

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

# 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).