать негативных последствий, надо научиться взвешивать все за и против.

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

#### **ИСТОРИЯ ЭВАНА**

Несколько друзей сказали Эвану, что Коди хочет подраться с ним после уроков. Коди нарывался с самого начала школьного года. Эван уже два месяца старался не обращать на него внимания, но после последней выходки терпение лопнуло. С него было

довольно. Он так разозлился, что ему хотелось только заткнуть Коди глотку. И все же, несмотря на гнев, он не был уверен, что драка — правильное решение.

Прежде чем сделать то, о чем он потом будет жалеть, Эван решил остановиться и обдумать возможные варианты, взвесив все за и против. Список получился такой:

- Заткнуть Коди раз и навсегда будет очень приятно.
- Меня выгонят из школы.
- Коди перестанет трепать обо мне языком.
- Учителя будут ко мне хуже относиться.
- Полиция может меня обвинить в нападении с отягчающими обстоятельствами, и я попаду в суд.
- Кто-то может серьезно пострадать.
- Я очень разочарую родителей.
- Другие увидят, что со мной лучше не связываться.

Можешь придумать еще какие-то аргументы за и против драки?

Помоги Эвану взвесить варианты и решить, стоит или не стоит драться с Коди. Для этого определи, являются ли пункты выше аргументами в пользу такого решения, и запиши их в соответствующем столбце таблицы.

Стоит драться	Не стоит драться



ЧАСТЬ 3

НАВЫКИ

ОБЩЕНИЯ



## УПРАЖНЕНИЕ 17

# ПОСМОТРИ С ДРУГОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Обычно на все можно посмотреть по-разному, однако в горячке гнева заметить существование других точек зрения бывает непросто. В результате два человека в одной и той же ситуации зачастую приходят к совершенно разным выводам по поводу произошедшего.

---

Вот как видит ситуацию Мэллори.

*Мэллори пошла с Кейси в кино и увидела, что их общая подруга Сара сидит с Блейком — парнем, который очень нравится Кейси. Они перешептывались и смотрели друг другу в глаза. Мэллори просто не могла в это поверить. «Сара и Блейк вместе! — подумала она. — Как она могла так поступить? Тем более у Кейси на носу день рождения! Отличный подарок — предать подругу!»*

А вот та же самая ситуация с точки зрения самой Кейси.

*Кейси тоже заметила, что Сара и Блейк о чем-то шепчутся. Блейк очень нравился Кейси, поэтому она к ним присмотрелась. «Что они там затеяли? — подумала она. — Они явно что-то планируют. Интересно, это как-то связано с моим днем рождения?» Кейси с нетерпением стала ждать, какой сюрприз они ей приготовили!*

---

И Мэллори, и Кейси видели одно и то же, но поняли происходящее совершенно по-разному. То, как ты видишь и интерпретируешь что-то, называют восприятием.

В данном примере Кейси доверяла и Блейку, и Саре, поэтому ей не пришло в голову, что они делают что-то плохое. Мэллори, с другой стороны, предположила худший сценарий. А у тебя когда-нибудь были ситуации, когда ты интерпретировал что-то не так, как другие?

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В разгар конфликта ты начинаешь воспринимать ситуацию предвзято и в результате видеть лишь один ее аспект, хотя существуют и другие. Чтобы посмотреть с другой точки зрения, можно, например, поставить себя на место другого человека — благодаря этому ты поймешь, что оценивать происходящее можно очень по-разному. Если тебе трудно это сделать, можешь объяснить ситуацию кому-нибудь еще, а потом спросить, что он думает на этот счет.

Когда ты сердисься, сложно учитывать разные точки зрения. Вспомни недавний случай, когда ты вышел из себя. В графе «Мое восприятие» запиши, как видел ситуацию ты сам, а в графе «Другое восприятие» — как мог бы посмотреть на то же самое посторонний человек. Чтобы тебе было проще, взгляни на примеры ниже.

### **ТВОЕ ВОСПРИЯТИЕ**

*Подруга мне не звонит. Наверное, она на меня обиделась.*

---

---

---

### **ДРУГОЕ ВОСПРИЯТИЕ**

*Она сейчас очень занята и уверена, что я ее пойму. Ничего, перезвонит попозже.*

---

---

---

Объясни, почему разное восприятие одной и той же ситуации может вылиться в гнев.

---

---

---

А как понимание разных точек зрения может успокоить эмоции?

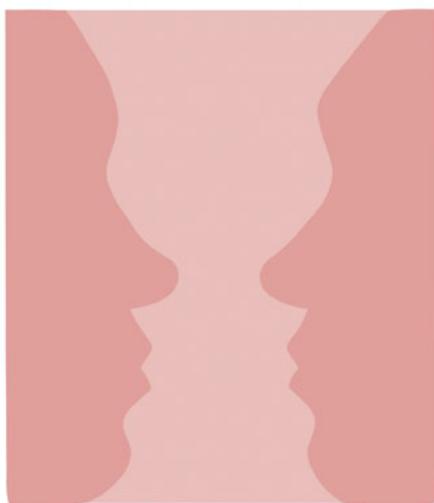
---

---

---

### ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Посмотри на картинки ниже. Если возможно, попроси друга или члена семьи сделать это упражнение вместе с тобой — его мнение поможет тебе понять, что люди смотрят на одно и то же, но видят совершенно разные вещи.



На картинке слева ваза или два лица в профиль? А на картинке справа девушка или старуха? Если у тебя получается увидеть и то и другое, обрати внимание, что бросается в глаза сначала. Теперь покажи эти иллюстрации другу. Вы оба видите одно и то же? Если нет, кто из вас прав, а кто нет? Если хочешь больше узнать о человеческом восприятии, поищи в интернете оптические иллюзии. Популярный пример — сине-черное или бело-золотое платье. Найди эту картинку и проверь, каким оно кажется тебе.

В жизни тоже бывают ситуации, которые — как эти картинки — нельзя интерпретировать однозначно. Все зависит от того, как воспринимаешь ситуацию ты сам.

## УПРАЖНЕНИЕ 18

# НЕ ТОЛЬКО СЛОВА

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Люди общаются друг с другом не только словами. Невербальная коммуникация, которую еще называют языком тела, используется даже чаще: к ней относятся, например, жесты, выражение лица, поза, тон голоса. Без слов можно сказать очень многое.

Мысль, что можно общаться, не говоря ни слова, покажется кому-то странной, однако мы делаем это постоянно. Открывать рот совершенно не обязательно: невербальное общение прекрасно позволяет сообщить другому человеку о том, что ты думаешь и чувствуешь.

Посмотри на список ниже. В нем перечислены некоторые способы выражения огорчения и гнева с помощью тела:

- закатить глаза,
- заткнуть уши,
- скрестить руки на груди,
- пристально посмотреть,
- показать средний палец,
- вздохнуть,
- сжать кулаки,
- закусить губу,
- стиснуть зубы,
- нетерпеливо стучать ногой,
- показать пальцем.

Язык тела не всегда враждебный. Вот некоторые примеры дружелюбных невербальных сообщений:

- помахать рукой в знак приветствия,
- улыбнуться,
- обнять,



## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Иногда язык тела приводит к недопониманию. Например, тебе показалось, что тот парень корчит рожи и закатывает глаза, чтобы подразнить тебя. А может быть, ему просто мешают контактные линзы? Или ты можешь подумать, что та девушка трет руки от холода, хотя на самом деле она волнуется или просто наносит крем. Из-за неправильной интерпретации легко прийти к ошибочным выводам, поэтому если сомневаешься — лучше уточни.

Тебе случалось неправильно понимать язык тела? Расскажи, как это было.

---

---

---

---

---

---

---

---

Бывали случаи, что кто-то неправильно понимал твой язык тела? Расскажи об этом.

---

---

---

---

---

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ 19

# СЛУШАЙ ВНИМАТЕЛЬНО

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Слышать и слушать — разные вещи. Когда ты просто слышишь, ты необязательно задумываешься о смысле сказанного: слова могут пролетать мимо ушей. Слушать — это сосредоточиться на том, что тебе говорят, сознательно обращать на это внимание.

---

Общение — важный элемент работы с гневом, а уметь слушать — важная часть общения. Выслушав человека, который тебя нервирует, тебе будет легче наладить с ним контакт, посмотреть на ситуацию с его точки зрения. Когда ты сердисься, слушать трудно, но все равно возможно: нужны просто умение и практика.

Для человека, который умеет слушать, характерны следующие черты:

- Он обращает внимание на того, с кем говорит.
- Он поддерживает зрительный контакт.
- Он проявляет интерес, кивая или улыбаясь, когда это уместно.
- Он подтверждает, что понял сказанное. Для этого нужно повторить мысль своими словами. Например, хороший слушатель может сказать: «То есть ты имеешь в виду, что...» или «Итак, вы считаете, что...».
- Он дает собеседнику закончить мысль и не перебивает.
- Он задает вопросы, чтобы лучше понять говорящего.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Расскажи о случае, когда ты проявил себя как хороший слушатель: например, когда другу в трудную минуту была нужна помощь.

---

---

---

Перечисли, как именно ты показывал собеседнику, что внимательно прислушиваешься к его словам. Может быть, ты поддерживал зрительный контакт или перефразировал (повторял своими словами) то, что было сказано?

---

---

---

Теперь вспомни момент, когда кто-то внимательно слушал тебя самого.

---

---

---

По каким признакам ты понимаешь, что тебя слушают?

---

---

---

Какие у тебя были ощущения от того, что кто-то уделяет тебе внимание и показывает своим поведением, что твои слова для него важны?

---

---

Как умение быть хорошим слушателем может помочь, если ты сердисься?

.....

.....

.....

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Чтобы научиться слушать собеседника, нужна практика. Для того чтобы потренировать эти навыки, очень полезно говорить с близким другом. В следующий раз, когда он захочет чем-нибудь с тобой поделиться, сосредоточься на том, что он говорит. Не пропускай его слова мимо ушей, а после беседы подумай, насколько хорошо у тебя получалось слушать.

Какую оценку ты поставишь себе за умение выслушать друга?

.....

.....

Расскажи, что ты делаешь, чтобы показать свое внимание.

.....

.....

.....

Что еще можно сделать, чтобы улучшить свое умение слушать других?

.....

.....

.....

## УПРАЖНЕНИЕ 20

# СЛОВА ТОЖЕ ВАЖНЫ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Важно и то, что ты говоришь, и то, как ты это говоришь. Рассерженные люди часто повышают голос и начинают обвинять других во всех грехах. То, какие слова ты выбираешь, может иметь ключевое значение. От этого зависит реакция окружающих: ты можешь и побудить их тебя выслушать, и оттолкнуть их, заставить игнорировать твои аргументы. Как ни крути, слова имеют большое значение.

---

В гневе люди зачастую переключаются в режим обвинения и используют соответствующие выражения. При этом собеседник чувствует, что его атакуют, и может вообще перестать слушать: вместо этого он начинает думать, что бы ему ответить. Таким образом, обвиняющие слова — «должен», «всегда», «обязан», «следует», «никогда» и прочие — могут привести к спорам и конфликтам. Вместо них лучше подобрать формулировки, которые не имеют негативного оттенка, убавляют гнев и способствуют эффективному общению. Они тоже есть.

Вот пара примеров.

**1. Ты обижаешься на друга: обычно вы обедали в столовой вместе, но в последнее время он начал садиться за другой столик, и тебе приходится есть в одиночестве.**

**С обвинением:** Ты вечно меня игнорируешь!

**Без обвинения:** Мне грустно, я волнуюсь, что ты садишься за другой столик. Мне кажется, что ты стал хуже ко мне относиться.

**2. Ты пытаешься довериться подруге и рассказать о домашних проблемах, но пока ты говоришь, она продолжает писать СМС.**

**С обвинением:** Ты меня никогда не слушаешь!

**Без обвинения:** Мне обидно, потому что я пытаюсь поделиться чем-то важным для меня, а ты смотришь в телефон. Такое ощущение, что мои проблемы тебя совсем не интересуют.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Теперь твоя очередь. Посмотри на ситуации ниже и напиши, как на них можно отреагировать. Сначала выбери обвиняющие формулировки, а потом убери обвинения и отреагируй по-другому.

*На уроке одноклассник перед тобой стучит по парте карандашом как барабанной палочкой, мешая тебе работать.*

**Обвинение:** Ты .....

**Без обвинения:** Я чувствую .....,  
когда ты .....,  
потому что .....

*Подруга всем разболтала, кто тебе нравится, и унизила тебя перед классом.*

**Обвинение:** Ты .....

**Без обвинения:** Я чувствую .....,  
когда ты .....,  
потому что .....

*Твоя группа сегодня должна представить на уроке свой проект. Ты вдруг понимаешь, что кроме тебя никто ничего не сделал.*

**Обвинение:** Вы .....

**Без обвинения:** Я чувствую .....,  
когда вы .....,  
потому что .....

Мама пришла с работы. Ты занимался уборкой, но еще не успел добраться до своей комнаты. Мама заявляет, что ты бездельничал.

**Обвинение:** Ты .....

**Без обвинения:** Я чувствую .....

когда ты .....

потому что .....

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

В течение недели считай все случаи, когда ты используешь обвиняющие формулировки. Обращай внимание на слова «ты», «должен», «всегда», «обязан», «следует» и «никогда». Как часто ты обвиняешь собеседника? В таблице ниже приведи какую-нибудь обвиняющую реплику и поставь в соседних столбцах галочки у слов, которые в ней появились. Можешь скопировать эту таблицу (до заполнения), скачать ее с сайта [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) или создать свою на компьютере или планшете.

	Обвинения	Ты	Должен	Всегда	Обязан	Следует	Никогда
Пн							
Вт							
Ср							
Чт							

	Обвинения	Ты	Должен	Всегда	Обязан	Следует	Никогда
Пт							
Сб							
Вс							
Итого							

Рассмотри обвинения. Какие закономерности ты за собой замечаешь? Может быть, какое-то слово ты употребляешь чаще других?

.....

.....

.....

Объясни, почему важно тщательно выбирать слова, когда ты злишься.

.....

.....

.....

.....

.....

## УПРАЖНЕНИЕ 21

# СНАЧАЛА ДУМАЙ, ПОТОМ РЕАГИРУЙ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Когда ты злишься, легко говорить, что думаешь, а не думать, что говоришь. В такие моменты люди очень часто высказывают «неотфильтрованные» мысли, поэтому надо научиться обдумывать свою реакцию. Это поможет не говорить и не делать вещи, о которых ты потом будешь жалеть.

---

### ИСТОРИЯ КАРЛИ

Карли уже надоело, что Элли постоянно принижает ее перед подругами, но вместо того, чтобы поговорить с глазу на глаз и объяснить, как она себя чувствует, она пыталась просто не обращать внимания. Однажды Элли зашла слишком далеко. Гнев, который копился в Карли не один месяц, вырвался наружу. Она разразилась проклятиями, начала угрожать, выкрикивать грубые оскорбления по поводу внешнего вида Элли. Девушки дружили, поэтому Карли знала, как задеть ее как можно сильнее. Все остолбенели, а Элли потеряла дар речи. Когда Карли выговорилась, ей стало легче, но тут она увидела слезы в глазах Элли и почувствовала на себе взгляды подруг. «Что же я наделала? Надо было думать, прежде чем открывать рот», — спохватилась она.

---

Фильтр — это устройство, которое что-то очищает. Водный фильтр, например, удаляет загрязнения из питьевой воды, а фильтр в кофеварке удерживает гущу, через которую процеживается напиток. Иначе говоря, фильтр нужен, чтобы убрать что-то нежелательное. Наш разум тоже имеет встроенные фильтры, похожие на те, кото-

рые мы используем в быту. К сожалению, когда люди сердятся, они иногда забывают об их существовании.

Гнев вызывает много недобрых мыслей. Он нашептывает нам, что человек, который нас раздражает, глупый, некрасивый и никчемный. Если высказывать такие мысли вслух, это не только не поможет делу, но и может сильно обидеть. Выплеснув свой гнев, люди потом очень часто хотят взять сказанное обратно, но слово не воробей.

Вот пять способов отфильтровать свою реакцию:

1. Не надо реагировать в горячке.
2. Отойди от ситуации и подумай трезво.
3. Притормози и оцени варианты, составь список за и против.
4. Прежде чем что-то сказать, отрепетируй эту реплику.
5. Не копи проблемы в себе: старайся разобраться с ситуацией как можно раньше.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Потренируйся фильтровать мысли на ситуации Карли. Еще раз прочти эту историю и расскажи, какие чувства она могла испытывать.

.....

.....

.....

.....

Какие слова могли у нее вырваться во время гневной тирады? Например, что ты мог бы сказать в такой ситуации?

.....

.....

.....

.....

К каким последствиям приведет поступок Карли?

.....  
.....  
.....

Подумай, как можно было бы «отфильтровать» эту ситуацию. примени пять описанных выше методов и напиши для истории Карли новую концовку. К сожалению, в реальной жизни прошлое изменить нельзя, поэтому правильнее будет учиться на ошибках и стараться больше их не повторять.

.....  
.....  
.....

...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Расскажи о случае, когда ты не отфильтровал свою реакцию, связанную с гневом.

.....  
.....  
.....

Опиши последствия своей реакции. Например, она могла стоить тебе дружбы.

.....  
.....  
.....

Если бы можно было вернуться в прошлое и применить фильтры, что бы ты сделал или сказал по-другому?

.....  
.....

## УПРАЖНЕНИЕ 22

# ГНЕВ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Выложить что-то в интернет, когда ты злишься, — лучший способ нажать себе массу ненужных проблем. Публикуя информацию, ты приглашаешь других заглянуть в твои дела и открываешь дверь для скандала. Так что, прежде чем писать пост, надо хорошо подумать, стоит ли это делать.

---

Писать в интернете легче, чем говорить в лицо. Дело в том, что экран компьютера создает чувство неуязвимости и скрывает важные признаки, по которым можно определить реакцию другого человека. При личном общении мы считываем подсказки, которые помогают нам понять реакцию человека на информацию, но когда мы «разговариваем» с помощью клавиатуры, скрыты и выражение лица собеседника, и тон его голоса. Если бы это было не так, можно было бы заметить, что наше поведение задевает человека.

Подумай о следующих фактах.

- Общаясь лично или по телефону, мы можем определить эмоции собеседника по его интонациям.
- Во время настоящего разговора можно не только услышать слова, но и увидеть невербальные сообщения.
- В интернете невозможно точно узнать, как наши слова отразились на человеке, которому они адресованы.
- Когда мы размещаем в интернете информацию, другим людям становится проще лезть в наши дела и раздувать эмоции.

Важно знать, когда и каким образом реагировать в социальных сетях. Прежде чем написать что-нибудь необдуманное, задай себе пять вопросов: «кто», «что», «когда», «где», «зачем».

### **1. Кто увидит мой пост?**

Ты не против, если его прочтут родные, учителя, тренеры, работодатели, представители университета, куда ты собираешься поступать?

### **2. Что я хочу получить?**

Ты пытаешься проработать ситуацию или просто отомстить?

### **3. Когда лучше опубликовать сообщение?**

Это надо сделать сразу или можно подождать?

### **4. Где на шкале гнева я нахожусь?**

Посмотри на свой «манометр»: единица — ты спокоен и не сердись, пятёрка — в бешенстве. Если уровень выше трех, отойди от клавиатуры и ничего не пиши.

### **5. Зачем я собираюсь это написать?**

Чтобы кому-то отплатить? Смутить его? Доказать свою правоту?

## **ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?**

---

### **ИСТОРИЯ ТОМАСА**

В школе и социальных сетях Лиам врал, что Томас изменяет Марии, своей девушке. Из-за этого в жизнь Томаса начали лезть и другие люди — они тоже ввалили и еще больше усугубляли ситуацию. Несмотря на все старания, Мария все меньше верила Томасу. Однажды он пришел домой и увидел очередной пост Лиамы, а потом прочитал сообщение от Марии: «Между нами все кончено!» Этого было довольно. Томас почувствовал, что теряет контроль над собой, что у него закипает кровь. Он под-

винул к себе клавиатуру и начал с остервенением печатать Лиаму ответ — он еще пожалеет, что разрушил отношения! Потом Томас открыл галерею на телефоне и нашел фотографию Лиамы на вечеринке — она ему точно не понравится! Он выбрал ее и начал загружать...

---

Поставь себя на место Томаса и ответь на пять вопросов:

1. **Кто** увидит этот пост? Перечисли всех, кто, кроме Лиамы, сможет его прочитать, и расскажи, какой вред это может нанести.
2. **Что** он хочет получить этим поступком?
3. **Когда** Томасу лучше опубликовать сообщение? Насколько необходимо отвечать сразу же? Какие действия он должен предпринять?
4. **Где** находится стрелка «манометра гнева» Томаса — на какой отметке?
5. Как ты думаешь, **зачем** Томас публикует это сообщение?

...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Вспомни какую-нибудь злую реплику в интернете, которую ты разместил сам или просто увидел. Напиши ее в рамке на следующей странице (это бланк пяти вопросов для социальных сетей) и проработай с этими вопросами. Можешь сделать копию бланка (до заполнения), скачать его с сайта [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) или создать собственный вариант на компьютере или смартфоне.

Чтобы не забывать думать, прежде чем публиковать, сделай копию или скриншот пяти вопросов. В следующий раз, когда тебя будет подмывать поддаться порыву, посмотри на них. Это подтолкнет тебя выбрать самый разумный вариант.



---

## Пять вопросов для социальных сетей

Пост:

.....  
.....  
.....

### **Пять вопросов**

Кто: .....

Что: .....

Когда: .....

Где: .....

Зачем: .....

---

## УПРАЖНЕНИЕ 23

# КРИТИКА И КОМПЛИМЕНТЫ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Большинство людей любят получать комплименты, а критика вызывает у них дискомфорт и ощущение, будто на них напали. К сожалению, когда мы сердимся, мы склонны критиковать других и упускать из виду их хорошие качества.

---

### ИСТОРИЯ АМАНДЫ

Аманде на уроке физкультуры было так радостно, что она начала петь. Это быстро вывело из себя Дженну, у которой как раз выдался по-настоящему скверный день, и она крикнула: «Слушай, у тебя ни слуха, ни голоса! Будь любезна, сделай всем одолжение и заткнись!»

---

Как ты думаешь, как почувствовала себя Аманда после такой словесной атаки? Вероятно, она была смущена, обижена, может быть, немного рассердилась. Словами легко принизить человека. А тебе доводилось использовать слова, чтобы поддержать кого-то? Реакция будет совершенно другой. Разве не приятно, когда кто-нибудь делает тебе комплимент вроде «Ты сегодня хорошо выглядишь» или «Ты чудесно играешь на гитаре»? Ты тоже можешь порадовать других!

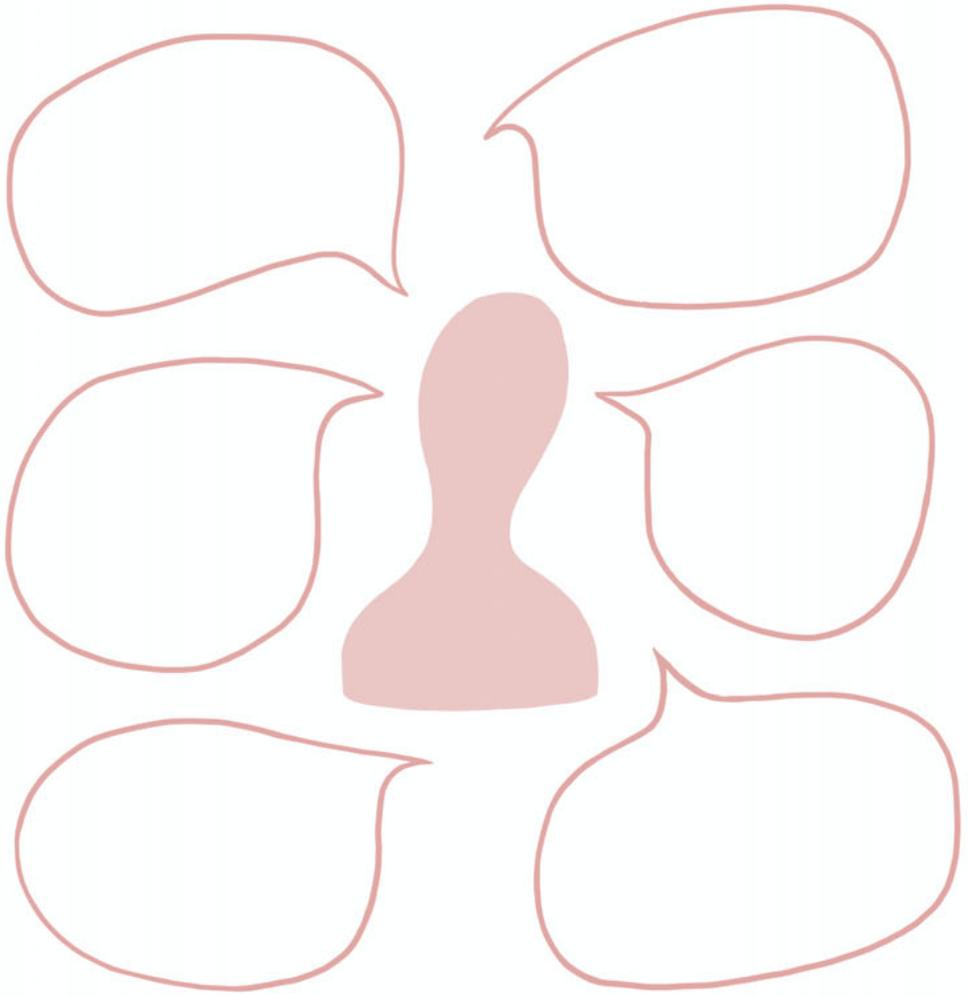
### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Рядом с фразами, которыми можно сделать кому-нибудь комплимент, поставь галочку, а рядом с фразами, которые могут принизить, — крестик.

- Ты мне очень помог.
- Приведи себя в форму.
- Ну ты и дурак.
- Ты замечательно рисуешь.
- Ты никогда не можешь ничего сделать как надо.
- Ты отлично поработал!
- Ты блестяще прошла тест.
- Ты вечно все портишь.
- Ты такой милый.
- Без тебя я бы не справился.
- Ты ужасный лентяй.
- Твой голос бесит.
- Ты просто безнадежен.
- Ты отличная подруга.
- Ты умеешь слушать.
- Ты очень спортивная.
- Ты никогда не слушаешь.
- Ты очень надежный человек.
- Ты просто гик.

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Когда тебе плохо, иногда бывает сложно принять комплимент. Кто-то говорит тебе, что ты умный, а сам ты считаешь себя дураком и не веришь этим словам. Подумай о позитивных вещах, которые ты слышал в свой адрес, но не принял всерьез. Напиши их в облаках на рисунке. Бывало так, что тебя много раз хвалили за одно и то же, но ты все равно не верил? Если да, что тебе говорили? Как позволить себе принять этот комплимент?



## УПРАЖНЕНИЕ 24

# АССЕРТИВНОСТЬ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

В момент гнева бывает непросто провести границу между агрессивным, пассивным и ассертивным стилем общения. Тем не менее ассертивность — лучший способ выражать свои чувства.

---

Общаться можно по-разному. Вот описание основных стилей.

**Пассивный:** ты пытаешься угодить другим, поэтому не стоишь за себя и не делаешь то, что хочешь. В результате тобой могут пользоваться и не принимать тебя всерьез.

**Агрессивный:** ты выражаешь свои мысли и чувства, но при этом совершенно не заботишься о том, как чувствуют себя другие, и часто прибегаешь к силе.

**Ассертивный:** ты выражаешь свои потребности и мысли спокойно, внятно, уверенно и искренне. Ты занимаешь четкую позицию и заявляешь о своих правах, но при этом уважаешь и права других людей.

Вот пример, показывающий, как эти стили общения могут выглядеть в реальной жизни.

*К тебе подходит одноклассник и просит дать списать домашнюю работу. Ты не один час над ней просидел и к тому же не хочешь рисковать.*

**Пассивный:** «Ну да, конечно, держи... Надеюсь, нас не поймают».

**Агрессивный:** «Ты совсем? Ты хоть знаешь, сколько я ее делал? Кончай маяться дурью и делай свою домашку сам!»

**Ассертивный:** «Извини, но списать я тебе не дам. Во-первых, это нечестно, потому что я потратил на нее уйму времени. Во-вторых, еще не хватало, чтобы нас поймали на списывании».

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Прочти ситуации ниже и напиши, как бы ты разобрался с ними в пассивном, агрессивном и ассертивном стилях.

*Ты дала поносить подруге одну из своих любимых футболок. Она возвращает ее с пятном.*

Пассивный: .....

Агрессивный: .....

Ассертивный: .....

*Знакомый без конца шлет тебе сообщения. Уже поздно, ты устал и хочешь спать.*

Пассивный: .....

Агрессивный: .....

Ассертивный: .....

Ты одолжил другу денег, но он так и не вернул долг.

Пассивный: .....

Агрессивный: .....

Ассертивный: .....

Брат очень громко играет на гитаре и мешает тебе сосредоточиться на домашней работе.

Пассивный: .....

Агрессивный: .....

Ассертивный: .....

Ты сидишь в кинотеатре, и за тобой кто-то все время болтает.

Пассивный: .....

Агрессивный: .....

Ассертивный: .....

Вы договорились встретиться с подругой в торговом центре, и ты ждешь ее уже больше часа.

Пассивный: .....

Агрессивный: .....

Ассертивный: .....

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Ты скорее пассивный, агрессивный или ассертивный человек? Ответь на вопросы и выясни, над какими областями тебе надо поработать.

Ты высказываешь свои идеи, даже если другие уже что-то предложили?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Ты задаешь вопросы, когда тебе что-то непонятно?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Если ты не хочешь что-то делать, ты можешь без угрызений совести сказать «нет»?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Ты возражаешь, когда тебя пытаются использовать?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
В трудной ситуации ты смотришь проблемам в лицо, вместо того чтобы их избегать?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Ты умеешь спокойно принимать критику?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Ты можешь выражать свои чувства и быть восприимчивым к чувствам других людей?	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет

Если у тебя как минимум три ответа «нет», может быть полезно еще раз обратиться к упражнениям в разделе «Навыки общения» и потренироваться выражать свои чувства, а не держать их в себе или проявлять поведением.

Помни, что ты имеешь право высказывать свое мнение и говорить «нет». У тебя есть право говорить правду. У тебя есть право не соглашаться. Наконец, у тебя есть право быть собой! Чем больше ты тренируешься быть ассертивным, тем легче тебе будет пользоваться этими правами.

ЧАСТЬ 4

ПРОРАБОТАЙ

ГНЕВ



## УПРАЖНЕНИЕ 25

# ПОСМОТРИ НА СИТУАЦИЮ СО СТОРОНЫ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Все мы иногда реагируем слишком сильно, но если это происходит часто, то могут быть большие проблемы. Умение посмотреть на ситуацию со стороны позволит заметить, что ты начинаешь делать из мухи слона и воспринимаешь все хуже, чем есть на самом деле. Так ты сможешь не упускать из виду общую картину происходящего и будешь относиться ко всему спокойнее.

### ИСТОРИЯ МЭДИСОН

У Мэдисон был один из худших дней в жизни. Она совершенно забыла, что надо сдать проект, и вдобавок не услышала будильник, проспала и опоздала в школу. «Этот день вообще когда-нибудь кончится?» — спрашивала она себя. Наконец прозвенел последний звонок, и пришло время идти домой. Мэдисон поспешно схватила телефон и рюкзак и ринулась к двери. Добежав до середины коридора, она вдруг поняла, что рюкзак гораздо легче обычного, заглянула в него и с ужасом обнаружила, что учебников нет! Она рванула обратно в класс: может, они остались там? По пути она заметила своих подруг Хейли и Хлою. Они стояли у питьевого фонтанчика и явно что-то задумали. «Торопишься?» — усмехнулась Хейли, показывая учебник.

«Мне сейчас не до дурацких шуток!» — рявкнула Мэдисон, вырвала книгу и с силой швырнула ее об пол, а потом подобрала и положила в рюкзак. Звук было слышно на весь коридор, и вокруг начала собираться толпа, чтобы посмотреть

на назревающий скандал. Хейли взглянула на Мэдисон и покачала головой: «Ты нормальная? На, держи свои книги. Мы просто решили тебя разыграть. Ты сама вчера спрятала мою форму для физкультуры, но я почему-то не закатывала истерику. Хотела ответить шуткой на шутку, но у тебя, похоже, с юмором плохо». Хейли с Хлоей развернулись и ушли, оставив онемевшую Мэдисон. Все вокруг смотрели на нее.

---

У тебя когда-нибудь было что-то похожее? Вполне вероятно. Обычно так бывает, когда у тебя плохой день, и достаточно малейшего толчка, чтобы выйти из равновесия. Хорошо, что своим поведением можно управлять: надо только видеть ситуацию со стороны и не придавать ей слишком большого значения. Вот, например, некоторые приемы, которые помогли бы Мэдисон.

#### **Осознавать, в каком ты настроении**

Мэдисон знала, что ей скверно и день явно не задался. Когда она догадалась, что ее учебники у подруг, можно было спокойно и без скандала их забрать.

#### **Посмотреть на ситуацию другими глазами**

Мэдисон могла бы посмотреть на ситуацию с точки зрения Хейли и Хлои и понять, что они не хотят ей навредить, а просто решили отплатить за шутку на уроке физкультуры.

#### **Говорить о своих чувствах**

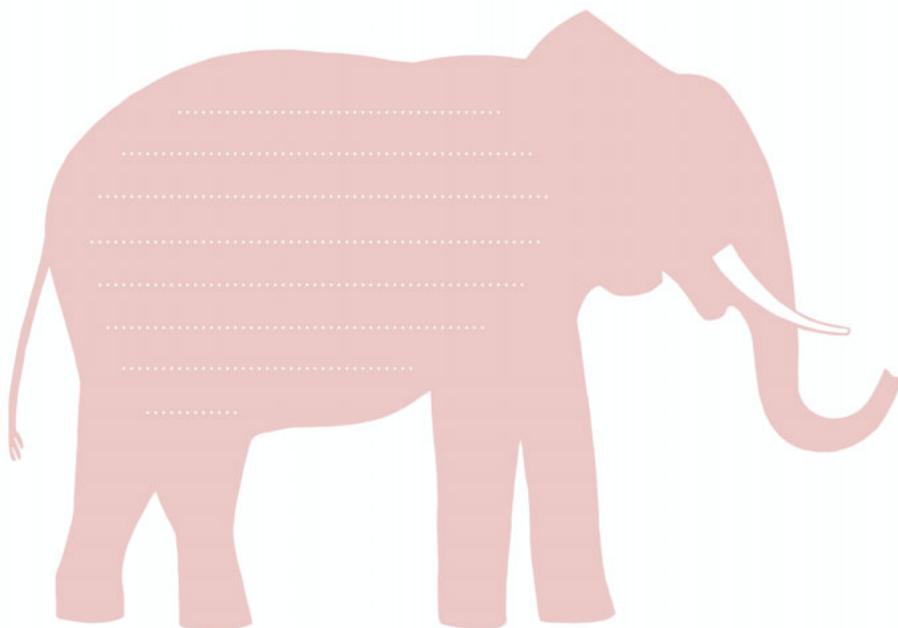
Вместо того чтобы устраивать сцену, Мэдисон могла признаться подругам, что у нее плохой день, и объяснить, что сейчас не лучшее время для розыгрышей. Может быть, они предложили бы помочь собрать вещи, чтобы она быстрее попала домой.

#### **Посмеяться над ситуацией**

Раз подруги решили пошутить, Мэдисон могла бы им подыграть, а потом сказать: «Да, смешно получилось. Наверное, я это заслужила. Но я правда тороплюсь. Можете мне собрать рюкзак?»

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Кратко опиши случай, когда ты сделал из мухи слона.



А теперь перечисли стратегии, которые можно было применить, чтобы не придавать ситуации излишнего значения.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Как осознание своих мыслей и чувств помогает не делать из мухи слона и не реагировать чрезмерно?

---

---

---

Если ты часто реагируешь слишком сильно, как это сказывается на твоих отношениях с другими?

---

---

---

Расскажи о последствиях одной из таких преувеличенных реакций (например, вы ссорились с друзьями, тебя отстраняли от занятий в школе).

---

---

---

Объясни, почему для управления гневом полезно посмотреть на ситуацию со стороны.

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ 26

# УЗНАЙ ФАКТЫ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Если ты в чем-то убежден, но не имеешь никаких доказательств в поддержку своего мнения, остается полагаться на предположения. Это скользкая дорожка, которая может привести тебя к большим неприятностям. Прежде чем реагировать, обязательно нужно выяснить факты.

---

### ИСТОРИЯ ЭММЫ

Эмме очень нравился новый ученик по имени Скайлер. Однажды она рассказала подруге Энджел о своих чувствах, и та начала настаивать, что их познакомит. «Ни в коем случае! Не говори ни слова. Я серьезно, Энджел!» — твердо сказала Эмма. После долгих уговоров Энджел наконец сдалась и пообещала держать этот маленький секрет при себе.

В тот день за обедом Эмма поспешила в столовую, надеясь столкнуться там со Скайлером. Она обвела глазами зал и увидела, что Энджел и Скайлер сидят рядом и оживленно болтают. «Ну нет! Не могу поверить, что она так со мной поступила!» — подумала Эмма. Она направилась к столику, думая лишь о том, что Энджел выболтала ее тайну. Гнев в ней нарастал с каждым шагом, и мысли в голове были только о том, что она сейчас скажет Энджел. Наконец она подошла к ним. Перед ней была лучшая подруга — предательница, которая ударила ее ножом в спину.

К сожалению, Эмма не знала, что Энджел на самом деле ее не предавала.

---

В данном примере Эмма отреагировала таким образом из-за своего убеждения, что Энджел нарушила слово и рассказала Скайлеру о ее чувствах. Она действовала исходя из мыслей, не подкрепленных никакими фактами. Легко сделать ошибочные предположения, а потом в них поверить. Ты когда-нибудь думал, что знаешь, что происходит, хотя на самом деле не имел об этом ни малейшего представления? Если ты поймашь себя на том, что делаешь допущения, попробуй следующее.

Не сосредоточивайся на себе одном. Мир не вертится вокруг тебя. Всякий раз, когда тебе кажется, что ты знаешь чужие мысли, слова и действия, убедись, что у тебя есть факты, и только после этого реагируй.

Не предполагай худшего. Допусти, что ты можешь неправильно воспринимать ситуацию, попробуй посмотреть на нее с другой точки зрения. Не концентрируйся на вещах, которые ты «думаешь, что знаешь».

Не торопись с выводами. Твои предположения о происходящем могут отличаться от того, что происходит на самом деле. Поищи факты: без них ты можешь прийти к неправильным выводам.

Не выдумывай, а спрашивай. Не надо ничего предполагать, если можно обратиться к человеку и получить факты напрямую. Излишне доверять чужим словам тоже не стоит: иногда люди хотят раздуть скандал и создать проблемы. Если хочешь получить факты — просто спроси.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Помоги Эмме скорректировать реакцию, прояснив факты. примени предложенные выше методы и перепиши историю так, чтобы Эмма не рисковала потерять хорошую подругу.

.....

.....

.....

.....

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Ты когда-нибудь делал ложные предположения по поводу какой-нибудь ситуации?  
Расскажи, как это было.

---

---

---

---

Вспомни, какие чувства ты испытывал, когда обнаружил, что ошибся. Может быть, стыд или смущение?

---

---

---

---

Как изменился бы результат, если бы ты собрал все факты, прежде чем реагировать?

---

---

---

---

# УМЕЙ РАЗРЕШАТЬ КОНФЛИКТЫ

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Одни люди умеют правильно вести себя в конфликтных ситуациях, а другие только их раздувают. Есть разные стили работы с конфликтом, и результат можно улучшить.

---

Вот некоторые модели поведения, которые люди часто используют в ходе конфликта.

**Конкурент.** «Либо по-моему, либо никак». Ты нацелен на победу и полон решимости добиться ее любой ценой. Ты обвиняешь и осуждаешь, говоришь, что другие заблуждаются. Ты всегда прав. Последнее слово за тобой во что бы то ни стало!

**Дверной коврик.** Ты позволяешь другим тобой пользоваться. Ты не умеешь отказывать и из-за этого превращаешься в коврик, о который вытирают ноги. Ты ненавидишь, что с тобой так обращаются, но хочешь всем нравиться, поэтому помалкиваешь и не сопротивляешься.

**Беглец.** Когда становится трудно, ты убегаешь! Ты любой ценой стараешься избежать конфликта, даже если очень злишься, и убеждаешь себя, что все равно ничего нельзя сделать. Ты редко находишь решение своих проблем и просто держишь их в себе. Не стоит говорить, что у тебя из-за этого много неоконченных дел.

**Миротворец.** Если у тебя возник с кем-то конфликт, ты сосредоточен на сути происходящего, а не переходишь на личности. Твоя цель — прийти к общему знаменателю и разрешить спор. Если выработать устраивающее всех решение не получается, ты стараешься спокойно признать наличие разногласий и идешь дальше.

Как ты думаешь, какой стиль решения конфликта дает наилучший результат? Если ты сказал «Миротворец» — правильно! Такие люди стараются собрать все факты, посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, взвесить имеющиеся варианты и лишь после этого делать выводы.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Прочти эти примеры и напиши под ними, о каком стиле решения конфликта идет речь.

Правильные ответы ты найдешь в конце главы.

---

### ИСТОРИЯ КЕЙТИ

Математика всегда плохо давалась Кейти: как она ни старалась, у нее никак не получалось усвоить материал. К сожалению, папа никак не хотел этого понимать. «Кейти, таким оценкам нет оправдания, — постоянно жаловался он. — Я уже устал от звонков учительницы по математике. Ты должна учиться лучше. Одни пятерки и ничего больше, ясно?» Кейти хотелось откровенно поговорить с отцом и рассказать, как ей тяжело, но она боялась его еще больше рассердить. «Да, хорошо! Я буду еще больше стараться!» Как только закончился очередной разговор на эту тему, она бросилась к себе в комнату, захлопнула дверь и разрыдалась от обиды. «Ну почему он не видит, что я делаю все, что только могу?»

### ИСТОРИЯ МЭТТА

Эйдан, друг Мэтта, на этот раз задел его за живое. Как он посмел у него за спиной пригласить Пейтон на свидание? Мэтт не один месяц говорил, как сильно ему нравится эта девушка, и теперь был просто вне себя. И все же он боялся, что если что-то скажет, то потеряет лучшего друга. Может, не стоит ничего говорить? Все равно они, наверное, лучше подходят друг другу.

## ИСТОРИЯ СИДНИ

Сидни поймала маму за чтением ее дневника. «Как она могла?» — возмущенно подумала девушка, а потом, сделав глубокий вдох, сказала: «Мам, ты читаешь мой дневник? Разве ты мне не доверяешь? Если хочешь что-то узнать, просто спроси». Потом они поговорили на эту тему, и к концу беседы мама согласилась уважать личное пространство, а Сидни — больше делиться тем, что происходит в ее жизни.

## ИСТОРИЯ ГРЕЙС

Грейс и Райли горячо спорили по поводу планов на выходные. Райли хотела пригласить девочку, которая недавно перешла в их школу, а Грейс она не нравилась, и она не хотела с ней общаться. Райли подумала, что Грейс избалованная и заносчивая, и решила провести время с тем, с кем хочет, без нее. После выходных девочка выложила в интернет пару фотографий, Грейс обо всем узнала и пришла в ярость. Она начала писать Райли оскорбительные сообщения и поставила ультиматум: «Либо она, либо я!».

---

Подумай, как ты обычно реагируешь на конфликт. Оцени перечисленные ниже стили по шкале от одного (самый частый) до четырех (самый редкий).

\_\_\_ Конкурент      \_\_\_ Дверной коврик      \_\_\_ Беглец      \_\_\_ Миротворец

Если ты используешь другой подход к конфликту, опиши его.

---

---

Спроси нескольких человек, которых ты хорошо знаешь, какой стиль ты применяешь чаще всего с их точки зрения. Запиши их ответы.

---

---

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Выбери стиль решения конфликта, который ты чаще всего используешь в моменты гнева. Расскажи о случае, когда ты его применил, а затем перепиши эту историю с точки зрения Миротворца.

Стиль:

.....  
.....

Сценарий:

.....  
.....

Как бы вел себя Миротворец:

.....  
.....  
.....  
.....

## ОТВЕТЫ

1. Беглец.
2. Дверной коврик.
3. Миротворец.
4. Конкурент.

## УПРАЖНЕНИЕ 28

# РАБОТАЙ С ГНЕВОМ КОНСТРУКТИВНО

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

С помощью гнева можно и улучшить свою жизнь, и испортить ее. Что ты предпочитаешь: позволить гнев разрушить твои отношения, здоровье и репутацию или направить его на что-то полезное, позитивное и производительное? Гнев вполне может быть конструктивным, но решение за тобой.

---

### ИСТОРИЯ ХУАНА

Хуан был поглощен видеоигрой: ему почти удалось дойти до последнего уровня, но тут пятилетний брат влетел в комнату с игрушечным самолетом, споткнулся о шнур и выдернул вилку из розетки. Приставка отключилась. Хуан остолбенело смотрел на погасший экран. На этот раз его терпение окончательно лопнуло. Он схватил джойстик и швырнул им в брата, попав в ногу. Ребенок громко заплакал. Хуан услышал мамины шаги и подумал: «Так ему и надо! Нечего было портить мне игру!»

Мама вошла в комнату, убедилась, что с братом все в порядке, а потом запретила Хуану играть в приставку. «Послушай, одно дело рассердиться, другое дело — себя не контролировать. Ты мог серьезно травмировать брата». Только теперь Хуан заметил на ноге ребенка красный шрам. Ему стало очень плохо: «Надо было просто закрыть дверь на замок, и ничего бы не было, или выйти и остыть, а не выплескивать эмоции, — подумал он. — Из-за какой-то дурацкой игры я его чуть не ранил. Она того не стоит».

---

Хуан начал думать, как можно было бы конструктивно разрешить конфликт. В его случае уже поздно что-то исправлять — дело сделано. Однако для того чтобы задуматься, как лучше себя вести, совершенно не обязательно ждать, пока случится что-то плохое.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Прочти следующие истории и ответь на вопросы к ним.

Эшли надо подтянуть оценки по биологии, поэтому на уроке она прилежно записывала, Дилан в это время бросал в нее бумажными шариками. «Как он надоел, — подумала Эшли. — Еще раз так сделает, и ему крышка». Учитель начал объяснять фотосинтез, и тут Дилан запустил в Эшли очередную бумажку. Она повернулась на стуле и начала орать ему в лицо, после чего была отправлена к директору за нарушение порядка в классе.

Опиши возможные последствия деструктивного поведения Эшли.

.....

.....

.....

.....

Как она могла бы использовать гнев конструктивно, чтобы избежать ссоры на уроке?

.....

.....

.....

.....

Хантер полгода назад получил водительские права и уже успел два раза нарушить правила. Во время очередной поездки при перестроении на другую полосу машина перед ним вдруг сместилась вправо, и он чуть в нее не врезался. «Сейчас я ему покажу, как надо водить!» — подумал Хантер, нажал на педаль газа и разогнался до ста километров в час при ограничении в семьдесят. Притормозить он не успел: сзади послышалась полицейская сирена.

К чему приведет деструктивное поведение Хантера?

.....

.....

.....

Как он мог бы выйти из положения конструктивно?

.....

.....

.....

...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Расскажи о случае, когда из-за гнева ты вел себя деструктивно.

.....

.....

.....

Каковы были последствия такого поведения?

.....

.....

.....

Как можно было разобраться с ситуацией более разумным образом, учитывая все, что ты теперь знаешь?

.....

.....

.....

## УПРАЖНЕНИЕ 29

# ОТВЕЧАЙ ЗА СВОИ ПОСТУПКИ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Когда что-то идет не так, гораздо проще начать винить других, чем признать собственную роль в возникновении проблемы. Однако обвинения не устраняют конфликт, а усугубляют его. Прежде чем сваливать на кого-то вину, спроси себя: «Что я сам сделал не так?» Научившись отвечать за свои действия, ты будешь реже перекладывать вину на окружающих.

---

### ИСТОРИЯ ЛУКАСА

*Лукас знал, что по правилам в школу нельзя приносить мобильные телефоны, но просто не мог не похвастаться своим новым смартфоном. На уроке английского Эрик с задней парты попросил дать посмотреть новинку. Пока он с ней возился, подошел учитель. Он забрал телефон, сказал Лукасу, что отдаст его только в руки родителям, и за нарушение правил оставил его после уроков. Лукас был вне себя. Если бы этот идиот не попросил телефон, все было бы нормально!*

---

Тебе доводилось бывать в подобной ситуации? Разумеется, в том, что Лукаса лишили телефона и задержали после уроков, виноват не только Эрик, но в гневе легко начать обвинять в произошедшем других. Если бы Лукас мог посмотреть на ситуацию со стороны, он бы увидел, как его собственные поступки привели к такому результату, и, может быть, отчасти признал свою ответственность.

---

## ИСТОРИЯ ЭББИ

Эбби терпеть не могла присматривать за своей младшей сестрой Кайлой: та постоянно во все лезла, и из-за нее невозможно было ничего сделать. Однажды родители ушли и в очередной раз оставили Эбби с сестрой. Пока она болтала с подругой по телефону, Кайла завладела маминной губной помадой и начала играть в Пикассо, разукрасив алым стены в гостиной. Когда родители вернулись, они очень рассердились на такую безответственность и на месяц наказали Эбби. «Это нечестно! — думала она. — Я же ничего не сделала!»

---

Ты когда-нибудь считал, что с тобой поступили несправедливо? Если бы Эбби могла увидеть ситуацию шире, она осознала бы, что к такому результату привели в том числе ее собственные действия. Она перестала бы считать, что ее вечно обвиняют в поступках сестры, и увидела бы, что пренебрежение обязанностями тоже внесло вклад в наказание.

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Помоги Лукасу и Эбби посмотреть на ситуацию со стороны и увидеть собственную вину.

Какой была роль Лукаса в том, что проблема возникла?

---

---

Как он мог бы взять на себя ответственность за свои поступки?

---

---

Какой была роль Эбби в том, что проблема возникла?

.....  
.....  
.....

Как она могла бы взять на себя ответственность за свои поступки?

.....  
.....  
.....

**...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!**

Кто-то сваливал на тебя ответственность и обвинял тебя в том, что ты не делал, как в примерах выше? Расскажи, как это было.

.....  
.....  
.....

Кратко опиши случай, когда ты перекладывал ответственность на других и обвинял их в том, в чем был отчасти виноват сам.

.....  
.....  
.....

Как ты думаешь, почему обвинять других легче, чем брать ответственность на себя?

.....  
.....  
.....

## УПРАЖНЕНИЕ 30

# ДИСТАНЦИРУЙСЯ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Чтобы оградить себя от собственного гнева, можно использовать секретный прием — дистанцирование. Для этого нужно отделить себя от проблемы, создать какое-то расстояние между собой и раздражающей тебя ситуацией. Некоторые называют этот метод решения проблем умением посмотреть со стороны.

---

Ты знаешь, как наша планета выглядит из космоса? Если смотреть на Землю со стороны, она кажется маленькой, все ее океаны и континенты можно охватить взглядом. Однако в приближении мир оказывается таким огромным и сложным, что путешествие с одного континента на другой занимает часы или даже дни. Конфликты и жизненные неурядицы тоже иногда подавляют нас своим масштабом, но если отойти от них на некоторое расстояние, то справиться с ними станет легче. Дистанцирование — это умение выйти из текущей ситуации и посмотреть на нее снаружи, а не изнутри.

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

С помощью дистанцирования можно отправить свои проблемы в другую галактику. Сначала вспомни, когда ты последний раз сердился или нервничал по какому-нибудь поводу. Может быть, кто-то тебя обидел или с тобой обошлись несправедливо? Кратко опиши свои воспоминания.

---

---

---

---

---

Теперь представь, что ты выходишь из неприятной ситуации, поднимаешься в открытый космос и смотришь на удаляющуюся планету. Отсюда все выглядит иначе. На Земле ты видишь только то, что находится прямо перед тобой, и можешь не замечать картину в целом, не знать, как на самом деле выглядит наша планета. На жизненные трудности можно посмотреть таким же образом. Попробуй. Вспомни ситуацию, которую ты выбрал, и представь, что ты взлетел и видишь ее под другим углом. Например:

- Представь, что это произошло не с тобой, а с кем-то еще. Какой совет ты дал бы этому человеку?
- Убери эмоции и стань нейтральным наблюдателем. Ты бы смотрел на ситуацию иначе, если бы не был с ней эмоционально связан?
- Начни с конца. Нарисуй в воображении результат, которого хочешь добиться. Можно ли выполнить эту задачу без гнева?

Расскажи, что конкретно ты можешь сделать, чтобы посмотреть на ситуацию со стороны.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Объясни, как этот прием поможет тебе справиться с трудностями.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Чтобы лучше понять этот метод, представь себе игрушку — снежный шар. Внутри обычно есть красивый зимний пейзаж: деревушка, конькобежцы на льду пруда, разные интересные мелочи. Ты как будто заглядываешь в другой мир, видишь его новыми глазами. Это отлично показывает, как можно отойти от своих проблем и посмотреть на ситуацию под другим углом. Сделай собственный шар: пусть он служит напоминанием, что между тобой и твоими проблемами должно быть какое-то расстояние.

### МАТЕРИАЛЫ

- Банка или бутылка. Подойдет любая прозрачная стеклянная емкость с крышкой, например из-под желе или воды. Позаботься, чтобы крышка не протекала.
- Блестки. Выбери свой любимый цвет.
- Фигурки и любые другие предметы, которые тебе нравятся. Их можно приклеить к внутренней стороне крышки. Только не бери металлические, иначе они заржавеют.
- Надежный клей (необязательно). Он понадобится, если ты решишь что-нибудь прикрепить к крышке.
- Глицерин. Его можно купить в аптеке. Убедись, что это именно глицерин: в нем блестки будут плавать, если встряхнуть шар.

### ИНСТРУКЦИЯ

Налей в банку воды почти доверху. Добавь немного блесток и несколько капель глицерина (не перестарайся, иначе блестки не будут плавать). Если хочешь, приклей к внутренней стороне крышки фигурки и дай клею застыть. Потом плотно закрой и осторожно встряхни свой шар. Пусть он напоминает тебе, что иногда лучше посмотреть на ситуацию со стороны, чтобы в ней разобраться.

# ПРАВЕДНЫЙ ГНЕВ

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Хотя у гнева в целом плохая репутация, эта эмоция бывает очень полезна: выражая ее, люди отстаивают свои права и права других. Например, если бы гнев не побудил Мартина Лютера Кинга бороться за перемены, может быть, не было бы движения за гражданские права.

---

### ИСТОРИЯ НАТАНА

Натан зашел в школьный туалет и увидел, что Марк пристаёт к мальчику помладше. Все знали, что он хулиган и любит травить других. Сначала Натан решил не вмешиваться, но тут Марк толкнул парня на пол. Больше терпеть было нельзя. «Оставь его в покое!» — крикнул Натан, прошел мимо Марка и протянул мальчику руку. «Не лезь не в свое дело», — процедил Марк. «Это мое дело», — ответил Натан, сжав кулаки. Поняв, что Натан отступить не собирается, Марк развернулся, толкнул его локтем и бросил: «Еще поговорим». Натан почувствовал, что кровь в нем закипает. Он хотел было пойти за Марком, но решил не опускаться до его уровня. Нет, побеждать надо по собственным правилам.

На следующий день Натан записался на прием к директору, чтобы обсудить проблему травли в целом. Он сказал, что происходящее его возмущает и никто даже не пытается исправить ситуацию. Потом он предложил организовать ученическую инициативу и побудить всю школу начать борьбу с буллингом. Директору эта идея очень понравилась, и он спросил, не хочет ли Натан взять это дело на себя. «Я очень рад, что ты умеешь конструктивно работать с гневом и попутно делаешь нашу школу безопаснее. Было бы здорово, если бы другие студенты тоже направляли свои эмоции на что-то позитивное!»

---

В следующий раз, когда ты заметишь в себе гнев, постарайся направить его на благие цели. Для начала попробуй такие способы:

- Подумай, что не так с ситуацией, которая тебя раздражает. Может быть, кто-то тебя задел? Или несправедливо обращаются с кем-то еще, как в истории выше?
- Подумай, что тебе хочется изменить: например, какое-то правило или политику. Может быть, стоит привлечь внимание к этой теме?
- Придумай конструктивные способы обратить свой гнев во благо. Например, чтобы привлечь к проблеме внимание, можно устроить мирный протест или собрать группу единомышленников.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Вспомни случай, когда у тебя получилось направить гнев на что-то хорошее. Может быть, ты вступился за кого-то в трудную минуту или боролся с несправедливостью?

Опиши ситуацию.

.....

.....

.....

Что в этой ситуации тебя так возмутило?

.....

.....

.....

Как тебе удалось конструктивно использовать гнев?

.....

.....

.....



ЧАСТЬ 5

МЕХАНИЗМЫ

ПРЕОДОЛЕНИЯ



# САМОЕ ВАЖНОЕ

## ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Ценности — это то, что придает твоей жизни цель и смысл. Сохраняя им верность, ты чувствуешь себя более удовлетворенным и радостным. Счастье — это быть тем, кто ты есть, жить в гармонии с тем, что для тебя важнее всего. Именно это самое главное.

---

Ценности придают твоей жизни смысл и определяют ее направление, помогают тебе разобраться, как взаимодействовать с людьми и вести себя в этом мире. В каком-то смысле это твой внутренний компас, который показывает, кем ты хочешь быть. Ценности не то же самое, что цели. Целей можно достичь, а ценности — это более общие принципы, качества и дела, которые делают жизнь осмысленной. Быть верным своим ценностям — это путь, а не точка назначения. Каждый момент, когда ты верен себе, полон смысла.

Вот некоторые распространенные ценности.

**Чуткость** — быть восприимчивым и открытым по отношению к себе и другим людям.

**Смелость** — быть готовым идти на риск и пробовать что-то новое.

**Гибкость** — умение приспособиться к обстоятельствам и не давать им вывести тебя из равновесия.

**Независимость** — умение полагаться на собственные силы и не злоупотреблять поддержкой.

**Доброта** — быть внимательным и вежливым.

**Терпимость** — умение понимать и прощать.

**Лидерство** — умение возглавить людей, брать на себя ответственность.

**Правдивость** — быть честным и искренним.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Что для тебя важно? Каким ты стремишься быть? Ниже обведи свою ладонь и на каждом пальце напиши одну из своих ценностей. На ладони напиши слово «ГНЕВ»: гнев и ценности не идут рука об руку. Под словом «ГНЕВ» напиши, почему он мешает тебе жить в гармонии со своими ценностями.

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Ниже еще раз обведи ладонь и снова напиши на пальцах свои ценности, но на этот раз внутри напиши слово «МИР», а под ним — как приблизиться к тому, что для тебя важно. Иначе говоря, напиши, что тебе надо сделать, чтобы быть верным принципам, которые для тебя важнее всего в жизни.

## УПРАЖНЕНИЕ 33

# МЕТОДИКИ РАССЛАБЛЕНИЯ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Гнев вызывает напряжение и стресс, психически и физически выматывает человека. Чтобы управлять этой эмоцией, важно уметь расслабиться. Благодаря предложенным методикам ты сможешь восстановить энергию и остыть даже в самые нелегкие моменты жизни.

---

Когда человек не напряжен, управлять гневом проще. Чтобы унять бурю мыслей и успокоиться, существуют специальные приемы, в том числе глубокое дыхание, прогрессирующая мышечная релаксация и центрирование. Давай посмотрим, как ими пользоваться.

**Глубокое дыхание.** От расслабления тебя отделяет всего один вдох. В момент стресса дыхание автоматически становится быстрым и неглубоким: воздух не достигает живота и останавливается в области груди. Глубокое дыхание — это когда вдох полный и живот наполняется воздухом (его иногда называют «дыхание животом»). Попробуй сделать медленный глубокий вдох: надо почувствовать, как живот начинает подниматься. Потом медленно выдохни, чтобы весь воздух вышел из живота. Делай это упражнение несколько раз в день.

**Прогрессирующая мышечная релаксация (PMR).** Этот простой прием тоже поможет тебе вывести гнев из своего тела. Найди спокойное место и займи удобное положение. Теперь напрягай все мышцы тела: начни с пальцев ног и медленно продвигайся к макушке, не забывая про руки. Минуту побудь в напряженном состоянии. Потом сделай медленный, равномерный, глубокий вдох и медленно выдохни, позволив своим мышцам расслабиться с головы до пальцев на ногах. Наконец сделай еще один медленный, равномерный, глубокий вдох и при необходимости

повтори все еще раз. Ты должен почувствовать себя расслабленным, как тряпичная кукла. Можешь использовать этот прием в любой момент, если чувствуешь, что выходишь из себя.

**Центрирование.** Чтобы успокоиться и собраться по этой методике, нужно обращать внимание на то, что происходит вокруг в данный момент времени. Попробуй выполнить следующее упражнение. Налей в прозрачный стеклянный стакан воды с газом и сосредоточься на всплывающих пузырьках. Одни пузырьки движутся медленно, другие быстро, третьи плавают на поверхности. Отключись от окружающего тебя шума и сосредоточься именно на пузырьках. Обрати внимание на их размер, на то, с какой скоростью они поднимаются, на шипение воды. Сосредоточиться на текущем моменте — прекрасный способ для психики взять паузу и отключиться от того, что тебя беспокоит. Это помогает успокоить бурю гнева. Прежде чем позволить гневу взять над собой верх, удели минуту и подумай о том, что происходит здесь и сейчас.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Попробуй все предложенные методики расслабления и сравни свои ощущения до и после каждой из них.

### ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

До:

.....

.....

.....

После:

.....

.....

.....

## ПРОГРЕССИРУЮЩАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

До:

.....  
.....  
.....

После:

.....  
.....  
.....

## ЦЕНТРИРОВАНИЕ

До:

.....  
.....  
.....

После:

.....  
.....  
.....

**...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!**

В карточках ниже напиши, какую методику расслабления можно будет применить, когда ты в следующий раз почувствуешь себя на взводе. Способов расслабиться великое множество, поэтому необязательно использовать именно те приемы, которые были описаны выше, — можешь придумать свои. Когда по-

надобится успокоиться и остыть, у тебя будет богатый выбор. На карточке укажи название методики, а потом кратко опиши, что надо сделать. Если хочешь больше узнать на эту тему, поищи информацию в интернете по запросам «методики расслабления», «осознанность», «медитация» и так далее или скачай на свой гаджет специальное приложение для расслабления или осознанности.

**Методика расслабления № 1**

**Методика расслабления № 2**

**Методика расслабления № 3**

**Методика расслабления № 4**

## УПРАЖНЕНИЕ 34

# ОСОЗНАННЫЙ ПОБЕГ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

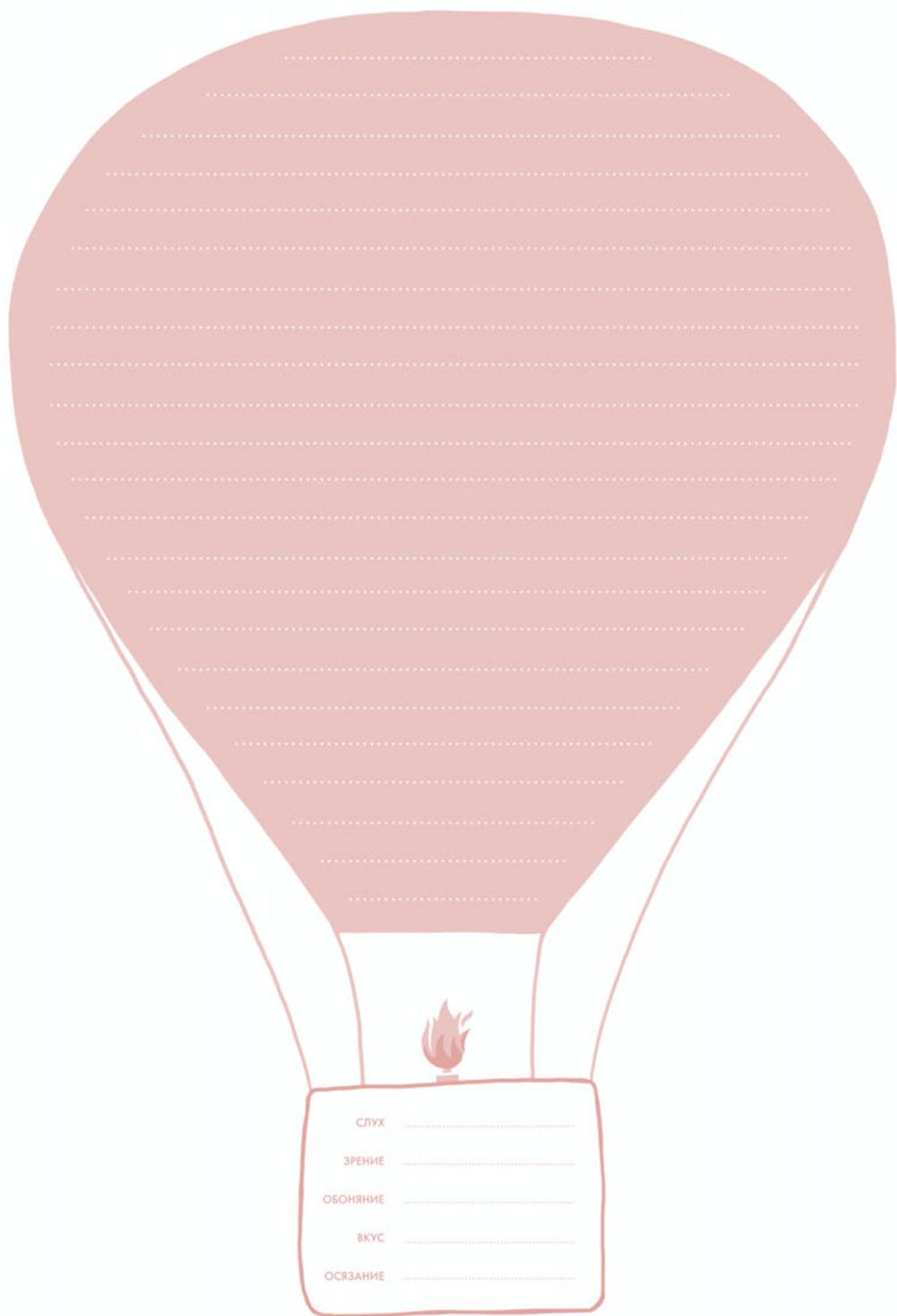
Чтобы в трудную минуту расслабиться и привести мысли в порядок, полезно иметь особое убежище. Даже если посетить это место в реальной жизни невозможно, сам факт, что ты позволяешь разуму туда перенестись, может принести чувство умиротворенности.

---

Человек способен «видеть мысленным взором» — то есть создавать психические образы. Можно представить себе какое-то место и перенестись туда в своем воображении. В неприятной ситуации это даст тебе отдушину, поможет отвлечься от проблем, сосредоточиться и во всем разобраться. Когда тебя переполняют эмоции, легко угодить в ловушку гнева, но если некоторое время побыть в убежище, иногда получается направить возмущение на что-то хорошее и продуктивное. Для этого нужно включить воображение и совершить «осознанный побег». Просто вспомни о своем убежище и позволь своим мыслям туда перенестись. Это особое место должно быть расположено там, где ты обретаешь мир и покой. Неважно, уходишь ты к себе в спальню или отправляешься в Мачу-Пикчу в Перу; главное — сделать паузу и отвлечься от своих проблем.

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

1. Представь, что ты летишь на воздушном шаре — он уносит тебя в твое особое убежище. В верхней части шара на следующей странице напиши, куда ты направляешься.



СЛУХ .....

ЗРЕНИЕ .....

ОБОНЯНИЕ .....

ВКУС .....

ОСЬЗАНИЕ .....

2. Добравшись до своего убежища, очень внимательно, всеми органами чувств, ощути это место. В корзине воздушного шара напиши ответы на следующие вопросы:

- Что ты слышишь? (Например, как разбиваются о берег океанские волны.)
- Что ты видишь? (Например, как покачиваются на ветру пальмы.)
- Какие запахи ты чувствуешь? (Например, аромат луговых цветов.)
- Можно ли попробовать что-то на вкус? (Например, как тает на языке снежинка.)
- Можно ли что-нибудь потрогать? (Например, сосульку на ветке дерева.)

...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Изобрази свое мысленное убежище. Подойди к этому заданию творчески: сделай эскиз, коллаж из фотографий, найди подходящие картинки в интернете. Потом сделай скриншот своего творения и поставь его как скринсейвер или положи туда, куда будешь часто заглядывать. Если тебе когда-нибудь понадобится уйти от своих проблем, напомни себе совершить осознанный побег!

## УПРАЖНЕНИЕ 35

# СИМВОЛИЧЕСКОЕ ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ГНЕВА

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Символы — это абстрактные психологические понятия, которые придают нашей жизни глубокий смысл. Они могут утешить в нужную минуту или помочь понять события посредством речи, образов или осязаемых предметов. Символы могут принадлежать культуре в целом и передаваться из поколения в поколение, а могут быть созданы при необходимости, чтобы помочь справиться с ситуацией или избавиться от нежелательных мыслей и поступков.

---

В ходе истории символы помогали людям осмыслить свои эмоциональные переживания. Так, в индейском племени оджибве родители вешают над детскими кроватками «ловцы сновидений», чтобы поймать плохие сны до того, как они себя проявят. Это устройство представляет собой небольшое кольцо, украшенное бусинами и перьями, внутри которого сплетена сеть из нитей или конского волоса. Считается, что хорошие сновидения свободно скользят по перьям к спящему ребенку, а плохие попадают в эту ловушку и навсегда сгорают в лучах утреннего солнца.

Другой пример символического образа — это деревья желаний в гонконгском районе Лам Цуэн. Раньше крестьяне записывали свои желания на маленьких бумажных свитках, а потом привязывали их к ветвям или забрасывали высоко на дерево. Считалось, что чем выше застрянет записка, тем больше вероятность, что желание сбудется. Когда записка падала, это было дурным знаком. (Традиция сохраняется и сегодня, но записки теперь привязывают к деревянным стеллажам или искусственным деревьям, чтобы защитить природу.)

Конечно, деревья и кольца с сетью не могут исполнять желания и избавить человека от проблем, но это отличные символы. Они показывают, что необязательно держаться за свои трудности, что есть шанс символически от них освободиться.

Ты тоже можешь проявить творческую жилку и придумать способы символически разрядить гнев. Вот пара примеров:

- Напиши письмо человеку, на которого ты сердишься. Расскажи ему, что ты на самом деле думаешь, а потом разорви бумагу на клочки, представляя, как с каждым движением уходит частичка твоего гнева.
- Устрой пробежку или прогулку, чтобы «выбить» свой гнев на тротуар или тропинку. Когда нога касается земли, представляй, что твой гнев становится чуть меньше, пока ты не почувствуешь, что он отступил совсем. Когда ты расслабишься, обернись, посмотри на пройденное расстояние и отправляйся домой, представляя, что весь твой гнев остался позади.

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

В этом упражнении ты потренируешься использовать символы для высвобождения гнева. Делать его надо в помещении. Тебе понадобятся воздушный шарик, небольшие полоски бумаги, а также карандаш, ручка или что-то в этом роде. На полосках бумаги напиши негативные мысли, которые тебя не отпускают. Затем плотно скатай полоски и положи в шарик. Медленно надуй его, сосредоточиваясь на каждой мысли внутри. Когда закончишь, зажми отверстие. Представь, что шарик наполнен твоим гневом. Медленно сделай два глубоких вдоха животом и отпусти свой гнев (то есть воздушный шарик). Пока он летит по комнате, отпусти мысли, которые тебя преследуют.

Что ты ощущаешь физически, когда отпускаешь гнев?

.....

.....

.....

А какие эмоции ты при этом испытываешь?

.....  
.....  
.....

...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Придумай еще один творческий способ символически отпустить накопившиеся эмоции.

.....  
.....  
.....

Попробуй им воспользоваться, а потом напиши, какие у тебя после этого были ощущения.

.....  
.....  
.....

## УПРАЖНЕНИЕ 36

# КЛАПАНЫ ДЛЯ ВЫПУСКА ГНЕВА

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Когда ты сердишься, важно иметь под рукой какие-то дела, которые помогут тебе успокоиться и выплеснуть негативные эмоции. Эти дежурные приемы называют клапанами: они позволяют тебе высвободить гнев уместным образом, проработать его.

---

### ИСТОРИЯ ИТАНА

Райан, младший брат Итана, был ужасно вредным. Когда Итан смотрел телевизор, брату хотелось переключить канал. Когда Итан говорил по телефону, брат начинал перебивать. Даже когда Итан просто был у себя в комнате, Райан подкрадывался и начинал подслушивать. Итану часто хотелось, чтобы Райан просто оставил его в покое!

Однажды вечером за ужином Итан собрался взять из корзины с хлебом последний кусок, но Райан тут же потянулся и с хитрой улыбкой схватил его первым. Терпение Итана лопнуло! Он схватил свой стакан и выплеснул воду в лицо брату. Обеспокоенная мама тут же отправила его к себе в комнату. «Ну да, я, как всегда, виноват, а ему вечно все сходит с рук, потому что он „еще маленький“!» — крикнул Итан, выходя из-за стола.

Через некоторое время пришла мама. «Итан, послушай, я знаю, что Райан иногда ужасно надоедливый, но то, как ты обращаешься со своими эмоциями, недопустимо. Тебе надо научиться выпускать пар, а не выплескивать гнев на окружающих. Давай устроим мозговой штурм и придумаем, как тебе отгородиться от Райана и при этом поработать над своим раздражением». Вместе они составили такой список клапанов:

- Пойти выгулять собаку.
- Закрыться в комнате и послушать музыку.
- Позвонить другу и предложить покататься на велосипеде или побыть вместе.
- Побить мешок в гараже.
- Поиграть на гитаре.
- Поработать над моделью самолета.

Когда Итан в следующий раз начал злиться на Райана, он просто достал этот список и подобрал занятие по настроению. Оказалось, что уйти от ситуации и правда лучше, чем мучиться. Когда он вернулся, брат уже успел забыть, что собрался докучать Итану, и в доме стало гораздо спокойнее.

---

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Твои действия могут быть разными в зависимости от места: дома ты сделал бы одно, в школе другое. Подумай и определи клапаны для следующих ситуаций.

Дома:

---

---

---

В школе:

---

---

В общественных местах:

---

---

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Создай коллаж из журнальных и газетных вырезок (или виртуальный — из картинок, найденных в интернете). Выбери изображения, которые будут напоминать о твоих клапанах гнева, а потом наклей их на лист бумаги или картона или вклей в файл. Например, если твой клапан — плавание, можешь взять изображение плывущего человека или бассейна. Держи коллаж с клапанами гнева в каком-нибудь доступном месте, например в смартфоне, рамке на шкафу или на стене своей комнаты. Когда тебе в следующий раз понадобится выпустить гнев, посмотри на этот список, найди что-нибудь под настроение и сделай это.

## ГНЕВ И ФИЗКУЛЬТУРА

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Физические упражнения — отличный способ уменьшить напряжение и снять стресс. Гнев — очень сильная эмоция. Он порождает массу энергии, и один из лучших способов избавиться от этой энергии — это установить здоровый режим физических нагрузок.

Регулярные тренировки помогают справиться с сильными эмоциями в целом и с гневом в частности. Упражнения не только укрепляют тело и держат тебя в форме, но и полезны для психики, так как помогают поработать с раздражением и как следует обдумать ситуацию. В целом физической активности надо посвящать один час каждый день, хотя многие люди занимаются меньше. Регулярные тренировки дадут тебе следующие преимущества:

- возможность влиять на твой вес;
- прилив энергии;
- эмоциональное равновесие;
- хороший сон ночью;
- клапан для выпуска накопившихся эмоций;
- приподнятое настроение;
- здоровую самооценку.

Как видишь, преимуществ много, а недостатков нет. При этом ничего сверхъестественного тебе делать не придется. Можешь выбрать что-нибудь попроще. Главное — начать двигаться!

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Посмотри на варианты занятий в таблице и обведи те, которые тебе легче всего вписать в свой график. Если тебе нравится что-то еще, можешь вписать в конце свои варианты. Попробуй подобрать несколько упражнений: хорошо иметь разнообразие и выбрать что-то по душе.

- |                       |                    |            |
|-----------------------|--------------------|------------|
| ● аэробика            | ● паркур           | ● рестлинг |
| ● баскетбол           | ● скалолазание     | ● йога     |
| ● круговая тренировка | ● роллеркей        | ● .....    |
| ● кроссфит            | ● роликовые коньки | ● .....    |
| ● велосипед           | ● гребля           | ● .....    |
| ● танцы               | ● регби            | ● .....    |
| ● горный велосипед    | ● бег              | ● .....    |
| ● американский футбол | ● скейтборд        | ● .....    |
| ● фрисби              | ● футбол           | ● .....    |
| ● гимнастика          | ● плавание         | ● .....    |
| ● пеший туризм        | ● теннис           | ● .....    |
| ● кикбоксинг          | ● волейбол         | ● .....    |
| ● лонгбординг         | ● ходьба           | ● .....    |
| ● боевые искусства    | ● тяжелая атлетика | ● .....    |

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

На следующей неделе постарайся упражняться хотя бы час в день. Если в какой-то день ты будешь занят, можешь разбить этот час на два раза по тридцать минут: главное, чтобы у тебя нашлось время подвигаться. Составь себе план и обязательно его придержишься. Можешь скопировать бланк программы тренировок на следующей странице (до заполнения), скачать его с сайта [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) или создать собственный вариант на компьютере или смартфоне. Обращай особое внимание на то, как сильно на твоё самочувствие влияет даже небольшая ежедневная активность.

### Моя программа тренировок

День	Время	Упражнение	Самочувствие после упражнения
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

## УПРАЖНЕНИЕ 38

# ВЫРАЖАЙ ГНЕВ ТВОРЧЕСКИ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Чтобы проработать свой гнев, полезно выразить его художественными средствами. Выражая свои чувства с помощью искусства, ты можешь раскрыть глубины своей души и даже создать шедевр.

---

Люди издавна выражают гнев и другие эмоции с помощью искусства: это постоянно видно в музыке, поэзии, живописи и многих других видах творчества. Энергия гнева может породить страсть, а страсть — такое мощное и захватывающее чувство, что его так и хочется выразить. Искусство является чудесным способом раскрыть свое «я». Можно выбрать один из многих вариантов, например:

- писать музыку,
- заниматься кулинарией,
- снимать видео,
- рисовать карандашами,
- рисовать красками,
- фотографировать,
- делать керамику,
- сочинять песни,
- работать по дереву,
- писать,
- .....
- .....

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Какая форма художественного выражения тебе ближе? Чтобы раскрыть свой творческий потенциал, прочти вопросы анкеты и ответь на них. Может оказаться, что в тебе кроется много талантов.

Если бы ты мог заниматься любым видом искусства, что бы ты выбрал? Может быть, ты стал бы художником, танцором, актером, кондитером, музыкантом, писателем?

---

---

Тебе нравится выражать себя с помощью музыки? Если да, что ты недавно сочинил, написал, сыграл или спел?

---

---

Тебе нравится строить или мастерить что-то своими руками? Если да, какое твое последнее творение?

---

---

Тебе нравится готовить обеды, десерты и вообще работать на кухне? Если да, какое блюдо или десерт ты недавно приготовил?

---

---

Ты любишь танцевать? Если да, какой твой любимый стиль?

---

---

Тебе нравится театр? Если да, какую роль ты недавно играл или какую всегда мечтал сыграть?

---

---

Тебе нравится писать? Если да, как называется твое последнее произведение?

.....

.....

Тебе нравится снимать фильмы и видео? Если да, о чем твой последний блокбастер?

.....

.....

Ты любишь фотографировать людей, пейзажи, предметы? Если да, опиши одну из своих любимых фотографий.

.....

.....

Если какой-то из твоих талантов не упомянут в этих вопросах, расскажи о нем.

.....

.....

Посмотри на пункты, которые ты отметил. Как часто ты занимаешься этим искусством?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Каждую неделю            | <input type="radio"/> Раз в месяц                |
| <input type="radio"/> Четыре-шесть раз в месяц | <input type="radio"/> Меньше одного раза в месяц |
| <input type="radio"/> Два-три раза в месяц     |  |

Тебе хотелось бы посвящать этому больше времени? Если да, что тебе мешает?

.....

.....

.....



Вид искусства:

.....

Список покупок:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## СМЕХ СИЛЬНЕЕ ГНЕВА

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Если хочешь разрядить напряженную обстановку, попробуй добавить в нее немного юмора. Остроумие и добрый смех не просто отличные способы успокоить гнев и остудить эмоции — они еще и полезны для здоровья!

---

Нет ничего лучше, чем от души посмеяться! Смех снимает стресс и повышает уровень эндорфинов — гормонов хорошего настроения. Вспомни, когда ты в последний раз сердился и смеялся одновременно? Смех и гнев не смешиваются. Эти эмоции совершенно противоположны друг другу. Они как масло и вода: сложно злиться, когда тебе весело.

Чтобы использовать юмор в свою пользу, добавь чуточку смеха в напряженную ситуацию. Если найти что-то забавное в том, что тебя сердит, результат, скорее всего, получится другой. Вспомни моменты, когда ты очень злился: вероятно, что-то из того, что ты тогда говорил и делал, сейчас покажется тебе забавным. А можно найти юмор сразу, а не после того, как все закончилось? Да, если ты специально попробуешь это сделать — у тебя получится. Так что когда ты в следующий раз рассердишься, остановись и спроси себя: «А над чем тут можно посмеяться?»

## ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

### ИСТОРИЯ ЧЕЙЗА

Папа уже два раза напоминал Чейзу вынести мусор, но тот был поглощен компьютерной игрой и не хотел отвлекаться. После третьего напоминания он все же раздраженно бросил джойстик и, громко возмущаясь, пошел на кухню. Там он выдернул из ведра пакет, причем так сильно, что порвал его. Содержимое разлетелось по полу. Даже хуже: Чейз поскользнулся на остатках вчерашнего ужина! На шум пришел отец. Когда он вошел в кухню, Чейз лежал на полу в окружении обьедков.

Напиши окончание этой истории, исходя из того, что Чейз с отцом пойдут по пути гнева.

А теперь напиши, как кончится эта история, если герои увидят забавную сторону в произошедшем.

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Вспомни случай, когда ты рассерженно отреагировал на ситуацию. Расскажи, что случилось и как ты действовал.

---

---

---

---

---

Представь, что ты сумел найти в этой ситуации что-то забавное и посмеяться над ней. Перепиши свой рассказ с другой концовкой.

---

---

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ 40

# ПИШИ СВОБОДНО

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Чтобы справиться со своими чувствами, важно их выразить. Писать в свободном стиле — отличный способ это сделать. Он позволяет тебе раскрыть свое «я». Постарайся изложить то, что тебе хочется, не сдерживая себя и не задумываясь о грамматике, орфографии, пунктуации и чистописании.

---

Давай я открою тебе маленький секрет. Чтобы справиться с жизненными трудностями, напиши о них. Когда ты пишешь, правое полушарие твоего мозга — оно отвечает за творчество — начинает «сотрудничать» с рациональным и анализирующим левым полушарием. Представь, что ты собираешь пазл. Левая сторона мозга составляет план, как сортировать и подбирать детали, а правая при этом помогает тебе представить, как разные цвета складываются в большую картину. Чтобы собрать пазл, оба полушария должны работать сообща. То же самое верно и для жизни в целом.

Чтобы разобраться в своих мыслях и чувствах и придумать стратегию решения проблем, можно писать. Если ты никогда не пробовал писать в свободном стиле, начать полезно с письма самому себе. Может, это звучит глупо, но такое письмо позволит тебе подойти к ситуации творчески, посмотреть на нее под другим углом. Не забывай, что никто не будет оценивать твое сочинение, так что не надо себя сдерживать!

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Напиши себе письмо. Расскажи, что тебя беспокоит и огорчает, что тебе хочется изменить. Объясни, почему у тебя возникла проблема с гневом и почему ты хочешь ее решить.



ЧАСТЬ 6

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ



## УПРАЖНЕНИЕ 41

# ПОСМОТРИ НА СВОИ УСПЕХИ

### ЧТО НАДО ЗНАТЬ?

Вполне вероятно, что в самом начале работы с этой тетрадью тебе было сложно справиться со своим гневом. Теперь ты сделал много упражнений и освоил целый ряд эффективных методик, которые тебе в этом помогут.

---

Наверное, ты сам и окружающие уже заметили изменения в твоем поведении. Конечно, полученные знания не избавят тебя от этой эмоции полностью, но я надеюсь, что теперь ты готов совладать с нею. Поскольку ты проделал большую работу над собой, важно отдать себе должное и оценить успехи. Давай посмотрим, как много ты сделал и как далеко зашел!

### ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Посмотри на утверждения ниже и обведи самый подходящий ответ.

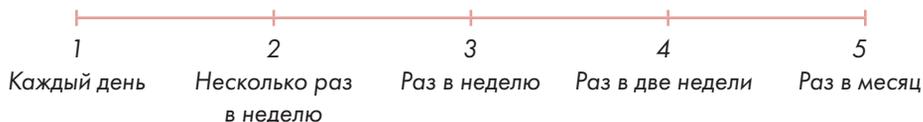
После того как я сделал упражнения, я стал лучше реагировать на гнев.



Мне кажется, я лучше понимаю, что меня сердит.



Обычно я сильно сержусь...



Прочти следующие утверждения и выбери «да» или «нет».

Окружающие говорят, что я теперь по-другому веду себя в ситуациях, которые меня раздражают	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Мне знакомы разные способы справиться с огорчением	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Когда я сержусь, я прошу мне помочь	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Я знаю, что могу изменить свое поведение в неприятных для меня ситуациях	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Я чувствую уверенность в том, что могу справиться с гневом	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Я часто чувствую себя жертвой	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет
Я часто чувствую, что меня никто не понимает	<input type="radio"/> Да	<input type="radio"/> Нет

Чем выше ты себя оцениваешь и чем чаще отвечаешь «да», тем большего ты добился, работая над своим гневом. Но главное — ты сам заметил разницу?

## ...И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО!

Вернись к третьей главе и сравни свои ответы.

В каких областях тебе удалось добиться улучшений?

---

---

---

---

---

---

Как ты думаешь, над какими областями тебе еще надо поработать?

---

---

---

---

---

---

## УПРАЖНЕНИЕ 42

# ДИПЛОМ

Поздравляю! У тебя все получилось. Надеюсь, что, прочитав эту книгу, пройдя упражнения в ней и добившись хороших результатов, теперь ты понимаешь:

- как гнев отражается на тебе;
- что его инициирует;
- какова роль близких в твоей реакции на гнев;
- что происходит в твоём организме в такие моменты;
- почему гнев бывает полезен, если использовать его правильно;
- как его разрядить, не позволив взять над тобой верх;
- как посмотреть на ситуацию под другим углом и понять других участников конфликта;
- как выражать свой гнев эффективно;
- как увидеть проблемные области в своей жизни и исправить их.

Чтобы наградить себя за такие серьезные достижения, на следующей странице заполни диплом специалиста по работе с гневом. Можешь сделать себе ксерокопию, скачать бланк на сайте [newharbinger.com/42457](http://newharbinger.com/42457) и даже создать собственный диплом на компьютере или смартфоне. Повесь его на видное место: пусть он напоминает тебе, что изменения возможны!



# Диплом

выдан в подтверждение того, что

.....  
(твое имя)

успешно выполнил все упражнения книги  
«КЛЮЧ К СЕБЕ. УПРАВЛЯЕМ ГНЕВОМ»

..... 20..... г.

**ПОЗДРАВЛЯЮ!**  
Ты проделал большую работу!

Каждая минута гнева забирает шестьдесят секунд счастья.

Ральф Уолдо Эмерсон

## ОБ АВТОРЕ

**Рашелл Кассада Ломан**, PhD, профессиональный психолог-консультант с общенациональной лицензией. Работала психологом в средней и старшей школе и помогла сотням подростков справиться с гневом и разочарованием. Организатор и участник исследований гнева и агрессии. Специализируется на индивидуальном и групповом консультировании по работе с гневом. Автор книги *The Anger Workbook for Teens* («Ключ к себе. Управляем гневом»), соавтор книг *The Bullying Workbook for Teens* («Как справиться с буллингом — рабочая тетрадь для подростков») и *The Sexual Trauma Workbook for Teen Girls* («Как пережить сексуальную травму — рабочая тетрадь для девушек-подростков»). Ведет блог *Teen Angst* («Подростковая тревога») на сайте журнала *Psychology Today*, регулярно пишет о родительском воспитании в журнале *U. S. News & World Report*.

Предисловие написала **Джулия Тейлор**, PhD, — психолог-консультант в средних и старших классах и автор книг *Salvaging Sisterhood* («Спасаем сестринство»), *G.I.R.L.S. (Girls in Real Life Situations)* — «Девочки в реальной жизни» — и *Perfectly You* («Ты настоящая»), а также соавтор книги *The Bullying Workbook for Teens*. Ее страсть — вдохновлять девочек сопротивляться нереалистичным ожиданиям СМИ, идти на разумный риск и строить осмысленные отношения. Посетите ее сайт [www.juliavtaylor.com](http://www.juliavtaylor.com).

Психология

Умные книжки

Истории для души

Помощь в учебе

Творчество

Родителям

Игры и квесты

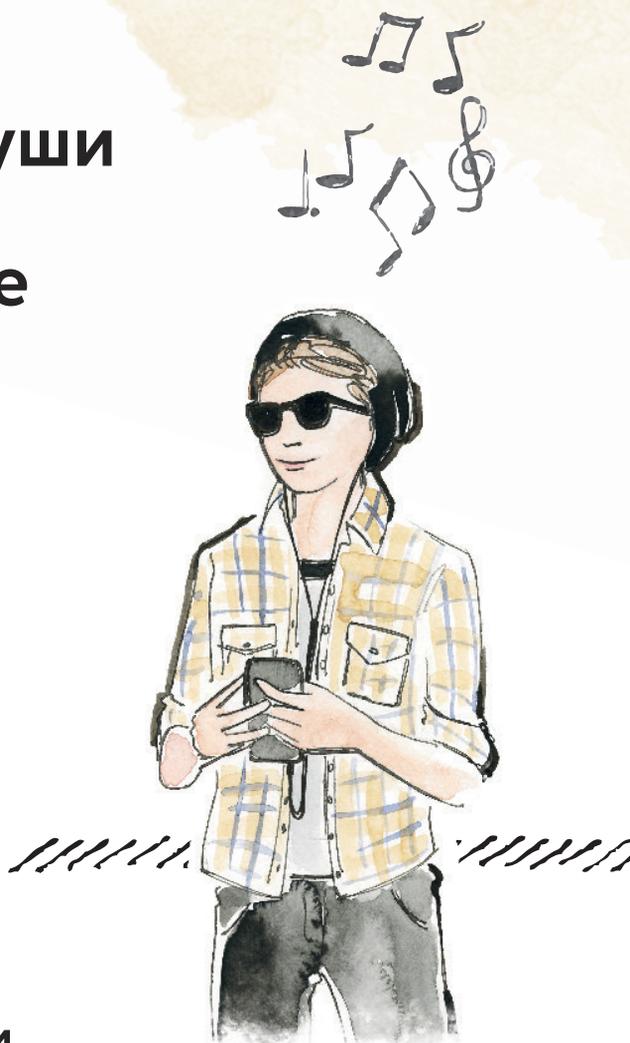
**МИФ** Подростки

Все книги для детей и родителей  
на одной странице:  
[mif.to/teen](https://mif.to/teen)

Подписывайтесь на полезные  
книжные письма со скидками  
и подарками:  
[mif.to/teen-letter](https://mif.to/teen-letter)



mif.podrostki



Научно-популярное издание  
Серия «Ключ к себе. Простые практики самопомощи»  
Для среднего и старшего школьного возраста

**РАШЕЛЛ ЛОМАН**

Ключ к себе

# УПРАВЛЯЕМ ГНЕВОМ

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*

Ответственный редактор *Валерия Важнова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Наталья Савиных*

Макет и иллюстрации *Ольга Медведкова*

Верстка *Ольга Булатова*

Корректоры *Евгения Мазаник, Наталья Воробьева*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»  
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

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

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

[facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)



# НЕ ДАЙ ГНЕВУ ПОБЕДИТЬ ТЕБЯ

Эта книга — эффективный инструмент для работы с гневом и фрустрацией.

Она поможет:

- справиться с эмоциями, которые приносят проблемы;
- найти корни и причину вспышек гнева;
- научиться избегать ситуаций-триггеров;
- сохранять контроль в любых обстоятельствах.

Гнев — совершенно естественное для человека чувство. Каждый из нас испытывал его хоть однажды, когда в жизни что-то шло не так. Но если выплескивать его на окружающих или, наоборот, постоянно подавлять, последствия будут не очень-то приятными. Сколько раз тебе доводилось терять самообладание, а в результате попадать в неприятности или ссориться с близкими людьми?

«Ключ к себе» — это серия рабочих тетрадей, написанных специалистами мирового уровня. Она разработана специально для того, чтобы максимально быстро помочь тебе справиться с самыми распространенными психологическими проблемами при помощи:

- проверенных научных методик;
- интересных и эффективных упражнений;
- многолетнего опыта авторов книг.

## НАУЧИСЬ ПРАВИЛЬНО РАБОТАТЬ С ГНЕВОМ!

ISBN 978-5-00169-928-6



9 785001 699286 >

Максимально  
полезные книги на сайте  
[mann-ivanov-ferber.ru](http://mann-ivanov-ferber.ru)

издательство  
**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Like [facebook.com/mifbooks](https://facebook.com/mifbooks)

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

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