

Формирование навыков
● **СОВЛАДАНИЯ**
со СТРЕССОМ, ТРЕВОГОЙ
и ГНЕВОМ у ДЕТЕЙ
Рабочая тетрадь

*Свыше 75 стратегий совладания, которые помогут
детям справиться со стрессом, тревогой и гневом*

Джанин Халлоран



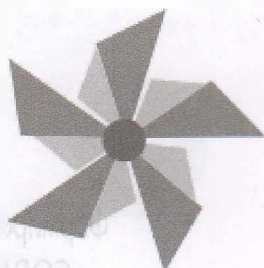
Формирование навыков
СОВЛАДАНИЯ
со СТРЕССОМ, ТРЕВОГОЙ
и ГНЕВОМ у ДЕТЕЙ
Рабочая тетрадь

«WORKBOOK»

Содержит 10 страниц
для работы с детьми
и взрослыми

Психологическая помощь





COPING SKILLS FOR KIDS™ WORKBOOK

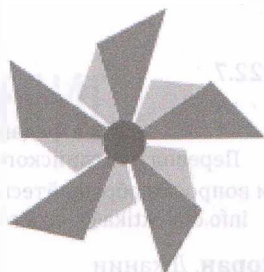
*Over 75 Coping Strategies
to Help Kids Deal with Stress,
Anxiety and Anger*

by Janine Halloran, MA, LMHC



PESI
Publishing
& Media

www.pesipublishing.com



Формирование навыков
СОВЛАДАНИЯ
со **СТРЕССОМ, ТРЕВОГОЙ**
и **ГНЕВОМ** у **ДЕТЕЙ**
Рабочая тетрадь

*Свыше 75 стратегий совладания, которые
помогут детям справиться со стрессом,
тревогой и гневом*

Джанин Халлоран



Москва • Санкт-Петербург
2020

ББК 88.41
Х17
УДК 159.922.7

ООО "Диалектика"

Зав. редакцией С.Н. Тригуб

Перевод с английского и редакция О.Л. Пелявского

По общим вопросам обращайтесь в издательство "Диалектика" по адресу:
info.dialektika@gmail.com, <http://www.dialektika.com>

Халлоран, Джанин

Х17 Формирование навыков совладания со стрессом, тревогой и гневом у детей. Рабочая тетрадь. : Пер. с англ. — СПб. : ООО "Диалектика", 2020. — 192 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-907203-65-5 (рус.)

ББК 88.41

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства PESI Publishing & Media.

Copyright © 2020 by Dialektika Computer Publishing Ltd.

Authorized Russian translation of the English edition of *Coping Skills for Kids' Workbook* (ISBN 978-1-68373-122-1), published by PESI Publishing & Media © 2018 by Janine Elisa Halloran.

This translation is published and sold by permission of PESI Publishing & Media, which owns or controls all rights to publish and sell the same.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form by any electronic or mechanical means (including photocopying, recording, or information storage and retrieval) without permission in writing from the publisher.

Научно-популярное издание

Джанин Халлоран

Формирование навыков совладания со стрессом, тревогой и гневом у детей

Рабочая тетрадь

Подписано в печать 31.08.2020. Формат 60х90/16

Гарнитура Times

Усл. печ. л. 12. Уч.-изд. л. 8

Тираж 500 экз. Заказ № 5643

Отпечатано в АО "Первая Образцовая типография"

Филиал "Чеховский Печатный Двор"

142300, Московская область, г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1

Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru, тел. 8 (499) 270-73-59

ООО "Диалектика", 195027, Санкт-Петербург, Магнитогорская ул., д. 30, лит. А, пом. 848

ISBN 978-5-907203-65-5 (рус.)

© 2020, ООО "Диалектика",

перевод, оформление, макетирование

ISBN 978-1-68373-122-1 (англ.)

© 2018 by Janine Elisa Halloran

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1	
ВВЕДЕНИЕ	27
Раздел 2	
УСПОКАИВАЮЩИЕ МЕТОДЫ	41
Раздел 3	
ОТВЛЕКАЮЩИЕ МЕТОДЫ	85
Раздел 4	
ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ	105
Раздел 5	
МЕТОДЫ АНАЛИЗА МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ	123
Раздел 6	
СОСТАВИМ КАРТИНУ В ЦЕЛОМ	165
Раздел 7	
РЕСУРСЫ	173

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ	13
КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ	15
От издательства	20
КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ/ПОПЕЧИТЕЛЕЙ	21
КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ	25
 Раздел 1	
ВВЕДЕНИЕ	27
Как пользоваться этой книгой	30
 Раздел 2	
УСПОКАИВАЮЩИЕ МЕТОДЫ	41
Методы глубокого дыхания	45
Глубокое дыхание с "ветрячком"	45
Глубокое дыхание с мыльными пузырями	48
Глубокое дыхание с подсказками	48
Глубокое дыхание с формами	49
Глубокое дыхание с мягкой игрушкой	54
Глубокое дыхание с перышком	54
Глубокое дыхание с помощью кисти своей руки	54
Взрывные вдохи/выдохи	55
Руки к плечам	55
Сфера Хобермана	56
Вулканические вдохи/выдохи	56
Сосредоточенность на звуках	57
Совершите прогулку в состоянии осознанности	58
Йога	60

Вообразите свое любимое место	61
Принимайте пищу в состоянии осознанности	62
Метод заземления	65
Метод заземления 5-4-3-2-1	65
Методы заземления: разговор с самим собой о настоящем	68
Техники быстрого умственного заземления	68
Техники быстрого физического заземления	69
Другие успокаивающие техники	71
Попеременное напряжение/расслабление мышц (ПНРМ)	71
Проведите позитивную беседу с самим собой	74
Примите душ или ванну	75
Выпейте несколько глотков воды	75
Считайте	76
Заблокируйте посторонние звуки с помощью шумоподавляющих наушников	76
Сделайте небольшой перерыв	77
Самодельная лава-лампа	77
Дзэн-сад	78
Успокаивающий сосуд	79
Используйте свои органы чувств	81
Проведите пальцем по какому-либо контуру, линии или узору	81
Пришло время выпить чашку чая или какао	83

Раздел 3

Отвлекающие методы	85
Сочините какую-нибудь историю	86
Займитесь решением кроссвордов, sudoku или разгадыванием загадок	86
Приготовьте какое-либо блюдо	87
Выполните какую-нибудь полезную работу по дому или займитесь волонтерской деятельностью	88
Совершите какое-нибудь доброе дело	88
Прочитайте хорошую книгу	91
Сделайте уборку в помещении	91

8 Содержание

Поиграйте с домашним животным	92
Сыграйте в какую-нибудь настольную игру	93
Поиграйте в видеоигры	93
Отвлечитесь, сидя за телевизором или компьютером	94
Поиграйте с кем-нибудь из друзей	95
Начинайте обустраивать свой сад	95
Творческое мышление	96
Придумайте собственную игру	97
Спланируйте какое-либо увлекательное мероприятие на будущее	99
Придумайте для себя какое-либо новое хобби или научитесь чему-то новому	100
Смех — лучшее из лекарств	101
Ваши любимые занятия	101
Рассортируйте или приведите в порядок что-нибудь	103
Проводите время на природе	103
Совершите экскурсию в какой-нибудь музей	104

Раздел 4

ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ	105
Простые физические движения	107
Сжимайте что-нибудь	107
Самодельные стрессболы	108
Порежьте бумагу	111
Используйте пузырчатую обертку	111
Займите свои руки чем-нибудь полезным	112
Подвигайте разными частями своего тела	113
Более интенсивная физическая активность	115
Совершите прогулку	115
Физические упражнения	116
Танцуйте	118
Наносите удары кулаком в какую-либо мягкую поверхность	118
Поиграйте в парке	119
Побалансируйте на полусфере BOSU®	119
Полоса препятствий	120

Покачайтесь на качели	120
Ритм и музыка	121
Запишитесь в какую-нибудь спортивную секцию или вступите в какую-нибудь команду	121
Другие способы повышения своей физической активности и высвобождения избыточной энергии	122

Раздел 5

Методы анализа мыслей и чувств	123
Выявление мыслей и чувств	125
Ведите рабочую тетрадь чувств	125
Сила чувств	128
Термометр чувств	130
Чувства как цвета	133
В каких местах своего тела вы испытываете те или иные ощущения?	134
Понимание ваших "пусковых механизмов"	135
Пять уровней стресса	136
Карта стресса	138
Воспроизведите свой стресс у себя в памяти	139
Создайте "хранителей счастья"	141
Выражение мыслей и чувств	143
Описывайте свои мысли и чувства	143
В идеальном мире	144
Выражение эмоций с помощью творчества	146
Поговорите с человеком, которому вы доверяете (розы и шипы)	146
Создайте для себя плейлист	147
Напишите о том, что беспокоит вас, порвите эту запись на мелкие клочки и выбросьте их	147
Комикс на тему того, что случилось; изобразите другой вариант решения проблемы	148
Напишите кому-нибудь письмо	152
Я хочу	153
"Я-утверждения"	155

10 Содержание

Что я могу контролировать и чего я не могу контролировать	156
Использование "коробки тревог"	158
Изобразите желательный для себя вариант развития событий	161
Вспомните хотя бы одно хорошее событие, которое случилось у вас сегодня	163

Раздел 6

СОСТАВИМ КАРТИНУ В ЦЕЛОМ	165
Карточки-шпаргалки "Навыки совладания"	169

Раздел 7

РЕСУРСЫ	173
Книги для родителей	173
Книги и ресурсы по обучению эмоциональному регулированию для семей и преподавателей	175
Книги для детей о том, что значит испытывать чувство беспокойства, страх или тревогу	177
Книги для детей о гнев и разочаровании	179
Обработка сенсорной информации	181
О важности игры	182
Ресурсы, посвященные осознанности и медитации	183
Приложения для тренировки осознанности	185
Веб-сайты	187
Литература	188

ПОСВЯЩАЕТСЯ МОЕЙ СЕМЬЕ

Я люблю вас. Эта книга не могла бы
появиться без вашей помощи.

Благодарю вас за поддержку,
которую вы оказывали
мне в течение всего этого времени,
даже когда выдержка
и самообладание изменяли мне.

ХОХОХ

ОБ АВТОРЕ



Джанин Халлоран является лицензированным консультантом по вопросам психического здоровья, обладающим более чем 15-летним опытом работы с детьми и подростками. Она работала в разных учреждениях, в том числе в школах, а также в клиниках для амбулаторных пациентов с психическими расстройствами.

В 2013 г. Джанин презентовала вебсайт Encourage Play, цель которого заключалась в том, чтобы побуждать детей осваивать социальные навыки в процессе игры. В ходе выполнения сайтом Encourage Play своей миссии темы саморегулирования и обучения навыкам совладания с негативными эмоциями и неприятными чувствами становились все более актуальными. С тех пор как Джанин начала свою консультационную деятельность — и особенно с тех пор как она сама стала мамой, — преподавание навыков совладания вышло в ее жизни на первый план.

Научиться совладать со стрессом, тревогой и гневом очень важно для каждого человека уже в самом начале его жизненного пути, однако не все дети обучаются этим стратегиям естественным образом. Джанин хотела создать вебсайт, который помогал бы детям осваивать навыки успокоения, правильного балансирования их энергии и эмоций, а также совладания с неприятными чувствами. В результате неустанной деятельности Джанин в этом направлении появился сайт Coping Skills for Kids, посвященный обучению детей искусству совладания с сильными эмоциями, которые время от времени переполняют каждого из нас.

Вместе со своим мужем (с которым она познакомилась еще во время учебы в старших классах школы!) Джанин проживает в шт. Массачусетс. У них двое детей: девятилетняя дочь и семилетний сын. Над совершенствованием своих навыков позитивно-го совладания они работают всей семьей. (Нужно заметить, что совершенствованию этих навыков нет предела!) Когда Джанин свободна от работы, она ухаживает за своим садом или занимается рукоделием. У Джанин есть две слабости: она обожает шоколадную пасту "Нутелла", а также фильмы и сериалы производства компании Netflix.





КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ

Я, Джанин Халлоран, являюсь лицензированным консультантом по вопросам психического здоровья и уже свыше 15 лет работаю с детьми и подростками. Как специалисту по вопросам психического здоровья мне приходилось работать в разных организационных структурах, включая школьные классы, сформированные целиком из "проблемных" детей, обычные школы, определенные социальные группы, а также местные центры психического здоровья. Кроме того, я сама являюсь матерью двоих детей, мальчика и девочки, которые сейчас учатся в начальной школе.

На протяжении своей профессиональной карьеры я всегда испытывала желание научить детей здоровым способам совладания с негативными эмоциями. Когда я работала консультантом в начальной школе, мой начальник однажды спросил у меня, на какой цели я хотела бы сосредоточиться в текущем году. Я знала, что многие учащиеся в нашей школе часто подвергаются стрессу и испытывают такие негативные эмоции, как тревога и гнев. Они не всегда находят нужные слова, чтобы выразить свои чувства. Некоторые из них на-



капливают эти чувства в себе до того момента, пока они не выплеснутся из них, подобно взрыву, или пока ребенок не выместит эти чувства на своих сверстниках, например избив или покусав кого-нибудь из них. Они не всегда знают, что нужно сделать, чтобы справиться с нахлынувшими на них негативными эмоциями. В то же время я знаю, что их можно было бы обучить навыкам совладания с этими "сильными чувствами" таким образом, чтобы это не причиняло вреда их собственному здоровью, а также здоровью окружающих. Я сказала ему, что хочу, чтобы все учащиеся нашей школы выработали у себя эти навыки совладания.

Я знала, что освоение ими навыков совладания с гневом, стрессом, разочарованием, тревогой и т.п. поможет им как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, когда они станут взрослыми людьми. Научившись еще в начальной школе справляться с сильными эмоциями, время от времени охватывающими каждого человека, дети в конце концов повзрослеют и станут зрелыми людьми, способными достойно справляться со всевозможными стрессорами, являющимися неизбежными спутниками современного человека.

Я видела, как дети совершенствуют свои навыки совладания буквально в течение двух-трех сеансов. У меня были клиенты, которым требовалось лишь прояснить навыки, которыми они уже обладали, а затем ознакомить их еще с несколькими навыками, которые удачно дополняли бы уже имеющиеся у них навыки. Освоив определенный перечень навыков, они могли вполне успешно совладать со своими эмоциями.



Я видела, что для совершенствования своих навыков совладания с негативными эмоциями кому-то из детей требуется гораздо больше времени. Одной из моих клиенток, пытавшейся совладать со своей тревогой, понадобилось несколько лет, чтобы добиться устойчивого результата. Когда она впервые обратилась ко мне за помощью, очень многое вызывало у нее тревогу. Ее тревожили отношения со многими из ее друзей, учеба в школе и разлука с матерью. Сейчас в ее арсенале есть множество способов совладания с тревогой, из которых она выбирает тот, который больше всего подходит к конкретной ситуации, вызывающей у нее стресс и тревогу (учеба в школе, или отношения с друзьями, или семейные отношения). Я поражаюсь тому, каких потрясающих успехов ей удавалось добиться в деле преодоления своего стресса и тревоги.

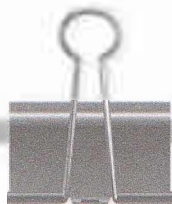
В то время как моя главная цель как терапевта всегда заключалась в том, чтобы научить детей так справляться с негативными чувствами, время от времени охватывающими их, чтобы это не причиняло вреда их собственному здоровью, а также здоровью окружающих, я также работала со своими собственными детьми, помогая им совладать с негативными чувствами. Когда мой сын посещал детский сад, он испытывал немалые проблемы. В школе эти проблемы лишь усугубились: он постоянно встревал в какие-то истории, которые оборачивались для него очередными синяками, ссадинами и шишками на лбу. Его поведение дома также нельзя назвать примерным. В нем постоянно накапливалась злость, которую он время от времени выплескивал на домашних.



Мы с мужем стремились помочь нашему сыну выработать здоровые навыки совладания с негативными эмоциями, переполнявшими его. Нельзя сказать, что каждый наш день проходил гладко, но со временем нам удалось убедить его в том, что его негативные чувства — гнев, фрустрация, беспокойство или испуг — являются вполне естественными чувствами, которые время от времени испытывает каждый человек. Сейчас он знает несколько стратегий, которыми можно воспользоваться для преодоления таких неприятных чувств.

За эти годы я создала несколько онлайн-ресурсов, которые я использую в своей работе с детьми, пытаясь научить их справляться со своими негативными эмоциями. Эта работа стала моей подлинной страстью и настолько захватила меня, что на ее основе я создала целый бизнес. Я основала сайт Coping Skills for Kids (copingskillsforkids.com), цель которого заключается в том, чтобы научить детей справляться со своими сложными чувствами, такими как тревога, стресс и гнев, не причиняя при этом вреда своему собственному здоровью, а также здоровью окружающих людей.

Эта книга представляет собой собрание самых полезных и эффективных идей и приемов, которые я использовала на практике (в том числе и как мать двоих детей), чтобы научить детей методам совладания с собственными негативными эмоциями. Вы не обязаны начинать чтение этой книги с самого начала и осваивать каждый из методов совладания в той последовательности, в какой они излагаются в книге. Используя эту книгу в качестве отправной точки, выясните, с какими навыками совладания ваш клиент уже знаком, а затем начинайте выявлять потенциальные новые



навыки совладания. Уяснив индивидуальные особенности своего клиента, вы поймете, какие методы подходят, а какие не подходят ему. Но я всегда рекомендую попробовать каждый из методов хотя бы один раз — просто, чтобы увидеть его в действии. Невозможно сказать заранее, как тот или иной ребенок будет реагировать на тот или иной метод совладания. Мне приходилось видеть до крайности озлобленных детей, которым нравилось заниматься йогой или рисованием; мне также приходилось видеть охваченных тревогой малышей, которым нравилось выплескивать свои эмоции, самозабвенно колотя боксерскую "грушу".

Хотя вы найдете в этой книге немало интересных идей, мне удалось обнаружить ряд других великолепных ресурсов, которые помогают детям справляться со своими негативными чувствами. В конце моей книги вы найдете перечень ресурсов, которые будут чрезвычайно полезны родителям, детям и специалистам. В работе с детьми мне нравится пользоваться совокупностью взаимодополняющих продуктов и ресурсов. То, что подходит одним детям, может не подходить другим, вот почему хорошему специалисту полезно иметь в своем арсенале некий "универсальный" набор, в котором найдется подходящий инструмент для каждой конкретной ситуации.

Я также уверена, что у вас, как у специалиста, есть в запасе замечательные идеи, доказавшие свою эффективность в работе с детьми. Буду рада, если вы поделитесь этими идеями со мною. Если вам известны методы совладания, которые показались вам эффективными в работе с детьми, отправьте мне по электронной почте письмо с описанием



этих методов. Мой адрес: info@copingskillsforkids.com. Я с удовольствием добавлю эти методы в свой перечень ресурсов. Давайте помогать друг другу!

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Вы, читатель этой книги, — ее главный критик и комментатор. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что мы сделали правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересно услышать и любые другие ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам электронное письмо или зайти на наш веб-сайт и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится или нет вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или оставляя сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также ваш электронный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию следующих книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info.dialektika@gmail.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Благодарность

Издательство благодарит за помощь в подготовке этой книги Ольгу Ладную, Ингу Кузнецову и Романа Кузнецова.



КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ/ ПОПЕЧИТЕЛЕЙ

Эта книга призвана ознакомить вашего ребенка с различными способами преодоления стресса, тревоги и гнева. Вы можете проработать эту книгу вместе со своим ребенком или ваш ребенок может прочесть ее самостоятельно.

Когда дети будут прорабатывать эту книгу самостоятельно, какие-то из рекомендованных в ней упражнений могут показаться им несколько сложными. В таком случае задача взрослых заключается в том, чтобы разъяснить ребенку все, что непонятно ему. Такую помощь могут оказать родители ребенка или те, кто проживает вместе с ними (например, другие члены семьи). Решение этой задачи можно также возложить на терапевта или школьного консультанта-психолога.

Примечание. Некоторые из методов совладания с негативными эмоциями, описанные в этой книге, предполагают выполнение ребенком действий, которые должны выполняться под присмотром взрослых.



Хотя автор этой книги является лицензированным консультантом по вопросам психического здоровья, обладающим многолетним практическим стажем работы с детьми и подростками, эта книга не может быть полноценной заменой оказания личной квалифицированной терапевтической помощи вашему ребенку, если он действительно нуждается в такой помощи.

Если вы заметили у своего ребенка перечисленные ниже симптомы, вам следует воспользоваться услугами квалифицированного психотерапевта:

- Ваш ребенок более двух недель пребывает в плохом настроении и не испытывает желания общаться с близкими людьми (например, он часто плачет, постоянно чувствует усталость, у него отсутствуют какие-либо мотивации).
- Пытается причинить себе какой-то вред или даже убить себя (возможно, вынашивает соответствующие планы).
- Совершает неконтролируемые, рискованные поступки, которые могут причинить ему (или кому-то другому) вред.
- Приступы внезапного беспричинного страха, иногда сопровождающиеся усиленным сердцебиением, ощущением физического дискомфорта или учащенным дыханием.
- Отсутствие аппетита, рвота, значительная потеря (или прибавка) веса.



- Сильные перепады настроения, которые вызывают проблемы в отношениях с другими людьми.
- Регулярное использование запрещенных веществ или алкоголя.
- Резкие изменения поведения, привычек, характеризующих личность, или привычек, связанных с режимом сна (например, слишком раннее пробуждение и пребывание в состоянии повышенного возбуждения).
- Неспособность сконцентрироваться на выполняемой работе или вести себя спокойно, что может создавать проблемы в учебе.
- Сильное беспокойство или страхи, которые мешают нормальной повседневной жизни, например проводить время с друзьями или учиться в школе.

(Источник. Национальный альянс по психическим заболеваниям, США)

Если вам кажется, что ваш ребенок нуждается в помощи специалиста по психическому здоровью, воспользуйтесь услугами школьного консультанта-психолога или квалифицированного психотерапевта (его может порекомендовать, например, врач-педиатр).

Еще одним источником полезной информации могут служить семьи, которые уже сталкивались с подобными проблемами. В Facebook есть группы, члены которых охотно проконсультируют вас по этим вопросам и предоставят всю необходимую информацию.



Один из наиболее эффективных способов помочь вашему ребенку заключается в том, чтобы обучить его *вашим собственным* методам совладания с негативными эмоциями — способам, которые вы выработали на основе своего собственного жизненного опыта. Этот способ особенно хорош тем, что обучать ребенка методам совладания с негативными эмоциями вы можете *на собственном примере*. То есть, вы выступаете в роли первого учителя своего ребенка. Покажите ему, как вы сами справляетесь с теми или иными стрессорами, поговорите с ним об этом и предложите ему практиковаться вместе с вами.



КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Эта книга призвана помочь тебе узнать побольше о самом себе. Прочитав эту книгу, ты поймешь, чем тебе нравится заниматься и что помогает тебе расслабиться. Эта книга также призвана помочь тебе узнать побольше о своих мыслях и чувствах и понять, что вызывает у тебя стресс.

Я надеюсь, что к тому времени, когда ты закончишь читать эту книгу, ты уже будешь знать и уметь пользоваться разными способами избавления от стресса, тревоги и гнева.

Вот лишь несколько советов, которыми автор этой книги хотел бы поделиться с тобой, прежде чем ты приступишь к чтению:

- Ты можешь читать эту книгу самостоятельно или вместе со взрослым, которому ты доверяешь.
- Некоторые из упражнений, о которых рассказывается в этой книге, **должны** выполняться под присмотром взрослого. Прежде чем приступать к выполнению какого-либо из этих упражнений, **посоветуйся со своими родителями или со взрослым, которому ты доверяешь.**
- Некоторые из рабочих листов, встречающихся в этой книге, тебе будет нелегко заполнить самостоятельно.



но. Если у тебя возникнут проблемы с их заполнением, тебе может помочь взрослый, которому ты доверяешь и который хорошо знает тебя. Он поможет тебе правильно ответить на вопросы в этих рабочих листах.

- **Выполняя рекомендации, приведенные в этой книге, никогда не нарушай ваши семейные правила.** Прежде чем выполнить какую-либо из рекомендаций этой книги, выясни, не противоречит ли она вашим семейным правилам!



РАЗДЕЛ 1

ВВЕДЕНИЕ

Если вы решили прочитать эту книгу, наверное, вы хотите научиться совладать с сильными эмоциями, временам обуревающими каждого из нас. Возможно, вы пережили сильный стресс и не знаете, как быть. Возможно, вы разгневаны и не знаете, как выразить охватившие вас чувства и вместе с тем не усугубить ситуацию. Возможно, вы сильно встревожены ситуацией в школе или у себя дома. Возможно, вам хорошо знакомы чувства, испытываемые этими детьми:

Айдан, уставший семилетний мальчик, только что вернувшийся домой из школы.

Он выглядит немного сонным и слегка проголодавшимся. Вернувшись домой, он спросил у мамы, нельзя ли поиграть в кубики. Мама согласилась и помогла Айдану достать с полки коробку с кубиками. Спустя какое-то время раздается истощенный вопль Айдана. Мама, прибежавшая узнать, в чем дело, видит, что башня, которую Айдан старательно собирал из кубиков, рассыпалась. "У меня ничего не получается!" с отчаянием заявляет мальчик, и у него на глаза наворачиваются слезы. Он хватается кубик и изо всех сил запускает им в стену.

Джулия, восьмилетняя девочка, встревожена в связи с предстоящим экзаменом по природоведению в школе.

Ей кажется, что она непременно провалится на экзамене. Она беспокоится, что разочарует своих родителей и что они не разрешат ей так часто, как прежде, играть с друзьями и смотреть любимые мультики по телевизору. Она усердно штудировала учебник по природоведению, но в день экзамена внезапно обнаруживает, что совершенно ничего не помнит. Ее ладони становятся потными, щеки пылают. "Как же так получилось, что я ничего не помню?!" думает она с ужасом.

Пол, десятилетний мальчик, родители которого решили развестись.

"Ну почему все не может оставаться по-прежнему? — удивляется он. — Я не хочу переезжать в другой дом. Я обязательно забуду что-нибудь!" Он понимает, что жизнь уже не будет такой, как прежде. "Что будет со мной?" Родители пытаются как-то расшевелить его, но он упрямо молчит.

Изабель, одиннадцатилетняя девочка, обеспокоенная болезнью своей бабушки.

Во время урока по математике она вспоминает о своей бабушке. В прошлые выходные Изабель навестила ее в больнице. Бабушке предстоит хирургическая операция, и это не дает покоя Изабель. "Надеюсь, операция завершится успешно. Интересно, когда бабушка вернется домой?"

Столкнувшись со стрессовыми ситуациями, эти дети могли бы воспользоваться определенными приемами совладания со своими эмоциями! Вообще говоря, эти приемы следовало бы освоить каждому из нас. Но люди далеко не всегда готовы прилагать целенаправленные усилия для овладения этими приемами. Я считаю своим долгом убедить вас в том, что **вы можете и должны** овладеть этими приемами.

Каждый из нас время от времени испытывает стресс. Взрослые испытывают стресс по разным поводам; чаще всего поводами

для стресса являются работа, финансовые вопросы, семейные проблемы и виды на будущее. Но известно ли вам, что у детей также случается стресс? Детей могут волновать проблемы в школе, семейные проблемы, проблемы с друзьями, собственное будущее. Иногда детей волнуют проблемы взрослых (например, финансовые вопросы).

Стресс — это не всегда плохо. Небольшой стресс помогает вам “держаться в форме”, сосредоточиваться на выполняемой работе или, например, лучше готовиться к экзаменам, однако сильный стресс оказывает разрушительное воздействие в любом возрасте. Когда вы испытываете очень сильный стресс, он воздействует на ваши эмоции, ваши мысли и поведение.

Очень сильный стресс влияет на ваши **эмоции**. Вы можете испытывать такие чувства, как грусть, тревога, беспокойство, гнев или сочетание разных чувств (смешанные чувства). Иногда бывает нелегко определить, какие именно чувства вы испытываете; иногда чувства настолько переполняют нас, что это становится просто непереносимым и возникает желание полностью “отключиться” от них.

Очень сильный стресс может влиять на ваши **мысли**. Подчас в состоянии сильного стресса бывает очень нелегко отыскать в своей жизни какие-то позитивные моменты или найти решение волнующей вас проблемы, сосредоточиться на выполняемой работе или учебе.

Очень сильный стресс может влиять на ваше **поведение**. Если вы разгневаны, у вас может возникнуть желание грохнуть кулаком по столу или, хуже того, поколотить кого-нибудь! У вас может пропасть аппетит и сон, у вас может пропасть желание покидать свою комнату и ходить в школу.

Я видела, какие проблемы испытывают люди, не владеющие здоровыми навыками совладания с негативными эмоциями, и видела, как они избавляются от этих проблем, отказавшись от нездоровых способов преодоления своих негативных эмоций и взяв на вооружение научно обоснованные методы совладания

с негативными эмоциями. Освоение этих методов в юном возрасте поможет вам, когда вы станете взрослым человеком и стрессовая нагрузка на вас возрастет. Освоив навыки совладания с негативными эмоциями, вы сможете:

- улучшить свою школьную успеваемость
- налаживать отношения с другими
- управлять своими эмоциями так, чтобы не причинять вреда своему здоровью (иногда это называют саморегулированием)
- заводить новые знакомства
- устанавливать и поддерживать дружеские отношения

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

Методы совладания, описанные в этой книге, делятся на четыре категории, каждой из которых посвящен особый раздел этой книги:

Успокаивающие методы — призваны помочь вам расслабиться.

Отвлекающие методы — призваны отвлечь вас и удержать ваше внимание, чтобы вы не сосредоточивались на каком-то определенном стрессоре.

Физические методы — призваны помочь вам изменить баланс своей энергии, либо чтобы зарядить вас дополнительной энергией, либо чтобы помочь вам правильно распорядиться избыточной энергией в вашем теле.

Методы анализа мыслей и чувств — призваны помочь вам разобраться в мыслях и чувствах, возникающих у вас в связи со сложными жизненными ситуациями.

В каждой категории есть несколько навыков, которые вам предстоит освоить. Чтобы извлечь из этой книги максимум пользы

для себя, воспользуйтесь **Контрольным списком методов совладания** (см. ниже в этом разделе). С помощью этого перечня вы можете отслеживать, какие навыки вы уже освоили (и убедились в их эффективности) и какие навыки вам еще предстоит освоить.

Прежде всего, ознакомившись с очередным разделом, посвященным определенной категории методов совладания, выполните следующие действия:

- Отметьте "галочкой" методы, которые показались вам эффективными.
- Отметьте "крестиком" методы, которые показались вам неэффективными.
- Обведите "кружочком" методы, которые вам хотелось бы испытать.

Помечайте "крестиком" лишь методы, которые вы уже испытали на себе и **убедились**, что они не подходят вам. Не помечайте автоматически "крестиком" метод, который вам лишь *кажется* неподходящим для вас. Даже если он почему-то кажется вам неподходящим, обязательно испытайте его на себе. И даже если он не произведет должного эффекта с первого раза, испытайте его позже еще раз. То, что не сработало с первого раза, вполне может сработать со второго (или с третьего) раза. В разных ситуациях один и тот же метод может срабатывать по-разному.

Обратите внимание: в **Контрольном списке методов совладания** предусмотрено несколько пустых строк, куда вы можете добавить свои собственные методы совладания с негативными эмоциями. Вообще говоря, эту книгу можно рассматривать как отправную точку в создании обширного списка методов совладания с негативными эмоциями. Включите в этот список методы, о которых рассказывается в этой книге (и которые вы нашли подходящими для себя), а также свои собственные методы. Формирование списка своих собственных методов совладания с негативными эмоциями можно начать с включения в него хобби и видов деятельности, доставляющих вам удовольствие: такие

хобби и виды деятельности наверняка помогут вам справиться с негативными эмоциями.

Есть еще кое-что, о чем люди нередко забывают, когда речь идет о тех или иных способах совладания с негативными эмоциями: разные способы совладания с негативными эмоциями оказываются действенными в разных обстоятельствах и в отношении разных стрессоров. Когда вас охватывает чувство печали, у вас может возникнуть желание прилечь и хотя бы частично отстраниться от окружающей действительности. Если вы у себя дома, то ничто не мешает вам осуществить это желание. Но как быть, если чувство печали охватило вас в школе, во время урока? Учителю наверняка не понравится, если вы отложите в сторону учебник и тетрадь и попытаетесь вздремнуть.

Кроме того, вы можете подбирать те или иные методы совладания с негативными эмоциями в соответствии с испытываемыми вами чувствами. Если что-то разозлило вас не на шутку, чтение книги вряд ли окажется оптимальным способом совладания с гневом. Более подходящим способом "разрядки" в этой ситуации может оказаться значительная физическая нагрузка (можно, например, поиграть со сверстниками в футбол или баскетбол). Чтение книги может помочь вам позже, когда вы немного успокоитесь и захотите отвлечься от неприятных мыслей.

Используйте рабочий лист **Оцените уровень своего стресса** как способ оценки своего эмоционального состояния до и после использования того или иного метода совладания с негативными эмоциями. Таким образом вы можете "измерить", насколько вам помогают те или иные методы совладания.

После прочтения этой книги вы можете создать свой собственный, индивидуальный перечень способов совладания, которым вы могли бы пользоваться каждый раз, когда испытываете стресс. В разделе 6, **Составим картину в целом**, приведен образец рабочего листа **Мои способы совладания с негативными эмоциями**, который вы можете использовать для составления такого перечня.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК МЕТОДОВ СОВЛАДАНИЯ

УСПОКАИВАЮЩИЕ МЕТОДЫ

- | | |
|---|---|
| ☐ Глубокое дыхание с "ветрячком" | ☐ Вспомните слова своей любимой песни |
| ☐ Глубокое дыхание с мыльными пузырями | ☐ Подставьте кисти рук под струю воды |
| ☐ Глубокое дыхание с подсказками | ☐ Носите у себя в кармане какой-нибудь небольшой объект |
| ☐ Глубокое дыхание с формами | ☐ Прикасайтесь к окружающим вас предметам |
| ☐ Глубокое дыхание с мягко-набивной игрушкой | ☐ Двигайтесь |
| ☐ Глубокое дыхание с перышком | ☐ Сожмите кисть руки в кулак, а затем разожмите ее |
| ☐ Глубокое дыхание с помощью кисти своей руки | ☐ Попеременное напряжение/расслабление мышц (ПНРМ) |
| ☐ Взрывные вдохи/выдохи | ☐ Проведите позитивную беседу с самим собой |
| ☐ Руки к плечам | ☐ Примите душ или ванну |
| ☐ Сфера Хобермана | ☐ Выпейте несколько глотков воды |
| ☐ Вулканические вдохи/выдохи | ☐ Читайте |
| ☐ Сосредоточьтесь на звуках | ☐ Заблокируйте посторонние звуки с помощью шумоподавляющих наушников |
| ☐ Совершите прогулку в состоянии осознанности | ☐ Сделайте небольшой перерыв |
| ☐ Йога | ☐ Дзэн-сад |
| ☐ Вообразите свое любимое место | ☐ Успокаивающий сосуд |
| ☐ Принимайте пищу в состоянии осознанности | ☐ Используйте свои органы чувств |
| ☐ Метод заземления 5-4-3-2-1 | ☐ Проведите пальцем по какому-либо контуру, линии или узору |
| ☐ Заземляющий разговор с самим собой о настоящем | ☐ Устройте небольшое чаепитие |
| ☐ Подумайте о своих любимых вещах | ☐ _____ |
| ☐ Вспомните людей, которые нравятся вам | ☐ _____ |
| ☐ Медленно проговаривайте алфавит | ☐ _____ |
| ☐ _____ | |
| ☐ _____ | |

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК МЕТОДОВ СОВЛАДАНИЯ

ОТВЛЕКАЮЩИЕ МЕТОДЫ

- | | |
|--|--|
| ☐ Сочините какую-нибудь историю | ☐ Творческое мышление |
| ☐ Займитесь решением кроссвордов, sudoku или разгадыванием загадок | ☐ Придумайте свою собственную игру |
| ☐ Приготовьте какое-либо блюдо | ☐ Спланируйте какое-либо увлекательное мероприятие на будущее |
| ☐ Выполните какую-нибудь полезную работу по дому или займитесь волонтерской деятельностью | ☐ Придумайте для себя какое-либо новое хобби или научитесь чему-то новому |
| ☐ Совершите какое-нибудь доброе дело | ☐ Смех — лучшее из лекарств |
| ☐ Прочитайте хорошую книгу | ☐ Ваши любимые занятия |
| ☐ Сделайте уборку в помещении | ☐ Рассортируйте или приведите в порядок что-нибудь |
| ☐ Поиграйте с домашним животным | ☐ Проводите время на природе |
| ☐ Сыграйте в какую-нибудь настольную игру | ☐ Совершите экскурсию в какой-нибудь музей |
| ☐ Поиграйте в видеоигры | ☐ Займитесь рукоделием, смастерите что-нибудь |
| ☐ Отвлекитесь, сидя за телевизором или компьютером | ☐ Начинайте обустройства свой сад |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК МЕТОДОВ СОВЛАДАНИЯ

ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

- | | |
|---|---|
| ☐ Сжимайте что-нибудь | ☐ Танцуйте |
| ☐ Используйте стрессбол | ☐ Наносите удары кулаком в какую-либо мягкую поверхность |
| ☐ Порежьте бумагу | ☐ Поиграйте в парке |
| ☐ Используйте пузырчатую обертку | ☐ Постройте полосу препятствий |
| ☐ Используйте лоток для песка | ☐ Покачайтесь на качели |
| ☐ Игрушка "волшебные брусочки" (или "лестница Иакова") | ☐ Попрыгайте на батуте |
| ☐ Подержите в руке небольшой камешек | ☐ Поскачите через скакалку |
| ☐ Потасуйте карты | ☐ Скутер |
| ☐ Смастерите что-нибудь | ☐ Поплавайте |
| ☐ Используйте спиннер | ☐ Выполните растяжку |
| ☐ Прогуляйтесь | ☐ Акробатика/гимнастика |
| ☐ Физические упражнения | ☐ Йога |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК МЕТОДОВ СОВЛАДАНИЯ

МЕТОДЫ АНАЛИЗА МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ

- | | |
|--|---|
| ☐ Сила чувств | ☐ Рисуйте |
| ☐ Термометры чувств | ☐ Поговорите с кем-либо, кому вы доверяете |
| ☐ Чувства как цвета | ☐ Составьте какой-либо плейлист |
| ☐ В каких местах своего тела вы испытываете те или иные ощущения? | ☐ Напишите на листке бумаги, что именно беспокоит вас, и выбросьте этот листок |
| ☐ Понимание ваших "пусковых механизмов" | ☐ Изобразите комикс (рассказ в картинках) того, что случилось, и того, как вы могли бы поступить в следующий раз |
| ☐ Уровни стресса | ☐ Я хотел бы ... |
| ☐ Воспроизведите свой стресс у себя в памяти | ☐ Напишите письмо кому-нибудь |
| ☐ Отобразите свой стресс | ☐ Используйте "я-утверждения" |
| ☐ Напишите в журнале | ☐ Что вы можете контролировать и чего вы не можете контролировать |
| ☐ В идеальном мире ... | ☐ Изготовьте "ящик беспокойств" |
| ☐ Пишите песни | ☐ _____ |
| ☐ Пишите стихи | ☐ _____ |
| ☐ Сочиняйте музыку | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| ☐ _____ | ☐ _____ |
| | ☐ _____ |
| | ☐ _____ |
| | ☐ _____ |

ОЦЕНИТЕ УРОВЕНЬ СВОЕГО СТРЕССА

До

После

5

5

4

4

3

3

2

2

1

1

Помните детей, о которых мы рассказывали в начале "Введения"? Вернемся к ним и посмотрим, как они пользуются освоенными ими навыками совладания с негативными эмоциями!

Айдан

Его мать, понимая эмоции, охватившие сына, заговаривает с ним, стараясь придать своим словам спокойный, доброжелательный тон. "Похоже, ты расстроен. Может быть, ты попрыгаешь пару минут на своем батуте, а я тем временем приготовлю тебе бутерброд? Затем я помогу тебе построить башню из кубиков".

Джулия

Мать Джулии уверяет ее, что будет любить ее, какую бы оценку она ни получила на экзамене. Мать предлагает Джулии вообразить себя в каком-нибудь спокойном, комфортном месте. Вместе с Джулией они обсуждают мельчайшие подробности, касающиеся этого места. Мать спрашивает, что Джулия видит и слышит там, какие чувства она испытывает, какие запахи, доносятся до нее. Затем мать предлагает Джулии две-три минуты продолжать рисовать в своем воображении это место, одновременно выполняя глубокие вдохи/выдохи. Мать объясняет Джулии, что она может вспоминать это успокаивающее место во время каждого переживаемого ею стресса, например во время экзамена, уверяя, что это поможет ей успешнее справиться со стрессом.

Пол

Отец предлагает Полу вести журнал, в который он может записывать свои мысли, возникающие у него вопросы, чувства и свои переживания. Отец объясняет Полу, что это поможет ему лучше осмысливать и понимать все, что происходит с ним и вокруг него. Отец уверяет сына, что они с матерью всегда готовы выслушать его и дать ответы на все его озабоченности.

Изабель

Чтобы как-то унять свою тревогу, вызванную болезнью бабушки, Изабель думает о том, какое доброе дело она могла бы совершить. Она размышляет о том, что могла бы подарить бабушке какую-то вещь, сделанную собственными руками, или оказать бабушке какую-то услугу, которая улучшила бы ей настроение и облегчила ее участь. Совершение этого доброго дела займет Изабель и поможет ей отвлечься от тревожных мыслей, пока она ожидает новостей о своей бабушке.

Готовы ли вы приступить к освоению методов совладания со своими негативными эмоциями и составлению своего собственного перечня таких методов? Если готовы, тогда вперед!



РАЗДЕЛ 2

УСПОКАИВАЮЩИЕ МЕТОДЫ

Методы, описанные в этом разделе, призваны помочь вам успокоиться и расслабиться, когда вы сталкиваетесь со стрессовыми, трудными или чрезвычайными ситуациями.

Первая часть этого раздела посвящена дыханию. Часто приходится слышать: "Сделайте глубокий вдох/выдох". Люди не всегда понимают, зачем это нужно, но есть убедительная физическая причина того, почему глубокое дыхание так важно для нас.

Чтобы вам было легче понять, почему методы совладания с негативными эмоциями, основанные на глубоком дыхании и расслаблении, так важны для нас, вам нужно хотя бы в общих чертах ознакомиться с вашей автономной нервной системой. Автономная нервная система управляет автоматическими системами вашего организма, о функционировании которых вы, как правило, даже не задумываетесь; речь идет о дыхании, пищеварении и работе сердца.

АВТОНОМНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Убегать, сражаться или замереть

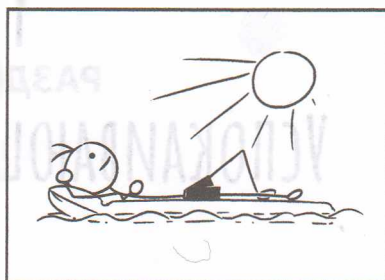
Симпатическая нервная система



- Частота вашего сердцебиения повышается
- Ваши зрачки расширяются
- Ваши мышцы сокращаются
- Ваш желудок прекращает выполнять многие функции пищеварения

Отдыхать и переваривать пищу

Парасимпатическая нервная система



- У вас усиливается слюновыделение
- Частота вашего сердцебиения понижается
- Ваши мышцы расслабляются
- Зрачки в ваших глазах сужаются

Когда вы спокойны, ваше тело функционирует в режиме "покоя и переваривания пищи". Вы нормально дышите, ваши мышцы расслаблены, у вас нормальная частота сердцебиения. Когда вы переживаете какое-либо стрессовое событие, ваше тело переходит в режим "убегать, сражаться или замереть". Частота вашего сердцебиения повышается, ваш желудок прекращает переваривать пищу, а дыхание становится более поверхностным.

Цель успокаивающих упражнений заключается в том, чтобы перевести ваше тело из режима "убегать, сражаться или замереть" в режим "покоя и переваривания пищи". Глубокое дыхание помогает доставить больше кислорода в ваш кровоток, расширяя ваши капилляры. Оно оказывает физическое воздействие на ваш организм, помогая вам успокоиться и снизить стресс.

В первом разделе описаны забавные способы, помогающие обеспечить глубокое дыхание.

Следующий раздел посвящен вашему сознанию, в частности медитации (с полной сосредоточенностью на текущем моменте) и йоге. Ваше сознание — мощный инструмент, воспользовавшись которым, вы сможете успокоиться. Вы способны контролировать свои мысли — и чем больше вы будете практиковаться в искусстве контроля своих мыслей, тем легче это будет даваться вам.

Третий раздел посвящен так называемым "методам заземления". Эти методы весьма действенны, когда вас переполняют негативные эмоции.

В последнем разделе излагается ряд других соображений относительно действий, которые вы можете выполнять, а также вещей, которые вы можете изготавливать или использовать, чтобы помочь себе успокоиться. Проверьте на себе что-нибудь из арсенала таких средств уже сегодня, чтобы посмотреть, насколько они помогают вам.

МЕТОДЫ ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ

Глубокое дыхание с "ветрячком"

Вдыхайте воздух через нос, расширяя при этом живот; затем выдыхайте воздух ртом, направляя его через губы на лопасти "ветрячка" и заставляя их таким образом вращаться. Вы можете практиковать медленные или более быстрые выдохи, используя в качестве показателя скорости выдохов скорость вращения лопастей "ветрячка". Таким образом вы сможете выяснить, какая скорость выдохов подходит вам больше всего.

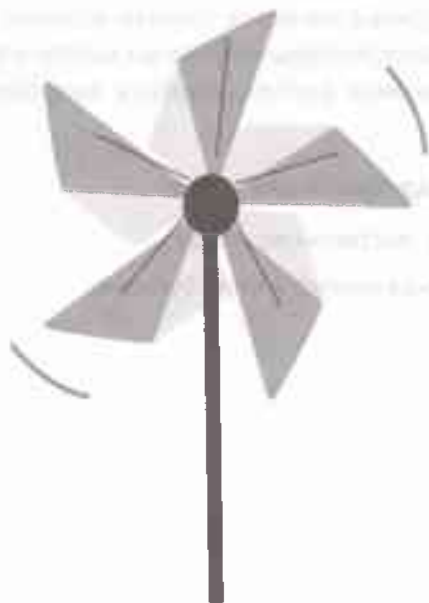
Вы можете купить в магазине готовую игрушку "ветрячок" или изготовить ее самостоятельно. Если вы хотите изготовить ее самостоятельно, можете воспользоваться выкройкой, описанной ниже.

Что вам понадобится для этого:

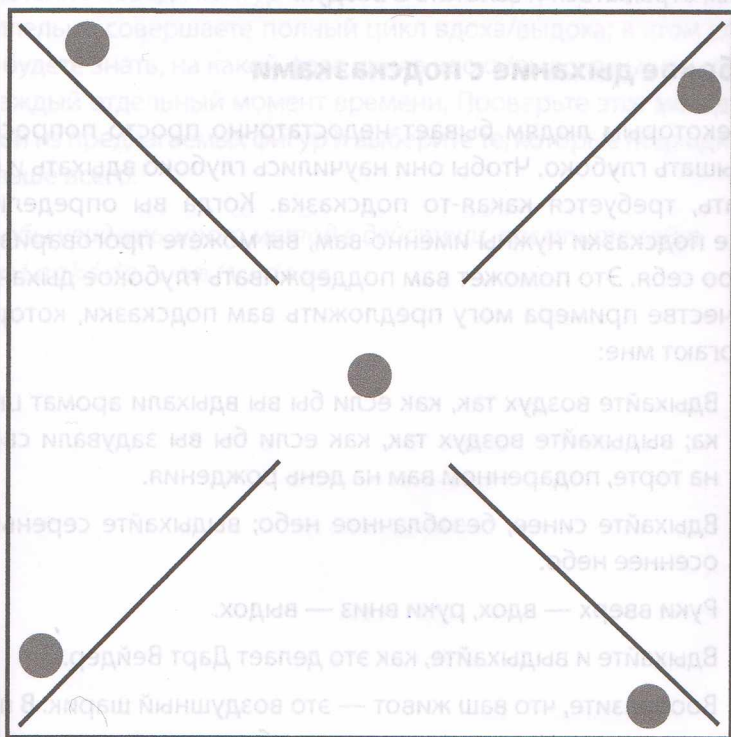
- карандаш с ластиком на конце
- канцелярская кнопка в виде булавки
- ножницы

1. Вырежьте выкройку "ветрячка", а затем сделайте разрезы вдоль линий.
2. Возьмите канцелярскую кнопку, а затем проткните ею каждый угол выкройки в том месте, где указана "точка".
3. Соедините кнопкой все углы, помеченные "точкой", в центре "ветрячка".
4. Наконец приколите кнопку к ластику карандаша и подуйте на лопасти "ветрячка"!

Чтобы увидеть такой "ветрячок" в действии, посмотрите видеоматериал [Make Your Own Pinwheel](http://www.copingkids.com/videos) на сайте [copingkids.com/videos](http://www.copingkids.com/videos). Там же показано, как его изготовить.



ИЗГОТОВЬТЕ "ВЕТРЯЧОК" САМОСТОЯТЕЛЬНО



Глубокое дыхание с мыльными пузырями

Выдувание мыльных пузырей — великолепный способ “при-тормозить” и выполнить глубокое дыхание. Вдыхайте воздух через нос, расширяя при этом живот; затем выдыхайте воздух ртом. Вы должны контролировать свой выдох, выдувая их, но не позволяя им отрываться и взлетать в воздух.

Глубокое дыхание с подсказками

Некоторым людям бывает недостаточно просто попросить их дышать глубоко. Чтобы они научились глубоко вдыхать и выдыхать, требуется какая-то подсказка. Когда вы определите, какие подсказки нужны именно вам, вы можете проговаривать их про себя. Это поможет вам поддерживать глубокое дыхание. В качестве примера могу предложить вам подсказки, которые помогают мне:

- Вдыхайте воздух так, как если бы вы вдыхали аромат цветка; выдыхайте воздух так, как если бы вы задували свечи на торте, подаренном вам на день рождения.
- Вдыхайте синее, безоблачное небо; выдыхайте серенькое осеннее небо.
- Руки вверх — вдох, руки вниз — выдох.
- Вдыхайте и выдыхайте, как это делает Дарт Вейдер.
- Вообразите, что ваш живот — это воздушный шарик. В процессе вдоха этот шарик становится больше, а в процессе выдоха уменьшается.

Глубокое дыхание с формами

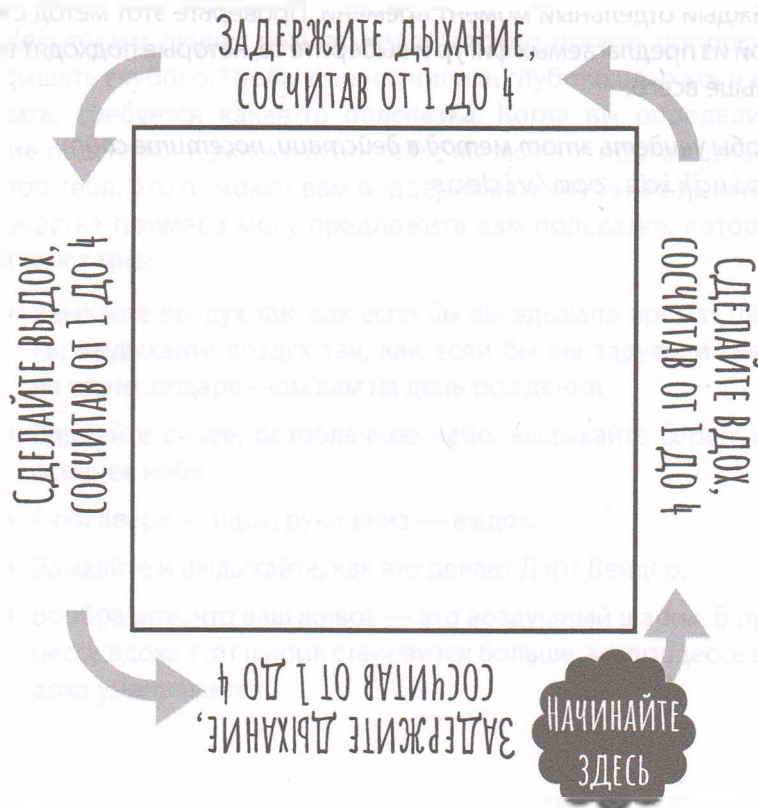
Иногда, чтобы научиться правильному глубокому дыханию, вам требуется подходящая структура, а также готовность превратить дыхательные упражнения в увлекательную игру. Использование форм — удобный способ отслеживать свои вдохи и выдохи. Медленно обводя контур выбранной вами формы пальцем, вы параллельно совершаете полный цикл вдоха/выдоха; в этом случае вы будете знать, на какой фазе цикла вдоха/выдоха вы находитесь в каждый отдельный момент времени. Проверьте этот метод с каждой из предлагаемых фигур и выберите те, которые подходят вам больше всего.

Чтобы увидеть этот метод в действии, посетите сайт copingkids.com/videos



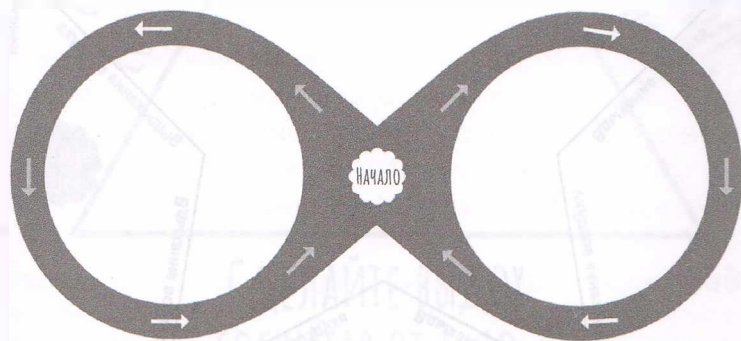
ДЫХАНИЕ ПО КВАДРАТУ

Начинайте с нижнего правого угла и продвигайтесь по сторонам квадрата в направлении, указанном стрелками, совершая полный цикл вдоха/выдоха за один обход квадрата.



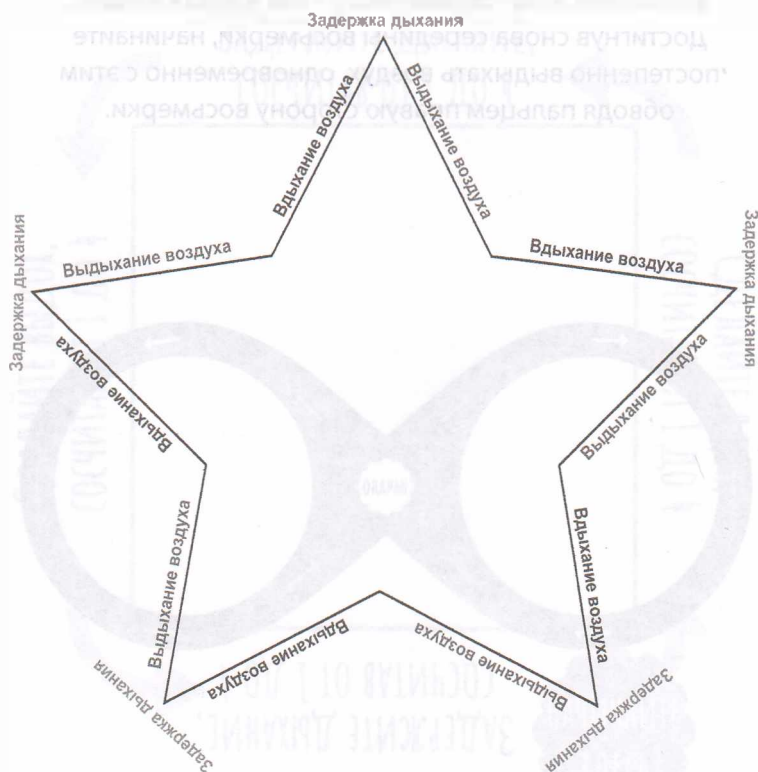
ДЫХАНИЕ ПО "ЛЕЖАЧЕЙ ВОСЬМЕРКЕ"

Начиная с середины "лежащей восьмерки" продвигайтесь влево, обводя пальцем левую сторону восьмерки и одновременно с этим вдыхая воздух. Достигнув снова середины восьмерки, начинайте постепенно выдыхать воздух, одновременно с этим обводя пальцем правую сторону восьмерки.



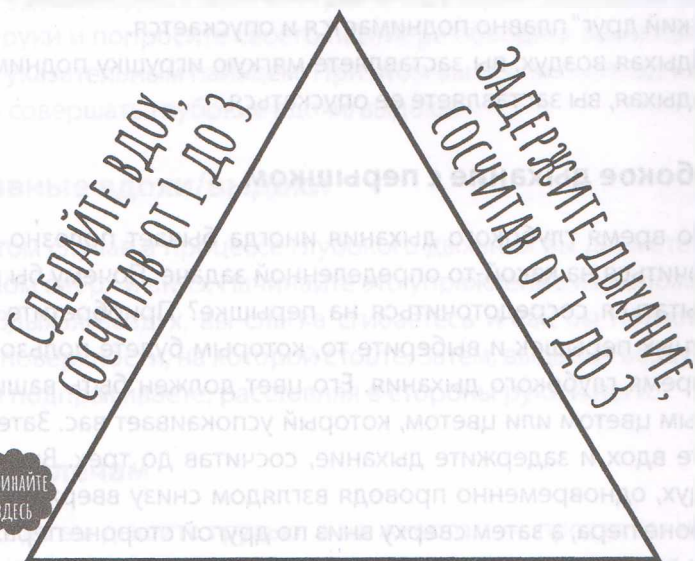
ДЫХАНИЕ ПО ЗВЕЗДЕ

Начинайте на любой стороне, обозначенной как “вдыхание воздуха”, задерживайте дыхание на вершине звезды, а затем выдыхайте воздух. Продолжайте в том же духе до тех пор, пока не обведете пальцем всю звезду.



ДЫХАНИЕ ПО ТРЕУГОЛЬНИКУ

Начинайте с нижней левой вершины треугольника. Обводя пальцем все три стороны треугольника, совершайте полный цикл глубокого вдоха/выдоха.



СДЕЛАЙТЕ ВЫДОХ,
СОСЧИТАВ ОТ 1 ДО 3

Глубокое дыхание с мягко игрушкой

Многим детям нравится играть с мягкими игрушками; возможность погладить, потискать в руках и обнять такую игрушку сама по себе доставляет ребенку удовольствие. Но известно ли вам, что такая игрушка помогает ребенку успокоиться? С помощью такой игрушки можно научить ребенка дышать "из живота".

Лягте на спину и положите мягкую игрушку себе на живот. Делая глубокие вдохи и выдохи, вы можете наблюдать, как ваш "мягкий друг" плавно поднимается и опускается.

Вдыхая воздух, вы заставляете мягкую игрушку подниматься, а выдыхая, вы заставляете ее опускаться.

Глубокое дыхание с перышком

Во время глубокого дыхания иногда бывает полезно сосредоточиться на какой-то определенной задаче. Почему бы вам не попытаться сосредоточиться на перышке? Приобретите набор цветных перышек и выберите то, которым будете пользоваться во время глубокого дыхания. Его цвет должен быть вашим любимым цветом или цветом, который успокаивает вас. Затем сделайте вдох и задержите дыхание, сосчитав до трех. Выдыхайте воздух, одновременно проводя взглядом снизу вверх по одной стороне пера, а затем сверху вниз по другой стороне пера.

Глубокое дыхание с помощью кисти своей руки

Установите кисть одной руки вертикально; ладонь должна быть обращена от себя, а пальцы слегка растопырены. Поместите указательный палец другой вашей руки у основания большого пальца и, совершая медленный вдох, перемещайте указательный палец вверх по одной стороне большого пальца. Затем, перемещая указательный палец вниз по другой стороне большого пальца, медленно выдыхайте воздух. Прodelайте те же самые действия с остальными четырьмя пальцами, медленно вдыхая

и выдыхая воздух в процессе движения вашего указательного пальца. К моменту, когда вы достигнете второй стороны своего мизинца, вы успеете выполнить пять полных циклов глубокого дыхания.

Вы можете выполнить то же упражнение в компании кого-нибудь из своих друзей или взрослого, которому вы доверяете. Попросите его выставить кисть руки и обводите его пальцы своим указательным пальцем, совершая одновременно с этим глубокие вдохи/выдохи. Или поступите наоборот: выставьте кисть своей руки и попросите своего партнера обводить ваши пальцы своим указательным пальцем. При этом вы оба можете одновременно совершать глубокие вдохи/выдохи!

Взрывные вдохи/выдохи

В этом случае в процессе глубокого дыхания вы двигаете своим телом вверх и вниз. Начинайте это упражнение из положения стоя. Вдыхая воздух, вы слегка сгибаетесь и как бы прижимаетесь к поверхности, на которой стоите. Затем, выдыхая воздух, вы слегка подпрыгиваете, расставляя в стороны руки и ноги.

Руки к плечам

Иногда вы дышите грудью, а не животом — просто вы не замечаете этого. Но вы заметите это, если во время дыхания ваша грудь или живот будет подниматься и опускаться. В положении сидя или стоя опустите руки по бокам. Затем согните руки в локтях и поместите их перед плечами. Сделайте глубокий вдох/выдох. Если при этом ваши плечи совершают заметные движения, постарайтесь сосредоточиться на выполнении вдохов/выдохов “из живота”.

Сфера Хобермана

Приходилось ли вам видеть сферу Хобермана? Это очень интересная игрушка, но ее можно также использовать для поддержания глубокого дыхания. С помощью рук вы можете имитировать движения своего живота во время глубокого дыхания. Делая вдох, выпячивайте живот и расширяйте сферу Хобермана. Делая выдох, вбирайте живот и сжимайте сферу Хобермана. Если хотите увидеть сферу Хобермана в действии, посмотрите соответствующий видеоматериал на сайте copingkids.com/videos.

Вулканические вдохи/выдохи

В этом упражнении вам нужно напрячь воображение и представить, что ваши руки подобны лаве, извергающейся из жерла вулкана. В исходном положении кисти ваших рук расположены перед сердцем, ладони касаются друг друга. Продолжая держать кисти рук вместе, поднимите руки над головой, делая глубокий вдох. Разомкните кисти рук и опустите их по бокам тела, делая глубокий выдох.

МЕДИТАЦИЯ С ПОЛНОЙ СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬЮ НА ТЕКУЩЕМ МОМЕНТЕ И ЙОГА

Полная сосредоточенность на текущем моменте (для краткости будем называть ее *осознанностью*) — это полное осознание того, что происходит в данный момент времени. По сути, осознанность — это тип медитации; она тесно связана с йогой. Осознанность может оказаться весьма полезным инструментом, если вам нелегко управлять своими мыслями и эмоциями или если вы хотите улучшить свою способность к концентрации.

Осознанность не имеет ничего общего с попытками “очистить” свое сознание; напротив, практикуя осознанность, вы позволяете своим мыслям и эмоциям свободно проникать в ваше сознание и покидать его, не оценивая их, но полностью сосредоточиваясь на текущем моменте. Чтобы научиться этому, нужно регулярно практиковать осознанность. Когда вы пребываете в состоянии полного осознания текущего момента, вы способны полностью отдавать себе отчет в том, что происходит с вами и вокруг вас; в таком состоянии вам будет легче успокоиться и привести в порядок свое сознание.

Описанные ниже способы совладания призваны помочь вам сосредоточиться на текущем моменте и таким образом снизить свой стресс.

Сосредоточенность на звуках

Примите комфортную для себя позу и сделайте несколько глубоких вдохов/выдохов. Через две-три минуты прислушайтесь к звукам, доносящимся до вашего слуха снаружи помещения, в котором вы находитесь. Что вы слышите?

Затем обратите внимание на то, что происходит внутри помещения, в котором вы находитесь. Слышите ли вы звуки, издава-

емые каким-либо бытовым электроприбором? Слышите ли вы журчание воды в водопроводных трубах? Слышите ли вы, как тикают часы у вас в комнате?

ШУМ УЛИЦЫ?



ЩЕБЕТАНИЕ ПТИЦ?

РАБОТА МЕХАНИЗМОВ
МУСОРОБОРОЧНОЙ МАШИНЫ?

Наконец, обратите внимание на то, что происходит внутри вашего тела, прислушайтесь к звукам внутри себя. Слышите ли вы звуки, издаваемые вашим желудком? Нет ли у вас головной боли?

Совершите прогулку в состоянии осознанности

Совершая прогулку, дома или в школе, время от времени старайтесь делать это в состоянии осознанности. Прежде всего прислушайтесь к своим ощущениям. Когда вы совершаете прогулку, вы должны сосредоточиться на том, что слышите, видите, чувствуете и какие запахи доносятся до вас.

Если, например, вы совершаете прогулку в осеннем лесу и проходите мимо ручья, а на тропинке, по которой вы прогуливаетесь, лежат сухие листья, то вы можете слышать журчание воды в ручье и похрустывание листьев и сухих веточек у себя под ногами.

Вы можете видеть деревья и падение листьев после сильного порыва ветра. Вы можете также ощущать у себя на коже дуновение холодного ветра.

Вы можете ощущать запах земли, травы и ароматы цветущих растений.

Прислушайтесь к своим ощущениям. Если вам в голову приходят какие-то посторонние мысли, это нормально. Возвращайтесь к текущему моменту и снова сосредоточьтесь на своих ощущениях. Попытайтесь поддерживать это состояние в течение пяти минут — поначалу это может оказаться не таким-то простым делом.



В Интернете есть несколько сайтов с аудиоклипами упражнений на осознанность. Настоятельно рекомендую вам воспользоваться этими аудиоклипами и попрактиковаться в искусстве пребывания в состоянии осознанности. Ссылки на эти сайты, а также на другие онлайн-ресурсы, посвященные осознанности, можно найти в разделе ресурсов (в конце книги). Вы, а также другие члены вашей семьи, можете совместно пользоваться этими ресурсами, практикуя состояние осознанности.

Йога

Йога тесно связана с медитацией осознанности. Цель йоги и медитации осознанности заключается в снижении стресса и достижении более полного осознания того, что происходит с вами и вокруг вас — здесь и сейчас. Попробуйте принять несколько простых поз йоги. Ниже показано несколько поз йоги, которые вам будет не очень сложно принять.



Поза бойца



Поза кобры



Поза покоя



Поза тюленя



Поза собаки мордой вниз



Поза верблюда

Вообразите свое любимое место

Иногда, столкнувшись с какой-либо сложной или стрессовой ситуацией, единственное, что вам хочется сделать, это убежать куда-нибудь подальше. Однако такая возможность есть далеко не всегда. Зато можно *сделать вид*. Ваше воображение — мощный инструмент, которым вы можете воспользоваться, чтобы успокоиться и расслабиться. Прелесть этого метода совладания заключается в том, что вы можете воспользоваться им в любой ситуации, и люди даже *не будут подозревать*, что вы пользуетесь им.

Вообразите, что вы находитесь в самом любимом вами месте, в котором вы чувствуете себя совершенно спокойно и комфортно. Это может быть берег реки, сад, лужайка в лесу или даже сцена. Сосредоточьтесь на несколько минут и подумайте, как приятно вам было бы находиться в этом месте и какие ощущения могли бы возникнуть у вас.

- Что вы видите вокруг себя?
- Что у вас под ногами (трава, песок, мягкое ковровое покрытие)?
- Какие запахи вы ощущаете?
- Что вы слышите?
- Вас окутывает приятное тепло или живительная прохлада?

Продумайте глубоко все эти ощущения и попытайтесь на несколько минут вообразить себя в такой обстановке.



Принимайте пищу в состоянии осознанности

Во время приема пищи вы также можете практиковать состояние осознанности.

В качестве примера воспользуемся ежевикой. Прежде чем съесть ягоду ежевики, внимательно присмотритесь к ней. Обращайте внимание на мельчайшие подробности этого плода.

Подумайте о том, как могла выглядеть эта ягода, когда она наливалась соком на кустике ежевики в лесу.

Насколько
велик этот объект?



Какого он цвета?

Он мягче или чутьточку тверже?

Понюхайте ее. Какой у нее аромат — сильный или слабый?

Положите ее себе в рот, но не торопитесь быстро прожевать и проглотить ее. Обратите внимание, какие ощущения эта ягодка вызывает у вас во рту. Неторопливо прожуйте ее, обращая внимание на возникающие у вас ощущения — в том числе вкусовые ощущения. Что изменяется, когда вы жуete ее? Тщательно прожевав и распробовав, проглотите ее.

То же самое можно проделать с любой другой пищей. Возьмите, например, кусочек шоколада или жареного картофеля. Какие новые, не замечавшиеся вами ранее ощущения возникали у вас в процессе осознанного поедания этих продуктов питания?

МЕТОД ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Заземление — это способ совладания с бурными, хлещущими через край эмоциями. Это еще один способ практикования осознанности, т.е. пребывания в настоящем, не сосредоточиваясь на прошлом или возможном будущем. Методами заземления можно пользоваться, где бы вы ни находились. Есть надежда, что через две-три минуты использования этих методов вам удастся успокоиться.

Метод заземления 5-4-3-2-1

Этот метод позволяет вам “пройтись” по пяти своим чувствам, что поможет вернуть вас в настоящее. Это успокаивающая техника, которая поможет вам справиться с непростыми для вас или стрессовыми ситуациями. Для начала сделайте глубокий вдох/выдох животом.

5 — присмотритесь: Оглянитесь вокруг себя, последовательно фиксируя свой взгляд на каких-либо пяти предметах и проговаривая вслух их названия. Например, вы можете сказать: *я вижу компьютер, я вижу чашку, я вижу раму картины, и т.п.*

4 — почувствуйте: Сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле и отметьте последовательно четыре испытываемых вами ощущения, проговаривая их вслух. Например, вы можете сказать: *я ощущаю тепло в своих ступнях, я ощущаю волосы у себя на затылке, я ощущаю подушку, на которой сижу, и т.п.*

3 — прислушайтесь: Прислушайтесь к трем разным звукам. Это может быть шум улицы за вашим окном, звук работающего холодильника или урчание у вас в животе. Проговаривайте вслух названия источников каждого из этих звуков.

2 — принюхайтесь: Назовите две вещи, запах которых вы можете ощутить. Если понадобится, можете перейти в другое место и понюхать что-нибудь. Если вы не можете понюхать что-нибудь в данный момент или не можете перейти в другое место, назовите два ваших любимых запаха.

1 — попробуйте на вкус: Назовите что-то, что вы могли бы попробовать на вкус. Это может быть, например, зубная паста из тюбика или кусочек сливочного масла. Если вы не можете в данный момент попробовать что-либо на вкус, назовите продукт, вкус которого вам нравится больше всего. В завершение сделайте еще один глубокий вдох/выдох животом.

УПРАЖНЕНИЕ НА ЗАЗЕМЛЕНИЕ 5-4-3-2-1



--	--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--



--	--



--

Методы заземления: разговор с самим собой о настоящем

Если рядом с вами никого нет, можете свободно разговаривать вслух сами с собой. Если же рядом с вами есть другие люди, такой разговор с самим собой можно вести мысленно. Обратите внимание на обстановку вокруг вас и сосредоточьтесь на том, где вы находитесь сейчас. Что вы видите, что вы слышите, какие запахи доносятся до вас, какие чувства возникают у вас? Сосредоточьтесь на улавливании мельчайших деталей.

Допустим, вы находитесь в плавательном бассейне. Вы могли бы сказать, например, следующее:

- Я вижу небольшие волны на воде, плавающих людей и всплески воды.
- Я слышу жужжание фильтра в бассейне и слышу, как смеются и переговариваются между собой люди. До меня доносятся запах хлорки, используемой для дезинфекции воды в бассейне.
- Я никогда раньше не замечал, что керамические плитки, которыми выложен бассейн, имеют два разных оттенка голубого цвета.
- Я ощущаю капли воды, падающие на мои ступни.

Техники быстрого умственного заземления

- Подумайте о своих любимых вещах: какое время года является для вас самым любимым, какая еда (цвет, животное, день недели, месяц года, и т.п.) вам нравится больше всего.
- Вспомните людей, которые нравятся вам: вы можете нарисовать их в своем воображении или взглянуть на их фотографии.
- Медленно проговаривайте алфавит.
- Вспомните слова своей любимой песни.

Техники быстрого физического заземления

Ниже перечислены несколько других техник, которые помогут вам оставаться в настоящем.

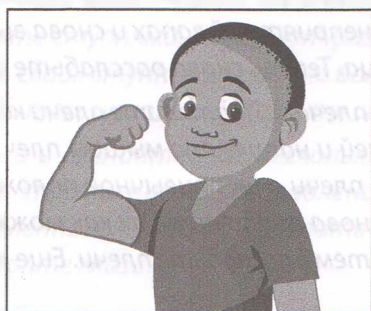
- Подставьте кисти рук под струю воды. Экспериментируйте с теплой и холодной водой, чтобы понять, какая подходит вам больше.
- Носите у себя в кармане какой-нибудь небольшой объект, например камешек, морскую раковину или кусочек ткани. Прикасайтесь к нему каждый раз, когда вам нужно вернуться в настоящее.
- Прикасайтесь к окружающим вас предметам: касайтесь кресла, в котором вы сидите, кофейного столика, своего письменного стола, своей одежды или карандаша. Обращайте внимание на подробности: какого цвета этот предмет, каков его вес? Сравнивайте между собой объекты, которых вы касаетесь.
- Двигайтесь: попрыгайте, потянитесь.
- Сожмите кисть руки в кулак, а затем разожмите ее.
- Похлопайте и потрите руки друг о друга.
- Плесните водой себе в лицо.

ДРУГИЕ УСПОКАИВАЮЩИЕ ТЕХНИКИ

Попеременное напряжение/ расслабление мышц (ПНРМ)

Попеременное напряжение/расслабление мышц — это способ приведения ваших мышц в действие. (Большую часть времени мышцы современного человека пребывают в состоянии покоя.) В результате многократного напряжения и последующего расслабления мышц ваше тело физически успокаивается.

На следующей странице приведен сценарий, который может зачитывать вам кто-то другой в качестве руководства к **попеременному напряжению/расслаблению мышц**. Он должен зачитывать этот сценарий вслух, медленно и спокойно. Выполнив это упражнение достаточное количество раз, вы можете приступить к самостоятельному его выполнению.



ПОПЕРЕМЕННОЕ НАПРЯЖЕНИЕ/ РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Приглушите свет в помещении и выключите все экраны, отвлекающие внимание. Усядьтесь или улягтесь в комфортную для себя позу. Почувствовав себя вполне комфортно, закройте глаза. Во время выполнения этого упражнения вы будете получать команды напрячь мышцы. Если вы почувствуете дискомфорт, сделайте перерыв и сосредоточьтесь на своем дыхании.

Начните с нескольких глубоких вдохов/выдохов. Во время вдоха расслабляйте свой живот, впуская в него воздух, как в надувной шарик. Во время выдоха вбирайте в себя живот и выпускайте из него воздух подобно тому, как если бы этот воздух выходил из надувного шарика. Еще раз глубоко вдохните и выдохните. Вдохните и выдохните.

Прежде всего сосредоточьтесь на мышцах своего лица. Представьте, что до вас доносится крайне неприятный запах; вы морщите нос и все мышцы своего лица. А теперь расслабьте мышцы лица. Неприятный запах снова доносится до вас; вы снова морщите нос и все мышцы своего лица. Теперь снова расслабьте мышцы лица. Снова неприятный запах и снова вы морщите нос и мышцы лица. Теперь снова расслабьте мышцы лица.

Переходим к плечам. Подтяните плечи как можно ближе к мочкам ушей и напрягите мышцы плеч. Расслабьтесь и опустите плечи в их привычное положение. Напрягите плечи и снова подтяните их как можно ближе к мочкам ушей. Затем расслабьте плечи. Еще раз подтяните

плечи как можно ближе к мочкам ушей. Затем расслабьтесь.

Теперь сосредоточьтесь на кистях рук. Представьте, что вы держите в руках по огромному куску пластилина и вам нужно смять их. Сжимайте кисти рук в кулаки и сминаяте в них пластилин. Затем расслабьте кисти рук. Еще раз сожмите пластилин; затем расслабьте кисти рук. Сожмите пластилин еще раз; затем снова расслабьтесь.

Далее, представьте, что вы пытаетесь протиснуться через небольшое отверстие. Сделайте глубокий вдох, затем выдохните и вберите в себя живот настолько, чтобы вы смогли протиснуться через это отверстие. Вы протискиваетесь через это небольшое отверстие. Еще раз сделайте глубокий вдох, затем выдохните и как можно сильнее вберите в себя живот. Вы уже почти протиснулись через это отверстие! Сделайте еще один глубокий вдох, затем выдохните и как можно сильнее вберите в себя живот.

Теперь представьте, что вы стоите на песке и хотите оставить на нем глубокие отпечатки своих ступней. Начинайте вдавливать ноги в песок; не останавливайтесь. Расслабьтесь и слегка пошевелите ступнями. Теперь сделайте еще одну пару отпечатков своих ступней; вдавливайте ноги в песок. Расслабьтесь и еще раз слегка пошевелите ступнями. А на этот раз сделайте пару отпечатков своих ступней как можно более глубокой. Теперь расслабьтесь и снова пошевелите ступнями.

Расслабьтесь и сделайте еще несколько глубоких вдохов/выдохов. Упражнение на расслабление почти завершилось. Медленно начинайте шевелить телом; в завершение откройте глаза.

Проведите позитивную беседу с самим собой

Дети (и взрослые!) нередко заикливаются на негативных диалогах с самими собой. Мы можем говорить себе:

- Это ужасно.
- У меня ничего не получается.
- Я никогда не научусь делать это.
- Я ни на что не гожусь.

От того, что мы думаем о самих себе и говорим себе, зависит то, как мы выглядим в реальной жизни. Если мы склонны к негативному мышлению, то наш взгляд на жизнь в целом будет негативным. Если же мы мыслим позитивно, то наш взгляд на жизнь в целом будет более позитивным. Таким образом, если вы склонны к негативному мышлению, то вам нужно "переформатировать" свой образ мыслей. Вместо того чтобы постоянно думать о чем-то плохом, нужно находить в окружающей жизни положительные стороны и думать о хорошем. Возьмем, к примеру, перечисленные выше негативные утверждения и попытаемся переформулировать их в позитивном ключе.

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ НЕГАТИВНЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ В ПОЗИТИВНЫЕ	
Это ужасно	Попытаюсь-ка я сосредоточиться на том, что мне удастся контролировать и что у меня получается
У меня ничего не получается	Я лишь учусь делать это
Я никогда не научусь делать это	Мне еще нужно попрактиковаться в этом
Я ни на что не гожусь	Если я проявлю настойчивость и терпение, у меня в конце концов все получится

Я не говорю, что жаловаться не следует ни в коем случае. Я лишь призываю вас не быть вечными нытиками и не видеть в жизни лишь плохие ее стороны (которые, конечно же, есть). Никому не нравится иметь дело с нытиками и теми, кто не видит в жизни ничего хорошего.

Я призываю вас каждый день думать хотя бы о чем-нибудь хорошем, хотя бы о какой-нибудь одной позитивной вещи. Начните это прямо сегодня. Назовите что-то хорошее, что случилось сегодня.

Примите душ или ванну

Вода способна успокоить вас и дать небольшой отдых вашим чувствам. Если вам нужно взять паузу и прийти в себя, примите душ или ванну. Устройте себе пенистую ванну, если вам нравится это. Если есть возможность, приглушите свет в ванной комнате; это создаст более интимную, успокаивающую обстановку. Устроив себе такой перерыв, вы наверняка успокоитесь и почувствуете себя лучше.

Выпейте несколько глотков воды

Подчас чувство, возникающее при выпивании нескольких глотков воды (особенно прохладной воды), помогает нам сделать небольшой перерыв, вернуть себе ощущение бодрости и пополнить запас энергии.

В школе это может стать великолепной возможностью устроить себе мини-перерыв в работе. Чтобы упростить решение этой задачи, нужно не забывать носить с собой бутылочку или термос с водой (термос особенно удобен тем, что вы всегда можете подобрать оптимальную для себя температуру воды).

Считайте

Зачастую бывает полезно сосредоточиться на чем-нибудь простом, например на счете. Это очень просто: вы выбираете какое-нибудь число и считаете до этого числа. Один из моих учеников рассказывал, что выбирает для этого какое-нибудь произвольное двузначное число, например 67, и считает до этого числа; такой метод расслабления и успокоения кажется ему весьма эффективным.

Выберите какое-нибудь число и начинайте считать. Можно считать двойками, пятерками или десятками. Если вы у себя дома, можете считать вслух. Если вы в школе, считайте про себя.

Заблокируйте посторонние звуки с помощью шумоподавляющих наушников

Не случилось ли с вами такого, что посторонние шумы (особенно громкие шумы) вызвали у вас непреодолимое желание “выключить” их, чтобы получить хотя бы несколько минут покоя? Чрезмерный шум раздражает и мешает сосредоточиться на выполняемой работе, у вас возникает желание дать отдых своим органам чувств.

Известно ли вам, что существуют специальные наушники, которые могут блокировать посторонние шумы? Даже если у вас нет таких наушников, вы можете использовать “беруши”. В крайнем случае можно на несколько минут закрыть уши ладонями: это поможет вам успокоиться и отдохнуть. Обеспечив себе этот небольшой отдых, вы можете вернуться к окружающей вас действительности и продолжить то, чем вы занимались до этого (например, выполнять домашнее задание).

Сделайте небольшой перерыв

Вот несколько способов устроить себе небольшой перерыв:

Находясь у себя дома, вы можете:

- Немного полежать с закрытыми глазами.
- Уединиться в каком-нибудь спокойном и комфортном месте.
- Просто побыть пять минут одному у себя в комнате.

В школе (после получения разрешения) вы можете:

- Сходить в туалет.
- Попить воды.

Самодельная лава-лампа

Лава-лампа может представлять собою завораживающее зрелище. Глядя на нее, вы отвлекаетесь от стремительного темпа современной жизни и успокаиваетесь. Смотреть время от времени на лава-лампу бывает полезно, когда вам приходится подолгу сидеть за учебниками, выполняя домашние задания или готовясь к экзаменам.

Лава-лампу можно купить в магазине или изготовить ее самостоятельно.

Что вам понадобится:

- пластиковая бутылка (емкостью примерно 0,75 л)
- масло
- вода
- пищевой краситель
- таблетки шипучие Alka-Seltzer™



Добавьте в воду пищевой краситель, чтобы создать для своей лава-лампы подходящий цвет. Наполните бутылку маслом на $\frac{2}{3}$, а поверх масла налейте подкрашенную воду, оставив бутылку незаполненной сверху примерно на 2-3 см. Раскрошите таблетку Alka-Seltzer на маленькие кусочки и опускайте их по одному в бутылку. Наблюдайте за тем, как "оживает" ваша лава-лампа!

Если хотите увидеть лава-лампу в действии, посетите сайт copingkids.com/videos.

Дзэн-сад

Есть что-то успокаивающее и расслабляющее в неспешном разглаживании грабельками поверхности песка и выкладывании из камешков разных живописных "ландшафтов". Такой дзэн-сад должен быть по возможности простым и не загроможденным множеством деталей. Грабельки можно использовать для создания в песке "холмов" и рисунков, которые можно дополнять камешками.

Материалы, которые понадобятся вам:

- прямоугольный или квадратный ящик с невысокими бортами
- песок
- маленькие деревянные грабельки
- отшлифованные камешки



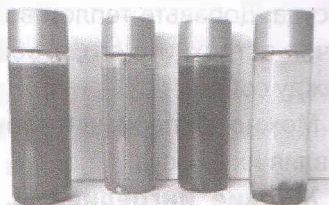
Инструкции:

1. Насыпьте песок в ящик.
2. Разложите камешки в песке.
3. Воспользуйтесь деревянными грабельками для разравнивания песка.

Разложите камешки в песке по-другому. Можете не раскладывать камешки в песке и поработать лишь с песком и грабельками.

Успокаивающий сосуд

Иногда ваш мозг “закипает”. Вы ощущаете у себя в голове хаос и не можете сконцентрироваться на чем-то определенном. У вас может возникнуть раздражение из-за того, что ваши мысли путаются. Сосуд размышления,



или успокаивающий сосуд является наглядной иллюстрацией объекта, с помощью которого вы можете успокоить свой разум. Вы можете использовать его непосредственно перед выполнением своего домашнего задания, когда у вас появляется чувство легкого раздражения или когда вам нужно просто немного расслабиться.

Вам понадобятся три основных ингредиента: пустая емкость из-под жидкости, вода и краска с глиттером.

Пустая емкость из-под жидкости. Я использовала пустые бутылки из-под минеральной воды, стеклянные кувшины или пластиковые кувшины. Используйте любой подходящий вам вариант емкости. Например, успокаивающие сосуды, которыми пользуются мои дети, представляют собой бутылки, изготовленные из жесткого пластика. Такой выбор объясняется просто: мне не хотелось бы, чтобы в результате падения на пол стеклянного кувшина ночью дети травмировались осколками стекла.

Вода. Мой собственный опыт свидетельствует о том, что лучше всего пользоваться теплой водой; в этом случае краска легче смешивается с водой.

Краска с глиттером. Я предпочитаю использовать краску с глиттером вместо обычного глиттера, поскольку в этом случае глиттер не разнесится по всему дому и родителям не придется неделями убирать его.

Чтобы изготовить успокаивающий сосуд, влейте немного краски с глиттером на дно сосуда, чтобы она полностью покрыла дно сосуда. Добавьте теплой воды. Закройте сосуд крышкой и энергично встряхните его, чтобы помочь ингредиентам соединиться между собой.

Можно экспериментировать и с другими ингредиентами, добавляя их в сосуд.

Жидкие ингредиенты. Иногда бывает желательно, чтобы глиттер или другие компоненты продолжали плавать на поверхности несколько дольше. Ниже перечислен ряд других составляющих, которые вы можете использовать в качестве жидких ингредиентов, чтобы добиться указанного эффекта.

- Гель для волос
- Кукурузный сироп
- Клей
- Клей с глиттером
- Блестки в темной краске

Чтобы добиться более интересного эффекта, можно добавить такие сухие ингредиенты:

- “Кирпичики” LEGO
- Глиттер
- Мелкие камешки
- Мелкие ракушки
- Блестки на темных звездах
- Блестки

Если хотите увидеть успокаивающий сосуд в действии, посетите сайт copingkids.com/videos.

Используйте свои органы чувств

Успокоиться можно, воспользовавшись своими органами чувств. Вот некоторые соображения в связи с этим:

Обоняние — отвлекитесь на минутку от своих дел, чтобы понюхать цветы, кусочек какого-нибудь фрукта или какой-нибудь теплый напиток, например какао.

Осязание — пощупайте разные типы тканей или прикоснитесь к разным видам поверхностей — твердых и мягких.

Слух — прислушайтесь к успокаивающей музыке, звукам природы (например, океанскому прибою) или каким-либо другим звукам (например, шуму улицы).

Вкус — пожуйте жевательную резинку, яблоко или кусочек хлеба.

Зрение — сфокусируйте на пару минут взгляд на какой-то определенной точке или объекте.

Проведите пальцем по какому-либо контуру, линии или узору

Иногда выполнение повторяющегося действия, например прослеживание пальцем какого-либо узора, помогает человеку успокоиться. Обведите пальцем несколько раз стороны четырехугольника, пятиугольника или шестиугольника. Проследите пальцем в течение двух-трех минут какой-либо из узоров на следующей странице; это поможет вам расслабиться.

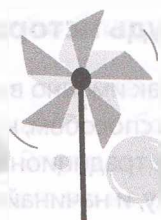
ПРОСЛЕДИТЕ ПАЛЬЦЕМ УЗОР



Пришло время выпить чашку чая или какао

Многие люди делают паузу в работе, выпивая чашку чая или какао, чтобы отвлечься от работы, отдохнуть и расслабиться. Отвлекитесь на несколько минут от своих текущих дел, возьмите в руки теплую чашку, почувствуйте запах напитка, а затем, когда он немного остынет, сделайте глоток-другой. Этот конкретный способ снятия напряжения, возможно, потребует участия кого-либо из взрослых, кто заранее приготовит для вас чай или какао. К тому же, этот человек может составить вам компанию: чаепитие в компании приятного собеседника, несомненно, отвлечет вас от текущих забот и доставит удовольствие.

Возможно, вы сами можете приготовить себе чай или какао. Если взрослые не возражают, проявите самостоятельность в этом деле!



РАЗДЕЛ 3

ОТВЛЕКАЮЩИЕ МЕТОДЫ

Бывают моменты, когда вы можете что-то сделать, чтобы унять свое беспокойство. Если на вас навалилось множество дел, вы можете отказаться от каких-то из них. Если вам кажется, что вам не под силу выполнение какого-то домашнего задания, вы можете поговорить с учителем и, если он посчитает вашу просьбу обоснованной, вам будет предложен более легкий вариант задания. Но иногда возникают стрессовые ситуации, которые вы не можете контролировать. Например, вы можете переживать стресс в связи с пребыванием вашей бабушки в больнице. Вы не можете повлиять на эту ситуацию: не можете излечить бабушку от болезни или приблизить день проведения хирургической операции.

Итак, вы не можете повлиять на эту ситуацию, но вы все время думаете о ней, и эти мысли мешают вам сосредоточиться на учебе. В этом случае вам нужно отвлечься от неприятных мыслей и переключиться на что-то другое. Разумеется, применение того или иного отвлекающего метода — это не способ избежать проблемы. Это лишь способ справиться — внутри себя — с ситуациями, на которые вы не в состоянии повлиять.

Сочините какую-нибудь историю

Прежде всего решите, как именно вы собираетесь писать свою историю — традиционным способом, на бумаге, или на компьютере. Если вы предпочитаете традиционный способ, возьмите лист бумаги, карандаш или ручку, и начинайте сочинять свою историю. Если вы предпочитаете использовать компьютер, откройте свой любимый текстовый редактор и приступайте к работе.

Какой бы способ написания вы ни выбрали, постарайтесь полностью сосредоточиться на продумывании своей истории: на ее действующих лицах, на обстановке, в которой разворачиваются ее события, и на эпохе, в которую происходит ее действие. Если вам нравится сочинять, это превосходный метод, который позволит вам отвлечься от неприятных мыслей.

Займитесь решением кроссвордов, sudoku или разгадыванием загадок

Когда вы сосредоточиваетесь на решении всевозможных головоломок, кроссвордов, sudoku или разгадывании загадок, ваш мозг поневоле отвлекается от стрессовой ситуации, тревожащей вас.

В наше время самым простым способом подобрать подходящие для ребенка головоломки, кроссворды, sudoku или загадки является поиск в Интернете. Выполняя поиск, можно даже указать возраст ребенка. Выбирая подходящий материал в Интернете, важно учитывать уровень сложности материала: он не должен быть слишком легким (в противном случае его отвлекающая эффективность окажется невысокой), но и не должен быть чересчур сложным (в противном случае у ребенка появится чувство разочарования и неудовлетворенности).

Примечание: искать подходящий материал в Интернете должен помочь кто-либо из взрослых.

Приготовьте какое-либо блюдо

Действенным способом отвлечения от неприятных мыслей является приготовление какого-либо блюда (можно также испечь что-нибудь вкусное). Этот метод особенно хорош тем, что в результате его применения вы не только отвлекаетесь от неприятных мыслей, но и получаете вкусное вознаграждение. Впрочем, даже если результат окажется не очень вкусным (а может быть, совершенно несъедобным), сам по себе процесс готовки наверняка будет увлекательным. Можно приготовить хорошо знакомое вам блюдо, которое вы не раз готовили в прошлом, или воспользоваться новым рецептом. Приготовленным вами блюдом можно угостить кого-нибудь из друзей или членов вашей семьи (что, кстати говоря, можно рассматривать как одно из "добрых дел"; подробнее о добрых делах мы поговорим ниже).

Прежде чем начать хозяйничать на кухне (пользоваться острым ножом, включать газовую или электроплиту), нужно получить разрешение взрослых.

Выполните какую-нибудь полезную работу по дому или займитесь волонтерской деятельностью

Определите места, где вы можете сделать что-нибудь полезное. В качестве отправной точки используйте занятия, которые доставляют вам удовольствие или приносят чувство удовлетворения. Вам нравится работать на приусадебном участке и приводить его в порядок? Выполните уборку на своей лестничной площадке или в подъезде своего дома. Вам нравится возиться с животными? Побывайте в своем местном приюте для бездомных животных (возможно, они нуждаются в вашей помощи). Возможно, в ваших услугах (еда, одежда) нуждаются немощные и бездомные люди? Несмотря на свой юный возраст, вы способны изменить к лучшему жизнь тех, кто не может помочь себе сам.

Совершите какое-нибудь доброе дело

Совершив для своего ближнего какое-нибудь доброе дело — особенно если это окажется для него приятной неожиданностью, — вы сделаете его день счастливым. Возможно, вам не удастся увидеть реакцию человека на ваше доброе дело, на приятный сюрприз, который вы приготовили ему. Как бы то ни было, совершить доброе дело для другого человека и знать, что вы сделали его немного счастливее, всегда приятно.

На следующей странице приведено описание восьми идей относительно добрых дел, которые вы можете совершить для своих ближних. Постарайтесь прямо сегодня осуществить одну из этих идей. Далее вы увидите страницу с изображением нескольких небольших карточек, которые вы можете вырезать и использовать в качестве приложения к своим добрым делам.

СДЕЛАЙ ЧТО-НИБУДЬ СОБСТВЕННЫМИ РУКАМИ И ПРЕПОДНИСИ ЭТО В КАЧЕСТВЕ ПОДАРКА Прояви творческие способности и сделай собственными руками что-нибудь, что можно подарить другим. Подари эту вещь и обрати внимание на реакцию того, кому ты подарил ее!	КАРТОЧКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В БОЛЬНИЦЕ Изготовь карточки с пожеланиями быстрого выздоровления для детей в местной больнице. Постарайся сделать эти карточки такими, чтобы детям твоего возраста было приятно получить их. В дополнение к этим карточкам можно подарить детям что-нибудь вкусное.
СДЕЛАЙ КАКИЕ-НИБУДЬ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ПОЖЕРТВОВАНИЯ У вас дома наверняка найдутся предметы одежды, из которых ты уже вырос, или игрушки, для которых ты уже стал "слишком взрослым". Пожертвовав вещи, которыми ты уже не пользуешься, ты помогаешь другим.	ПОДАРИ КНИГИ СВОЕЙ МЕСТНОЙ БИБЛИОТЕКЕ Библиотеки зачастую нуждаются в пополнении своих книжных фондов. Просмотри свои книжные полки и выбери книги, которые ты уже прочитал и готов поделиться ими со своими сверстниками.
ПОПКОРН ДЛЯ ЛЮБИТЕЛЕЙ КИНО Многим нравится смотреть кино, жуя попкорн. Подари нераспакованный пакет с попкорном кому-нибудь из своих друзей, соседей или членов своей семьи, которым нравится смотреть кино "под попкорн".	БЛАГОДАРСТВЕННЫЕ ОТКРЫТКИ Напишите или нарисуйте благодарственные открытки своему почтальону, сотруднику службы доставки посылок или охраннику в своей школе. Покажите, что вы цените их труд. Поверьте, им будет приятно получить такую открытку!
ЗАРОЙ "КЛАД" В ПАРКЕ В некоторых парках устроены горки из песка для детей. Копааясь в песке, дети нередко оставляют там свои игрушки — кто-то по забывчивости, а кто-то сознательно. Было бы, наверное, здорово, если бы кто-то из детей, копааясь в песке, нашел там игрушку, специально оставленную тобой!	ИСПЕКИ ЧТО-НИБУДЬ ВКУСНОЕ И ПОДЕЛИТЕСЬ СВОЕЙ ВЫПЕЧКОЙ С ДРУГИМИ Было бы здорово испечь самому что-нибудь вкусное, но было бы еще лучше, если бы вы поделились с кем-нибудь плодами своего кулинарного искусства. Ваши соседи или друзья будут приятно удивлены и польщены, увидев, что вы хотите доставить им удовольствие!



Улыбайся!



Хорошего
тебе дня!

Отвечай
добром
на добро!



ДОБРОТА
ЗНАЧИТ
МНОГО



Прочитайте хорошую книгу

Книги обладают уникальным свойством. Они способны захватывать нас и переносить нас в пространстве и во времени. Ваш мозг сосредоточивается на повествовании, у вас в голове возникают образы действующих лиц и обстановка, в которой происходят события, описываемые в книге. Чтение увлекательной книги может изменить ваше настроение. Читая смешной рассказ, вы можете улыбаться или даже громко смеяться, ваше настроение улучшается. Читая грустную историю, вы испытываете печаль, а охватившее вас чувство может оказаться настолько сильным, что на глаза начнут наворачиваться слезы. Чтение может оказать на вас вдохновляющее действие, заронить в вас надежду, побудить к каким-то поступкам.

Выбрать хорошую книгу вам помогут взрослые (родители, библиотекари) или ваши друзья. Хорошие книги формируют характер, делают человека лучше. Приятного чтения!

Сделайте уборку в помещении

Как ни странно, уборка и наведение порядка в помещении оказывает успокаивающее и расслабляющее действие. Когда та или иная ситуация оказывается неподконтрольной вам и вы не можете повлиять на ход событий, у вас в запасе всегда есть ситуация, подвластная вам — это уборка в помещении. Согласитесь, это здорово, когда вы можете оглянуться и сказать: «Я сделал это!»

Выберите место, в котором вы будете делать уборку. Лучше всего начать с вашей личной комнаты. Разделите свою будущую работу на небольшие части и сосредоточивайтесь последовательно на каждой из этих частей. Если вы не составите заранее такой план, предстоящая работа может показаться вам неподъемной. Начните хотя бы с приведения в порядок своего письменного стола. Проверьте содержимое всех выдвижных ящиков; может быть, там завалилось много лишнего и уже не нужного вам (например, сломанные вещи, которые уже невозможно

отремонтировать). Систематизируйте содержимое выдвижных ящиков. Затем, если вы не слишком устали, переходите к выполнению следующего пункта своего плана, например наведению порядка на своих книжных полках.

Если ваша комната в идеальном состоянии, спросите у взрослых, не нужно ли помочь им с уборкой в других помещениях. Они могут предложить вам разложить в шкафу белье, принесенное из прачечной, подмести на кухне или помыть ванну. Где бы вы ни выполнили уборку, выполнив ее, вы наверняка испытаете ни с чем не сравнимое чувство удовлетворенности.

Поиграйте с домашним животным

Ничто так не успокаивает и отвлекает от неприятных мыслей, как возня с собакой, кошкой, морской свинкой или другим домашним животным. Играя с домашним животным, вы не только расслабляетесь, но и доставляете удовольствие самому животному, дни которых большей частью протекают уныло и однообразно. Животным нравится, когда с ними играют!

Если у вас есть собака, прогуляйтесь с ней в парке (не забудьте захватить с собой ее любимую игрушку и поиграйте с ней). Если у вас есть кошка, поиграйте с ней: кошки с большим энтузиазмом гонятся за веревочкой, особенно если на конце веревочки закрепить несколько перышек. Почитайте книгу своей морской свинке или рыбкам в аквариуме. Узнайте больше о своих животных, выясните, что им нравится, и используйте эту информацию, когда в очередной раз решите поиграть с ними.

Сыграйте в какую-нибудь настольную игру

Существует множество настольных игр, и среди них наверняка есть такие, которые нравятся вам. Возможно, среди них есть и такие, в которые вам когда-то приходилось играть, но потом вы забыли их.

Если есть какая-то игра, в которую вам хотелось бы поиграть, но у вас дома ее нет, возможно, эта игра есть у кого-то из ваших друзей. Предложите им прийти к вам в гости и захватить с собой эту игру: может быть, они согласятся поиграть с вами. Бывает, игра настолько захватывает, что за этим занятием можно незаметно провести целый день.

В наше время появилось немало так называемых кооперативных (т.е. совместных) игр, когда вы вместе со своим приятелем играете против воображаемого противника. Такие игры выпускаются, в частности, компаниями Peaceable Kingdom и HABA. Вообще говоря, любую настольную игру можно превратить в разновидность кооперативной игры, играя не “один на один”, а “команда против команды”. Если, например, у вас дома собралась компания из четырех человек, разделитесь на две команды и играйте “команда против команды”.

Поиграйте в видеоигры

В наши дни существует неисчислимое множество видеоигр, в том числе образовательные игры, развлекательные игры или игры “в слова”. В некоторые игры можно даже играть в режиме онлайн с друзьями. Видеоигры — прекрасный способ отвлечься от неприятных мыслей, но я считаю своим долгом высказать пару предостережений для тех, кто решит отвлекаться подобным образом.

- **Играя онлайн, не забывайтесь и не теряйте бдительность.** Не разглашайте сведения о себе своим онлайн-партнерам.
- **Заранее установите для себя временное ограничение.** Видеоигры — превосходное средство отвлечения от действительности, но от действительности нельзя уходить надолго, иначе можно угодить в опасную ловушку. Видеоигры не должны плохо влиять на вашу учебу и мешать выполнению ваших домашних заданий. Плохо, если чрезмерное увлечение видеоиграми мешает вашему общению с людьми в реальной жизни. Уверена, что ваши родители также выступают за ограничение времени вашего участия в онлайн-играх. Итак, помните о том, что каким бы увлекательным занятием ни были онлайн-игры, главное — **ВОВРЕМЯ ОСТАНОВИТЬСЯ!**
- **Ни в коем случае не совершайте спонтанных покупок, не получив предварительно согласие своих родителей.** Учтите, что, играя онлайн на деньги, вы можете доставить своим родителям серьезные неприятности, когда им придет счет на кругленькую сумму.

Отвлечитесь, сидя за телевизором или компьютером

Просмотр любимого телешоу или фильма может перенести вас в другое место или время и отвлечь вас от неприятной действительности. Это может по-настоящему помочь вам, если у вас возникла проблема, которую вы не в состоянии решить (например, вы скучаете за мамой, которая пребывает в длительной командировке).

Как и в случае видеоигр, вам не следует “зацикливаться” и проводить слишком много времени перед экраном. Установите для себя временное ограничение. Если у вас в семье действуют

определенные правила относительно времени, которое можно проводить перед экраном, **неукоснительно** следуйте этим правилам. Если, например, вам запрещено проводить более 30 минут в сутки перед экраном, не выходите за этот предел. Правила для того и устанавливаются, чтобы никто не нарушал их!

Ради чего вы усаживаетесь перед экраном:

- Чтобы посмотреть фильм в кинотеатре
- Чтобы поиграть в компьютерные игры
- Чтобы посмотреть любимое телешоу
- Чтобы посмотреть фильм у себя дома

Поиграйте с кем-нибудь из друзей

Известно ли вам, что время пролетает незаметно, когда вы увлечены чем-нибудь? Когда вы проводите время с кем-нибудь из друзей и вы заняты чем-то увлекательным, это прекрасный способ времяпрепровождения и отвлечения от неприятных мыслей и стрессовых ситуаций. Выделите в своем расписании дня время, которое вы можете провести с другом. Подумайте вместе, чем вы могли бы заняться. Может быть, вы хотите что-то смастерить? Может, вы хотите прогуляться на свежем воздухе? Может, вы хотите просто поговорить? Выберите подходящее время для такой встречи и займитесь чем-нибудь увлекательным и полезным.

Начинайте обустривать свой сад

Чтобы вырастить что-нибудь, подчас требуется немало времени, но какое удовольствие доставляет наблюдение за тем, как растут, становясь все выше и выше, растения, посаженные лично вами! Приступая к обустройству своего сада, нужно прежде всего принять во внимание климат местности, в которой вы проживаете, — от этого зависит, что вы можете, а чего не можете выра-

чивать в своем саду. Разумеется, тропические фрукты, такие как ананасы, невозможно выращивать в зоне умеренного климата. Вот еще ряд вопросов, на которые вам предстоит ответить, приступая к обустройству своего сада.

- Где вы намерены выращивать свои растения, в помещении или на открытом воздухе?
- Каким способом вы намерены выращивать свои растения, в ящиках или в открытом грунте? Может быть, вы хотите вырастить несколько деревьев в общественном саду или парке?
- Вы намерены выращивать растения с цветками или только с листьями?
- Вы намерены выращивать плодовые деревья, овощи или цветы?
- Как вы намерены ухаживать за растениями и территорией своего сада?

Прежде чем приступить к закладке своего сада, ознакомьтесь с информацией о том, как сажать растения и ухаживать за ними. Эту информацию вы можете получить в Интернете или в своей местной библиотеке. Если вы намерены обустроить сад на приусадебном участке своего дома, получите разрешение родителей.

Творческое мышление

Творчество — превосходный способ отвлечься от неприятных мыслей. Вы можете открыть в себе новые таланты или страсть к каким-то занятиям. Ваше воображение и способности к творчеству поистине безграничны! Дайте им проявиться уже сегодня и посмотрите, что из этого выйдет.

- Напишите поэму, книгу, хайку или просто изложите в журнале мысли, которые приходят вам в голову.
- Поиграйте на каком-нибудь музыкальном инструменте.
- Создайте какое-нибудь “произведение искусства”; это может быть некая абстракция, но можно создать что-нибудь близкое к реальности, например нечто, похожее на птичку, корону, и т.п.
- Нарисуйте что-нибудь.
- Спойте что-нибудь.
- Смастерите что-нибудь. Не знаете, что смастерить? Соберите любые материалы, которые вам хотелось бы использовать в своем проекте. Это может быть бумага, какие-то элементы содержимого мусорной корзины, пряжа, войлок, ершик для чистки курительной трубки вашего дедушки, маркеры, и т.п. Подойдет буквально все, что попадется вам под руку. Начните с использования уже имеющихся у вас материалов и вносите изменения в свой первоначальный проект в процессе его осуществления.

Придумайте собственную игру

Настольные игры могут неплохо отвлекать от неприятных мыслей, но было бы гораздо увлекательнее придумать свою собственную игру. На следующей странице вы увидите шаблон настольной игры. Этот шаблон призван разбудить ваше творческое воображение.

Спланируйте какое-либо увлекательное мероприятие на будущее

Подумайте, в каком увлекательном событии вы хотели бы поучаствовать. Это может быть поход в кино, поход в музей или посещение места, в котором вы еще не бывали.

После того как вы выбрали событие, в котором вы хотели бы поучаствовать, приступайте к исследованию. Выясните время работы (если вы хотите побывать в музее) или время начала сеансов (если вы хотите посетить кинотеатр), а также стоимость билетов. Подумайте и о том, кто мог бы составить вам компанию. Может быть, это будут ваши родители? Тетуська? Ваш кузен? Пригласите их составить вам компанию.

Выберите подходящий день для запланированного вами мероприятия. Вам предстоит многое продумать заранее! Когда вы захотите отвлечься от неприятных мыслей, вспомните о запланированном вами мероприятии, и у вас тотчас же улучшится настроение.

Придумайте для себя какое-либо новое хобби или научитесь чему-то новому

Подумайте о каких-либо хобби или увлечениях, которые вызывают у вас интерес, но которым вы еще не пытались уделить время. Составьте список хобби, которые вызывают у вас интерес, например:

- карате
- вязание
- оригами
- плавание
- садоводство
- уроки игры на гитаре

Теперь подумайте, на чем вам хотелось бы сосредоточиться прямо сейчас и каковы ваши возможности в этом отношении. Посоветуйтесь об этом с членами вашей семьи. Если вы хотите заняться чем-то таким, что связано с поездками (например, поездками в бассейн, если вы решили заняться плаванием), вам нужно сначала посоветоваться с членами вашей семьи и обсудить вопросы, касающиеся стоимости, организации поездок и того, как это может отразиться на привычном укладе жизни вашей семьи.

Какими-то видами хобби, например оригами, можно заниматься у себя дома, получив начальные сведения в своей местной библиотеке или в Интернете (обратившись, например, в социальный Интернет-сервис Pinterest). Продумывая те или иные идеи насчет хобби, учитывайте, насколько они отвечают традициям и интересам вашей семьи. Выберите что-то одно и сосредоточьтесь на нем (не пытайтесь заниматься сразу несколькими хобби).

Смех — лучшее из лекарств

Смех и дурачество помогают снизить стресс. Смех — превосходный способ отвлечься от неприятных мыслей! Если хотите отвлечься от своих повседневных забот и тревог, можете почитать смешные истории, можете посмотреть смешные мультфильмы или забавные видеосюжеты, которыми буквально наводнен Интернет. Например, я могу буквально часами смотреть уморительные видео о кошках и собаках, снятые их хозяевами.

Ваши любимые занятия

Составьте список того, чем вам нравится заниматься в разных ситуациях. Такой список может пригодиться вам, когда у вас возникнет стресс. Выберите какой-нибудь из холодных, дождливых дней, когда не хочется выходить на улицу, и вспомните все, чем вам нравится заниматься в тех или иных местах, в тех или иных обстоятельствах. Обратитесь к этому списку, когда вас начнут преследовать неприятные мысли, когда у вас испортится настроение и когда вы не будете знать, чем занять себя. Дополняйте этот список каждый раз, когда вы придумаете какое-то новое увлекательное занятие, способное отвлечь вас от повседневных тревог и волнений.

МОИ ЛЮБИМЫЕ ЗАНЯТИЯ ...

Чем мне нравится заниматься дома:

Чем мне нравится заниматься
в школе:

Чем мне нравится заниматься, когда
я на улице:

Чем мне нравится заниматься
в помещении:

Чем мне нравится заниматься, когда
я остаюсь один:

Чем мне нравится заниматься
в компании других:

Рассортируйте или приведите в порядок что-нибудь

Когда тревожащая вас ситуация неподконтрольна вам (т.е. вы не можете повлиять на нее), иногда бывает полезно сосредоточиться на том, что вы в состоянии контролировать. В частности, вы можете привести в порядок вещи, принадлежащие вам. Это не только отвлечет вас от неприятных мыслей, но и облегчит вам жизнь, поскольку, упорядочивая окружающие вас вещи, вы упрощаете их поиск, экономите время и вносите в свою жизнь дополнительный элемент организации. Потратьте несколько минут на приведение в порядок принадлежащих вам вещей. В частности, вы можете привести в порядок:

- учебники и тетради
- карандаши, ручки, маркеры, цветные мелки, и т.п.
- книги
- игры
- предметы вашего художественного творчества
- коллекции
- игрушки

Проводите время на природе

Общение с природой — великолепный способ получить дополнительный заряд бодрости и обратить внимание на то, чем так богата окружающая нас природа и мимо чего мы обычно проходим, не замечая. Вы можете прогуляться в лесу, в парке, побывать на пляже или хотя бы выйти на несколько минут к себе во двор. Присмотритесь к цветку, который встретится вам во время прогулки. Или к жукам, которых вы заметите в траве (среди них, между прочим, вам могут встретиться редкие экземпляры). Может, вы заметите лист необычной формы, инте-

ресный камешек или ракушку? Присмотритесь к окружающей вас природе, и вы почти наверняка заметите много интересного для себя.

Совершите экскурсию в какой-нибудь музей

Практически в каждом крупном городе есть немало музеев. Если вы проживаете в одном из таких городов, там наверняка есть краеведческий музей. Посещение краеведческого или этнографического музея не оставит вас равнодушным. Возможно, в вашем городе есть исторический или военно-исторический музей, посещение которого также может стать для вас не только увлекательным, но и познавательным мероприятием. Бывают также специализированные музеи (например, музей игрушки) или галереи, в которых демонстрируются частные коллекции тех или иных предметов. Посещать музеи предпочтительно в сопровождении взрослых, которые охотно дадут вам необходимые разъяснения.



РАЗДЕЛ 4

ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Движение способно творить чудеса. Движение может успокоить вас, зарядить вас энергией или, наоборот, помочь вам избавиться от избыточной энергии. Когда у вас возникает чувство тревоги или раздражения, вам может помочь перемена обстановки и физическая активность.

Когда ваш организм переходит в режим "убегать, сражаться или замереть", у вас внезапно возникает избыток энергии. Если вы делаете что-то, чтобы высвободить этот избыток энергии, это помогает вам несколько успокоиться и вернуться в состояние "отдыхать и переваривать пищу".

Когда вас охватывает гнев, у вас может возникнуть желание "стереть в порошок" любого, кто попадется на вашем пути. Гнев, а также разочарование, тревога, печаль и другие переживания — совершенно естественные чувства, время от времени посещающие каждого из нас. В возникновении этих чувств нет ничего необычного. Гораздо важнее то, как вы реагируете на возникновение у себя таких чувств.

ЭТО НОРМАЛЬНО, ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ

ЗЛОСТЬ БЕСПОКОЙСТВО

ПЕЧАЛЬ

ТРЕВОГУ

РАЗОЧАРОВАНИЕ

НО...

Не навреди себе

Не навреди другим

Не разрушай то,
что принадлежит другим

Люди способны лучше сосредоточиваться, когда у них появляется возможность двигаться. Выполняя у себя дома или в школе ту или иную работу, полезно время от времени делать "физпаузы". Некоторые "физпаузы" встроены в ваш распорядок дня (поход в школу, обеденный перерыв, возвращение из школы, и т.п.), другие "физпаузы" вы берете по своей инициативе (отправляетесь в ванную комнату, чтобы умыться, идете на кухню, чтобы выпить стакан воды, чините затупившийся карандаш, и т.п.).

Существует бесчисленное множество способов, которые дают вам возможность использовать движение как способ совладания с негативными эмоциями. Чем более разнообразными способами вы пользуетесь, тем лучше. Иногда бывает достаточно сжать несколько раз в руке теннисный мячик, наклониться вперед и назад, совершить несколько простых движений руками и ногами, но в других случаях уровень физической активности должен быть гораздо большим (вы можете попрыгать на месте, поприседать, пробежаться).

Примечание: Прежде чем предпринимать какие-нибудь действия, посоветуйтесь с родителями. Не уходите далеко из дому, не предупредив об этом родителей! Хорошенько подумайте, прежде чем предпринимать какие-то "решительные меры".

ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Сжимайте что-нибудь

Сокращение и расслабление ваших мышц путем сжатия в руках какого-либо предмета очень напоминает упражнение на постепенное расслабление мышц, но в данном случае вы просто сосредотачиваетесь на своих руках (от кисти до плеча) и кистях рук. Вот несколько предметов, которые можно использовать для этой цели.

- Стрессбол (похож на теннисный мячик)
- Комок оконной замазки
- Комок глины
- Комок пластилина
- Горсть песка

Возьмите в руку выбранный вами предмет и разминайте его в течение нескольких секунд. Затем расслабьте кисть руки. Повторите это упражнение несколько раз. Изменился ли уровень вашего стресса? Возьмите выбранный вами предмет в другую руку. Каковы ваши ощущения? В спортивных магазинах и в Интернете можно приобрести разные приспособления, предназначенные для сжимания в руках (например, кистевой эспандер).

Можете самостоятельно изготовить приспособление для сжимания в руках. Вот простой рецепт "теста" для сжимания:

- 2 чашки муки
- 1 чашка соли
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 чашка холодной воды
- 2 капли жидкого пищевого красителя

Инструкции

- 1.** Смешайте муку и соль.
- 2.** Добавьте воду, пищевой краситель и растительное масло. Тщательно перемешайте эти ингредиенты до полного их соединения.
- 3.** Хорошенько разомните получившуюся смесь. Если ее консистенция оказалась недостаточно плотной, добавьте еще немного муки.

Самодельные стрессболы

Сжимание чего-либо в руке — великолепный способ снизить стресс. В продаже имеется много разных типов стрессболов. Впрочем, стрессбол можно изготовить самостоятельно. В частности, вы можете выбрать вид используемого материала, например чечевицу, пластилин, "игровое тесто" (плотная тестообразная масса, с которой могут играть дети), муку или рис.

Каждый из этих материалов создает особые ощущения в руках. Испытайте все эти материалы, чтобы понять, какой из них подходит вам больше всего.

Что вам понадобится:

- два надувных шарика
- маленький пластиковый пакетик (какие обычно используются для хранения бутербродов, завтраков и т.п.)
- материал-заполнитель: игровое тесто, мука, необработанная чечевица, рис (зерно)

Чтобы изготовить стрессбол:

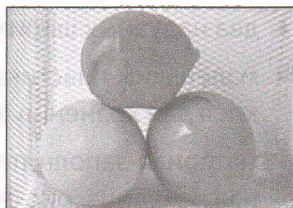
- отрежьте у надувных шариков кончики (там, где они обычно перевязываются ниткой).
- поместите выбранный вами материал в пластиковый пакетик и скрутите пакетик вверх.
- вложите пластиковый пакетик с материалом в один из надувных шариков.
- затем натяните второй надувной шарик поверх шарика с материалом.

Ваш стрессбол готов к использованию!

КАК ИЗГОТОВИТЬ САМОДЕЛЬНЫЙ СТРЕССБОЛ

Что вам понадобится:

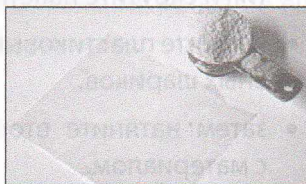
- Два надувных шарика
- Материалы-заполнители: игровое тесто, мука, необработанная чечевица или рис (зерно)
- Маленький пластиковый пакетик для хранения завтраков



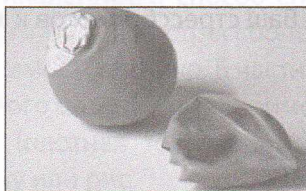
1. Отрежьте у надувных шариков кончики (там, где они обычно перевязываются ниткой).



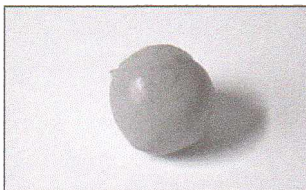
2. Поместите выбранный вами материал в пластиковый пакетик.



3. Скрутите пакетик сверху и вложите пластиковый пакетик с материалом в один из надувных шариков.



4. Возьмите второй надувной шарик и натяните его поверх шарика с материалом; постарайтесь, чтобы отверстие в шарике с материалом оказалось закрыто вторым шариком.



Порежьте бумагу

Возьмите стопку использованных (и предназначенных для выбрасывания) листов бумаги. Порежьте эти листы ножницами (или порвите их) на мелкие кусочки. Испытайте разные типы бумаги, чтобы понять, какой из этих типов бумаги вам удобнее всего резать или рвать. Если хотите, можете сначала перечислить на бумаге все, что печалит или раздражает вас, что тревожит и выводит вас из себя, и т.п., а затем порвите этот список на мелкие клочки и выбросьте их в мусорную корзину. Такое действие может вызвать у вас большое чувство облегчения!

Какого рода бумагу можно использовать для этой цели:

- старые компьютерные распечатки
- старые (и уже ненужные) школьные тетради
- старые газеты
- ненужные телефонные книги
- старые блокноты

Используйте пузырчатую обертку

Есть что-то чрезвычайно умиротворяющее в нажимании на пузырьки в пузырчатой обертке. Поэкспериментируйте с пузырьками разных размеров, чтобы понять, какой размер вам подходит больше всего. Возможно, вам больше нравится нажимать на маленькие пузырьки. Может быть, вы предпочитаете иметь дело с крупными пузырьками. Существует много разновидностей пузырчатой обертки. Попросите членов своей семьи не выбрасывать пузырчатую обертку и сохранять ее для вас как превосходное средство сохранения вашего душевного равновесия.

Займите свои руки чем-нибудь полезным

Найдите какой-нибудь предмет, которым вам нравится играть, что-то делать с его помощью или просто держать его в руках, и храните его при себе. Когда у вас появляется чувство беспокойства и вам хочется вертеть что-нибудь в руках, используйте этот предмет. Вы можете выбрать для себя одно из таких занятий:

- поиграть с “волшебными брусочками” (или “лестницей Иакова”)
- подержать в руке небольшой камешек
- потасовать карты
- смастерить что-нибудь (связать что-нибудь крючком, пошить лоскутное одеяло, и т.п.)
- снять стресс с помощью так называемых “фиджетов” (к этой категории относятся кубик Рубика, спиннер и прочие антистрессовые игрушки)

Подвигайте разными частями своего тела

Потягивание, шевеление или массажирование разных частей вашего тела поможет вам отвлечься от неприятных мыслей и расслабиться. Испытайте такие варианты.

- Пошевелите пальцами рук или ног.
- Помассируйте кончики пальцев на одной руке большим и указательным пальцами другой руки.
- Соедините кончики одноименных пальцев на обеих руках (большой к большому, указательный к указательному, и т.д.) и сожмите кончики одноименных пальцев друг с другом.
- Соедините между собой ладони обеих рук и толкайте их навстречу друг другу.
- Потяните себя за мочки ушей.
- Поднимите плечи вверх и вниз.
- Поставьте ступни на пол и с силой вдавливайте их в пол.
- Помассируйте себе виски.
- Повращайте разными частями своего тела: кистями рук (в запястьях), шеей, плечами, стопами (в голеностопном суставе).
- Согнитесь и достаньте пальцами руки кончиков пальцев ног.

БОЛЕЕ ИНТЕНСИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Совершите прогулку

Ходьба — естественная часть жизни человека. Замечали ли вы, что после прогулки на свежем воздухе ваши мысли “проясняются”? Совершая прогулку, вы предоставляете себе отдых, а после прогулки ваша способность к концентрации и готовность к продолжению умственной работы повышаются.

Небольшую прогулку можно совершить в школе, даже не выходя из здания школы. Вы можете прогуляться в туалет или к автомату с водой и таким образом дать себе небольшой отдых. Придя домой, вы можете прогуляться по своему дому или выйти на улицу, прогуляться неподалеку от дома и подышать свежим воздухом. Простым и доступным способом хорошо отдохнуть и набраться сил является посещение местного парка. Даже если вы проживаете в местности с холодным климатом, на улицу можно выйти хотя бы на несколько минут.



Физические упражнения

Хотите быстро потратить избыток энергии, который вы ощутили в себе? Выполните у себя дома ряд простых упражнений. Вы можете:

- несколько раз подпрыгнуть
- выполнить ходьбу или бег на месте
- несколько раз отжаться от пола
- выполнить несколько приседаний
- лежа на спине, поднимать ноги вверх

Установите для себя лимит времени. Например, каждое из этих упражнений я буду выполнять в течение 30 секунд. Можно также установить для себя количество выполнений каждого упражнения (например, я должен подпрыгнуть 20 раз или отжаться от пола 10 раз).



ПРОСТЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подпрыгивание на месте	Бег на месте	Приседания
Ходьба на месте	Сгибание и касание пальцами рук кончиков пальцев ног	Отжимание от пола
Потягивания	Йоговские позы	Прыжки через скакалку

Танцуйте

Чтобы получать удовольствие от танцев и использовать их как способ совладания с негативными эмоциями, необязательно быть профессиональным танцором или посещать школу танцев. Просто включите свою любимую мелодию и предоставьте возможность своему телу совершать движения, которые вам хочется совершать. Гораздо увлекательнее танцевать в компании других людей, например членов вашей семьи или ваших друзей. Если же вы стесняетесь танцевать в присутствии других людей, уединитесь в комнате, где никто не будет "подсматривать" за вами.

Наносите удары кулаком в какую-либо мягкую поверхность

Допустим, вас кто-то сильно разозлил, но вы понимаете, что не имеете права поколотить кого-нибудь из окружающих просто потому, что у вас плохое настроение. Найдите какой-нибудь неодушевленный объект, на котором вы можете выместить свое плохое настроение. Это может быть подушка, тахта, на которой вы спите, диван в вашем доме или боксерская "груша". Убедитесь, что рядом с вами нет других людей, которых вы можете случайно задеть и сделать им больно. Поколотите выбранный вами объект в течение 30–60 секунд и почувствуйте перемену в своих ощущениях. Испытывайте потребность продолжить это занятие? Поколотите выбранный вами объект еще немного и удостоверьтесь, что плохое настроение постепенно уходит от вас.

Поиграйте в парке

Вы можете потратить избыточную энергию, накопившуюся в вас, взбираясь на разные сооружения, устроенные в парке специально для этой цели, бегая по дорожкам парка или влезая на деревья. Парк — превосходное место для заведения новых знакомств или встречи со старыми друзьями, с которыми вы не виделись какое-то время. Поиграйте в салки или в прятки, вообразите, что вы находитесь на пиратском корабле или в палатке, где продаются всевозможные прохладительные напитки. Энергичное движение поможет вам не только растратить избыточную энергию и снизить стресс, но и отвлечься от неприятных мыслей.

Побалансируйте на полусфере BOSU®

Приходилось ли вам когда-либо видеть полусферу BOSU®? Она похожа на обычный мяч, разрезанный пополам и снабженный основанием. Балансирование на такой полусфере может оказаться весьма нелегким делом, требующим известной сноровки (впрочем, потратив какое-то время, вы наверняка научитесь этому). Сначала попробуйте удерживать равновесие на такой полусфере, установив ее основание на пол и улегшись сверху на полусферу. Научившись удерживать равновесие в таком положении, переверните полусферу, поставив ее с “ног на голову” (полусферой вниз) и улегшись на ее основание. Соблюдайте осторожность!

Полоса препятствий

Напрягите воображение и создайте свой собственный вариант полосы препятствий. Создав ее, засеките время, чтобы увидеть, как быстро вам удастся преодолеть ее. Затем создайте другой вариант полосы препятствий и посмотрите, как быстро вам удастся преодолеть ее. Ниже я предлагаю несколько идей относительно предметов, которые можно использовать для создания полосы препятствий.

ИДЕИ ОТНОСИТЕЛЬНО ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ВНУТРИ ПОМЕЩЕНИЯ	ИДЕИ ОТНОСИТЕЛЬНО ПОЛОСЫ ПРЕПЯТСТВИЙ ВНЕ ПОМЕЩЕНИЯ
• Стулья и табуретки • Рюкзак • Обувь • Подушки • Скакалка • Упаковочные коробки • Крупногабаритные игрушки	• Бревно • Скакалка • Пластиковые конусы • Палки • Камни

Покачайтесь на качели

Катание на качели — это не только способ развлечения, но и метод расслабления. Все зависит от амплитуды и скорости раскачивания. Прежде всего вы должны научиться раскачиваться самостоятельно, чтобы никому другому не приходилось помогать вам в этом.

Когда вы движетесь вперед, выпрямите ноги вперед и отклоните верхнюю половину туловища назад.

Когда вы движетесь назад, подтяните ступни ближе к скамейке и наклоните верхнюю половину туловища вперед.

Продолжая эти движения, вы будете раскачиваться со все возрастающей амплитудой. Когда достигнете нужной вам амплитуды раскачиваний, перестаньте прилагать усилия к раскачиванию качели и просто получайте удовольствие от катания на качели. Если амплитуда раскачивания в какой-то момент покажется вам недостаточной, возобновите описанные выше действия по наращиванию амплитуды и скорости раскачивания.

Ритм и музыка

Когда вы слушаете музыку, у вас иногда возникает желание двигаться в ритм музыке. Доставьте себе это удовольствие. Двигайтесь так, чтобы это доставляло вам удовольствие. Можете маршировать, прихлопывать в ладоши, считать в ритм музыке, двигать руками или ногами, вертеть туловищем, и т.п. Получайте удовольствие и наблюдайте, куда ведет вас музыка!

Запишитесь в какую-нибудь спортивную секцию или вступите в какую-нибудь команду

Существует множество разных спортивных секций и командных видов спорта, которые помогут вам поддерживать хорошую спортивную форму. Посещение спортивных секций — великолепный способ потратить избыточную энергию. К тому же, вы можете познакомиться там с новыми людьми и заняться делом, которое объединит вас. Вот лишь небольшой перечень спортивных секций, куда вы могли бы записаться:

- карате/боевые искусства
- гимнастика
- танцы
- плавание

- секции восточных единоборств
- скалолазание
- футбол
- баскетбол
- волейбол
- хоккей
- группы здоровья для детей

Другие способы повышения своей физической активности и высвобождения избыточной энергии

- Прыжки через скакалку
- Прыжки на батуте
- Езда на детском самокате
- Плавание
- Упражнения на растяжение
- Гимнастика/акробатика
- Йога (несколько простых йоговских поз описаны в разделе “Успокаивающие методы”)
- Прыжки
- Перетягивание каната



РАЗДЕЛ 5

МЕТОДЫ АНАЛИЗА МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ

Этот раздел целиком посвящен анализу человеком своих мыслей и чувств. Возможно, у вас возник стресс в связи с разводом ваших родителей, или тревожит болезнь вашего дяди, или вас разозлила крупная ссора с другом.

Несколько действий, описанных ниже, призваны помочь вам выявить и обработать свои мысли и чувства. Первая часть этого раздела сосредоточивается на том, как достичь лучшего понимания своих чувств. Следующая часть призвана научить вас адекватно выражать свои мысли и чувства.

В конце книги приведены образцы нескольких рабочих листов. В одном из этих рабочих листов вы можете перечислить навыки совладания с негативными эмоциями, уже освоенные вами. В другом рабочем листе вы можете перечислить навыки совладания, которые показались вам эффективными и которыми вы намерены регулярно пользоваться. В третьем рабочем листе вы можете перечислить навыки совладания, которые вам еще предстоит испытать. Кроме того, в повседневной жизни вы можете пользоваться карточками-шпаргалками, содержащими визуальные напоминания об освоенных вами навыках совладания с негативными эмоциями.

Из всех представленных в данной книге упражнений, способствующих выработке у вас навыков совладания, эти являются самыми сложными. Если при выполнении этих упражнений у вас возникнут проблемы, вы можете попытаться выполнять их вместе с кем-либо из членов вашей семьи или со взрослым, который хорошо знает вас и которому вы доверяете (например, со школьным консультантом-психологом или терапевтом). Они помогут вам разобраться, что именно подходит вам и способно принести вам пользу.

ВЫЯВЛЕНИЕ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ

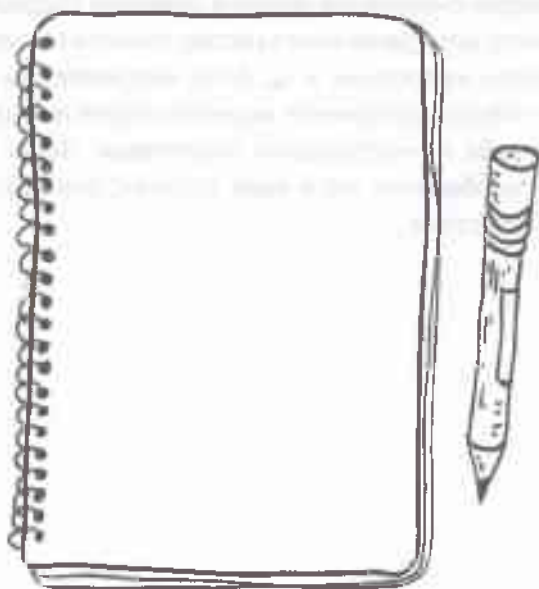
Ведите рабочую тетрадь чувств

Ведение персонализированной рабочей тетради чувств — чрезвычайно полезное занятие, которое поможет вам лучше разобраться в своих чувствах. Вы можете пытаться выявлять разные моменты времени, когда у вас возникали какие-то определенные чувства. Вы можете изображать в виде рисунков или описывать словами, что вызвало у вас такие чувства и что заставило вас испытывать именно такие, а не какие-то другие чувства. На двух следующих страницах представлен шаблон, который вы можете использовать для ведения своей собственной рабочей тетради чувств. Этот шаблон включает ряд типичных чувств: ощущения счастья, печали, гнева, разочарования, испуга и тревоги.

В ходе заполнения своей рабочей тетради чувств берите паузы, и на каждом очередном отрезке времени сосредотачивайтесь на каком-то определенном чувстве: сначала на одном, затем на другом, затем на третьем, и т.д. Если, например, вы начинаете с ощущения счастья, вспомните моменты своей жизни, когда вы чувствовали себя по-настоящему счастливым. Затем напишите об этом (или изобразите это в виде соответствующего рисунка) на странице "Счастлив".

Когда у вас возникнет какое-то новое ощущение (чувство), которое вы захотите добавить в свою рабочую тетрадь чувств, сделайте это. Вы можете добавить в свою рабочую тетрадь чувств столько страниц, сколько хотите, отражая в них любые чувства, какие вам хотелось бы описать в ней. Если хотите добавить в свою рабочую тетрадь описание чувства, которого там еще нет, используйте чистую страницу, включив ее в рабочую тетрадь.

Иногда вам бывает не вполне понятно, какое чувство вы испытываете в данный момент. В этом случае придет на помощь ваша рабочая тетрадь чувств. Внимательно просматривая свою рабочую тетрадь, вы сможете разобраться, какое именно чувство вы испытываете в данный момент. Ведение рабочей тетради чувств — увлекательное занятие. Проявляйте творческий подход к ее заполнению!



Имя: _____ Рабочая тетрадь моих чувств	Счастлив
Опечален	Взбешен
Разочарован	Встревожен
Испуган	

Сила чувств

У чувств может быть определенный диапазон интенсивности (силы) — от умеренной до по-настоящему высокой. Важно определять не только какие чувства вы испытываете, но и силу испытываемых вами чувств. На следующей странице приведен перечень чувств с четырьмя базовыми эмоциями, которые все мы испытываем время от времени. В каждой ячейке таблицы указан диапазон этих базовых чувств, начиная с умеренной интенсивности и заканчивая по-настоящему высокой интенсивностью.

Подумайте о том, насколько сильные чувства у вас обычно возникают, и попытайтесь выявить какие-то закономерности. Всегда ли у вас возникают чувства именно такой силы? Или сила ваших чувств изменяется на протяжении дня (более умеренными они бывают по утрам и более интенсивными во второй половине дня, после возвращения из школы)? Что вы можете сказать о самом себе и силе ваших чувств?

Умение определить, какие именно чувства вы испытываете и какова интенсивность этих чувств, является первым шагом на пути к управлению своими эмоциями, мыслями и поступками. Если вы знаете, когда у вас возникают сильные чувства, вы можете вмешаться и воспользоваться подходящим навыком совладания, чтобы справиться со своими чувствами, не причинив вреда себе и окружающим.

 РАЗЪЯРЕН ВЗБЕШЕН ЗОЛ РАССТРОЕН РАЗДРАЖЕН	 ДОВЕДЕН ДО ОТЧАЯНИЯ ЧУВСТВУЮ СЕБЯ НЕСЧАСТНЫМ ОПЕЧАЛЕН УДРУЧЕН РАССТРОЕН
 ИСПЫТЫВАЮ УЖАС БОЮСЬ ВСТРЕВОЖЕН НЕРВНИЧАЮ НЕУВЕРЕН В СЕБЕ	 ВНЕ СЕБЯ ОТ РАДОСТИ ВЗВОЛНОВАН СЧАСТЛИВ НЕВОЗМУТИМ СПОКОЕН

Термометр чувств

Термометр чувств представляет собой более детальное представление интенсивности ваших чувств, сосредоточивающееся в каждый отдельный момент времени на каком-то одном чувстве. Как и при определении **Интенсивности чувств**, умение определить, какие чувства вы испытываете и какова сила этих чувств, является первым шагом на пути к управлению своими эмоциями, мыслями и поступками. Если вы знаете, когда вы начинаете испытывать сильные чувства, вы можете вмешаться и воспользоваться подходящим навыком совладания, чтобы справиться со своими чувствами.

Используем в качестве примера такое чувство, как гнев. Берем незаполненный ("чистый") термометр. Выбираем три цвета и назначаем какой-то из них каждому участку нашего термометра.

Подумайте о том, как выражается ваш гнев, когда вы находитесь в нижней части термометра. Вы громко зеваете, брюзжите, и т.п.? Затем переходим к следующему участку нашего термометра: как выражается ваш гнев, если кто-то разозлил вас по-настоящему? Вы начинаете говорить громче? Вы топаете ногами? Затем подумайте о том, как выражается ваш гнев, когда вы взбешены до крайности. Вы кричите на людей, швыряетесь разными предметами?

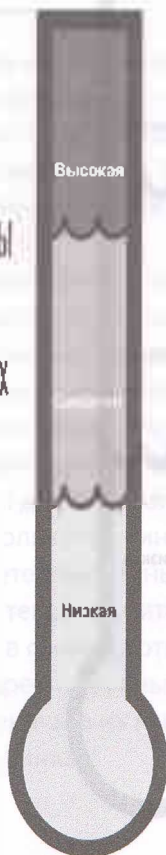
Проанализировав свои эмоциональные реакции и отобразив их на термометре чувств, определите способы совладания, которыми вы могли бы воспользоваться, чтобы успокоиться. Можно, например, выпить несколько глотков воды, сделать несколько глубоких вдохов/выдохов или порезать на мелкие кусочки бумагу.

Освойте несколько способов совладания с гневом, которые помогут вам при любом уровне гнева. Важно иметь в своем арсенале определенный набор способов совладания для каждого уровня гнева (как, впрочем, и для любого другого чувства), поскольку, как указывалось выше, одни и те же способы совладания обладают разной эффективностью в разных ситуациях.

Термометр моего ГНЕВА

Что я делаю

- ОРУ НА ДРУГИХ ЛЮДЕИ
- ШВЫРЮ ПРЕДМЕТЫ
- ГОВОРЮ НА ПОВЫШЕННЫХ ТОНАХ
- ТОПАЮ НОГАМИ
- ГРОМКО ЗЕВАЮ
- БРЮЗЖУ



Что я мог бы делать

- ВЗЯТЬ ПАУЗУ
- РЕЗАТЬ БУМАГУ
- ВЫПОЛНИТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ВЫПОЛНИТЬ ГЛУБОКИЕ ВДОХИ/ВЫДОХИ
- ВЫПИТЬ ВОДЫ
- МЯТЬ В РУКАХ КУСОК ПЛАСТИЛИНА

Термометр моего _____

Что я делаю

Что я мог бы делать

Высокая

Средняя

Низкая

Чувства как цвета

Что вам понадобится:

- приспособления для рисования (акварельные цветные краски и кисточка, цветные мелки, маркеры, цветные карандаши)
- бумага

Рассмотрим четыре основных чувства: радость, печаль, гнев и страх. Выберите для каждого из этих основных чувств какой-то определенный цвет, который, как вам кажется, в наибольшей степени соответствует этому чувству. Возможно, вам кажется, что зеленый цвет соответствует радости, синий — печали, красный — гневу, а желтый — страху.

Используя цвета, выбранные вами для каждого из основных чувств, нарисуйте картинку, которая соответствовала бы чувствам, которые вы испытываете в данный момент. Что бы вы ни нарисовали, ваша картинка будет правильной, поскольку она навеяна чувствами, испытываемыми вами в данный момент, и поскольку именно в таких цветах вы представляете эти чувства. Если у вас радостно на душе, используйте зеленый цвет. Если вас охватила печаль, используйте синий цвет. Возможно, в данный момент вы испытываете смешанные чувства. Возможно, вы разгневаны, но, вместе с тем, вы боитесь чего-то; в таком случае вы можете использовать в своей картинке красный и желтый цвета.

Если помимо четырех основных чувств вы испытываете еще какие-то чувства, обозначьте их какими-то другими цветами и используйте в своих картинках!

В каких местах своего тела вы испытываете те или иные ощущения?



Когда вас охватывают сильные чувства, ваше тело само “намекает” вам на появление этих чувств. Во время распознавая такие подсказки, вы можете попытаться управлять этими сильными чувствами с помощью способов совладания, освоенных вами.

Воспользуйтесь шаблоном, приведенным на следующей странице, и рассматривайте последовательно каждое из чувств, возникающих у вас.

Например, вспомните последний случай, когда вы испытывали сильный испуг. Подумайте, в каком именно месте своего тела вы испытывали это чувство.

- Какие ощущения возникали в вашей голове и шее?
- Что происходило с вашим лицом?
- Какие ощущения возникали в вашем туловище? В ваших руках?
- Какие ощущения возникали у вас в животе?
- Какие ощущения возникали в ваших ногах и ступнях?

Не беспокойтесь, если при первом выполнении этого упражнения вы не сможете вспомнить, какие именно ощущения возникали у вас (и в каких местах вашего тела они возникали). Однако когда это чувство возникнет у вас в следующий раз, обратите внимание на сигналы, подаваемые вашим телом, и внесите изменения в этот шаблон, если поймете, что упустили что-то важное.

Понимание ваших “пусковых механизмов”

Замечали ли вы когда-нибудь, что есть определенные вещи, которые могут вызывать у вас чувство разочарования (когда вам кажется, что “все пропало”) или стресса? Чтобы помочь себе в будущем, одна из самых эффективных мер, которые вы могли бы принять, заключается в уяснении того, что именно тревожит вас и выводит из равновесия.

- Возможно, вас тревожат определенные звуки (например, когда кто-то чавкает жевательной резинкой или когда плачет ребенок) или внезапный громкий шум?
- Возможно, вас тревожат определенные ситуации (например, когда вам приходится отвечать у доски в школе или работать в составе небольших групп)?
- Возможно, вас тревожат определенные предметы, которые вы изучаете в школе?
- Возможно, вас “напрягают” определенные люди, например директор школы?

Определенные ситуации вызывают у вас стресс. Вы не всегда можете избежать этих ситуаций, но у вас есть возможность лучше подготовиться к ним. Если, например, поручение учителя выполнить презентацию всегда вызывает у вас стресс и вы считаете это одним из пусковых механизмов стресса у себя, постарайтесь как можно лучше подготовиться к презентации, если вам предстоит провести ее через две недели. Вы знаете, что проведение презентации вызывает у вас стресс, поэтому вы можете потренироваться в проведении предстоящей презентации, положить в карман накануне презентации свою любимую игрушку-фиджет или отшлифованный камешек и спланировать время, которое вы сможете провести в компании своего друга в качестве награды за удачно проведенную презентацию.

Пять уровней стресса

После того как вы идентифицируете свои стрессоры, попытайтесь ранжировать их. Что вызывает у вас лишь незначительный стресс? Возможно, вас лишь слегка напрягает разговор с учителем? Будем считать, что такой стресс соответствует уровню 1 или 2. Однако выступление перед всей школой можно, наверное, отнести к пятому уровню стресса. Определив, какие именно ситуации вызывают у вас стресс, вы можете принять решение, как совладать со стрессом в том или ином случае. Как, например, вы будете совладать со стрессом во время разговора с учителем? Попробуйте сделать несколько глубоких вдохов/выдохов. А как вы будете совладать со стрессом во время выступления перед всей школой? Возможно, следует прибегнуть к какому-то из способов быстрого заземления? Используйте рабочий лист **Уровни стресса**, чтобы перечислить в нем свои стрессы и способы совладания с ними.

УРОВНИ СТРЕССА

Мой уровень стресса	Мои стрессоры	Какие способы совладания со стрессом можно было бы использовать
1		
2		
3		
4		
5		

Карта стресса

Возможно, вам понадобится небольшая помощь, чтобы уяснить, когда и где у вас возникает стресс. Когда вам бывает трудно уяснить, что именно вызвало у вас стресс, попытайтесь воспользоваться показанной ниже картой. Вы можете определить, где именно возникла стрессовая ситуация, кто, кроме вас, участвовал в ней, когда она случилась, и т.п. Это может помочь вам определить, что именно в данной конкретной ситуации оказалось столь неприятным для вас.

КАРТА МОЕГО СТРЕССА

Где это случилось?

ДОМА

В ШКОЛЕ

ГДЕ-ЛИБО ЕЩЕ

Уточнить, где именно
(в математическом классе, на кухне, и т.п.)

Вы были сами?
Или с вами был еще кто-то?

Когда это случилось?
Утром, днем, вечером?

Воспроизведите свой стресс у себя в памяти

Способность ответить на вопросы, касающиеся вашего стресса (что, когда, где, почему), поможет вам лучше понять, что именно "напрягает" вас, и выявить какие-то закономерности (картины, повторяющиеся из раза в раз), на которые вы ранее не обращали внимания. Используйте схему, представленную на следующей странице, чтобы вспомнить, когда и при каких обстоятельствах вы испытывали стресс в течение последних одной-двух недель. Затем подумайте, какие выводы вы могли бы сделать относительно себя. Это всегда происходит перед контрольной работой по математике? Может быть, это происходит по воскресеньям? Возможно, вам удастся выявить какие-то закономерности.

Ниже приведен пример заполнения такой схемы:

ПОЧЕМУ У МЕНЯ ВОЗНИКАЛ СТРЕСС				
Что вызвало у меня стресс?	Что случилось перед этим?	Когда это случилось?	Где я был?	Что случилось после этого?
Я возвращался домой в автобусе	САРА РАЗОЗЛИЛАСЬ И НЕ ХОТЕЛА РАЗГОВАРИВАТЬ СО МНОЙ	После окончания занятий в школе в четверг	Сидел рядом с Сарой в автобусе	Я вышел из автобуса и заплакал
Размышлял о школе	Принял душ, перед тем как улечься в постель	Вечером в воскресенье	У себя в спальне	Я поговорил с отцом
Важный экзамен по математике	Во рту у меня пересохло, а в голове стало пусто	Вторник	В математическом классе	Мне показалось, что я действовал на экзамене не лучшим образом

ПОЧЕМУ У МЕНЯ ВОЗНИКАЛ СТРЕСС

Что вызвало у меня стресс?	Что случилось перед этим?	Когда это случилось?	Где я был?	Что случилось после этого?

Создайте “хранителей счастья”

Полезно сосредоточиться на всем хорошем, что случается в вашей жизни — том, что делает вас счастливыми и вызывает у вас улыбку. Долгое время я хранила у себя коробку, заполненную вещами, которые на протяжении многих лет дарили мне учащиеся, клиенты, члены моей семьи и друзья. Эти вещи делают меня счастливым человеком. Вы также можете завести у себя такой “хранитель счастья”! Для этого существуют разные способы.

Обзавайтесь “коробкой счастья”. Начните коллекционировать вещи, которые делают вас счастливыми или напоминают вам о счастливых днях вашей жизни. Понравился ли вам день, проведенный на берегу моря? Положите в свою “коробку счастья” раковину, найденную вами в тот день на пляже. Понравился ли вам день, проведенный на природе вместе с вашей семьей? Положите в свою “коробку счастья” фотографии, сделанные в тот день.

Составьте коллаж. Возьмите кусок плотного картона, старые журналы и газеты, а также остальные принадлежности, которые понадобятся вам для изготовления коллажа. Можно также использовать вещи, которые напоминают о счастливых днях вашей жизни: фотографию, на которой вы запечатлены вместе со своими друзьями во время какого-нибудь увлекательного мероприятия, или билеты в аквапарк, где вы побывали вместе с вашей семьей, и т.п. Вырежьте из старых журналов или газет картинки, высказывания и фотографии, которые вызывают у вас улыбку, улучшают настроение и вызывают приятные воспоминания, и составьте коллаж, который вы можете повесить в своей комнате. Этот коллаж можно будет впоследствии дополнять другими изображениями, повышающими ваше настроение и доставляющими радость.

Ведите дневник радостных событий. Записывайте в этот дневник все, что доставило вам радость. Дополняйте свои записи предметами, связанными с приятными воспоминаниями о счастливых событиях вашей жизни. Такими предметами могут быть, например, корешки билетов, фотографии, и т.п. Не забудьте описать, хотя бы двумя-тремя предложениями, каждое радостное событие своей жизни.

Например: "Сегодня мы побывали на выставке экзотических бабочек. Одна из них даже села мне на плечо!"; обязательно прикрепите к этой странице дневника билеты на выставку. В следующий раз, когда у вас будет настроение, оставляющее желать лучшего, полистайте свой дневник радостных событий и вспомните счастливые дни своей жизни. Ваше настроение наверняка улучшится.

ВЫРАЖЕНИЕ МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ

Описывайте свои мысли и чувства

Когда я обсуждаю с кем-либо его навыки совладания с негативными эмоциями, прежде всего я выясняю, не пытался ли этот человек описывать свои мысли и чувства. Почему я всегда стараюсь внушить своим клиентам мысль о важности такого описания как эффективного способа анализа неприятных чувств?

Обсуждать неприятные вещи труднее, чем описывать их. Журнал мыслей и чувств — это собрание ваших личных, персональных мыслей и чувств. Если в этот журнал не позволено заглядывать никому, кроме вас, то вы вольны записывать в него все, что вы чувствуете, то есть все хорошее, плохое и даже ужасное, о чем вы никогда не решились бы рассказать другим людям.

Ведение такого журнала помогает вам уяснить, что происходит с вами. Когда вы пишете, вы предварительно обдумываете то, что хотите написать, а это подчас помогает взглянуть по-другому на вещи, с которыми вам приходится иметь дело сейчас, или даже на то, с чем вам приходилось иметь дело в прошлом.

Вести такой журнал очень удобно. Вы можете всюду носить его с собой. Все, что понадобится вам, это место, где вы можете делать записи в журнале, а также ручка или карандаш. Можно также вести записи в "лэптопе" (ноутбуке) или в смартфоне.

Вам не будут выставлять оценки за ведение такого журнала. Вовсе необязательно, чтобы ваши записи в журнале были безупречны с точки зрения грамматики. Ваши предложения могут быть незаконченными, обрывочными. Вы можете просто записывать какие-то фразы, слова или утверждения. Записывайте в журнал все, что помогает вам разобраться в текущей ситуации, в своих мыслях и чувствах.

Ведение такого журнала может помочь вам решить какую-то проблему. Делая записи в журнале, иногда удается взглянуть

на вещи шире или рассмотреть другие стратегии решения волнующей вас проблемы — стратегии, которые ранее не приходили вам в голову. Если вы пытаетесь разобраться в чем-то, ведение журнала может натолкнуть вас на неожиданную идею, способную решить вашу проблему.

Ведение такого журнала может помочь вам “переформатировать” ваше мышление и сосредоточиться на позитивных моментах в своей жизни. Весьма полезно записать в журнал три вещи, за которые вы благодарны судьбе, или три вещи, которые вам удались за прошедший день или неделю. Это особенно полезно, если вы описываете неприятные события в своей жизни. Завершайте очередную запись в журнале, сосредоточиваясь на позитивных моментах.

Определите, как вы будете вести свой журнал мыслей и чувств. Это может быть обычная тетрадь, компьютер или смартфон. Форму ведения журнала вы выбираете самостоятельно. Переносите мысли из своей головы в журнал. Записи в журнал можно вносить в любое удобное для вас время. Записи можно вносить ежедневно, затрачивая на это буквально несколько минут, или не регулярно, по мере необходимости.

В идеальном мире

В нашей жизни, далеко не все происходит идеально — так, как нам хотелось бы. Приятно думать о том, какой была бы жизнь в идеальной ситуации. Какой была бы ситуация у вас в школе или дома, если бы все было идеально? Размышления о том, чего же вам не хватает, чтобы все у вас было идеально, помогут вам разобраться в причинах своей неудовлетворенности текущей ситуацией. Эти размышления помогут вам уяснить, что именно “напрягает” вас или создает вам серьезные проблемы.

Чтобы уяснить, как должен выглядеть ваш “идеальный мир”, воспользуйтесь рабочим листом на следующей странице.

В ИДЕАЛЬНОМ МИРЕ

В идеальном мире я ...

В идеальном мире моя семья ...

В идеальном мире моя школа ...

В идеальном мире мои учителя ...

В идеальном мире мои друзья ...

ИЗОБРАЗИТЕ ИДЕАЛЬНЫЙ МИР

Выражение эмоций с помощью творчества

Применение своих творческих способностей — великолепный способ самовыражения. Многие великие художники и музыканты выражали свою фрустрацию, гнев и печаль в произведениях искусства, делаясь таким образом своими чувствами с другими людьми. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что творческая деятельность оказывает положительное влияние на здоровье и общее состояние человека.

Какого рода творчеством вы можете заниматься, чтобы выразить свои эмоции? Вы можете:

- петь песни
- лепить скульптуру
- писать стихи
- заниматься живописью
- сочинять музыку
- танцевать
- рисовать
- сочинять истории

Поговорите с человеком, которому вы доверяете (розы и шипы)

Поговорив с кем-нибудь, вам будет легче разобраться в своих чувствах. Вы можете использовать другого человека в качестве “резонатора” для получения идей, касающихся решения вашей текущей проблемы, или просто для того, чтобы выговорить ему все, что накопилось у вас на душе. Мне нравится, когда мои собственные дети в конце дня подробно рассказывают мне о “розах” и “шипах”, которые встретились им в этот день. “Розы” — это все хорошее, доброе и позитивное, что случилось с ними в этот день. “Шипы” — это все плохое, недоброе и негативное, что случилось с ними в тот же день.

Создайте для себя плейлист

Прослушивание музыки может оказывать терапевтическое действие на человека. Музыка способна менять наше настроение: на смену печали может прийти радость. Музыка способна заряжать нас энергией. Музыка может довести человека до слез и помочь ему выразить какие-то из его эмоций.

Прежде всего, вам нужно уяснить, какие чувства вы испытываете в данный момент и какими чувствами и мыслями вы хотели бы заменить их. Составьте несколько плейлистов на разные случаи жизни и подберите для них соответствующие названия.

- На случай, когда вас одолевают печальные мысли, вам, возможно, нужно составить плейлист с песнями, которые поднимут вам настроение и заставят улыбнуться.
- На случай, когда у вас возникнет чувство беспомощности, составьте плейлист с песнями, которые заставят вас почувствовать себя сильным.
- На случай, когда вам покажется, что вы совершенно лишились сил, составьте плейлист с песнями, которые вызовут у вас желание вскочить с дивана и энергично приняться за дело.

Напишите о том, что беспокоит вас, порвите эту запись на мелкие клочки и выбросьте их

Мы уже говорили о том, насколько важно записывать свои мысли, чувства и переживания. Но бывает и так, что вы не желаете, чтобы кто-то другой прочитал ваши записи. Ваши чувства являются вашим личным делом, и вам хотелось бы избавиться от них так, чтобы о них не стало известно кому-нибудь другому.

Возможно, вам хотелось бы накричать на кого-то, но вы понимаете, что так поступать не следует. Возможно, вам хотелось бы сказать что-то такое, что не следует произносить вслух. Вместо того чтобы произносить такие слова вслух, запишите их на листке бумаги. Записав все, что вам хотелось бы высказать, порвите листок бумаги с этими записями на мелкие клочки и выбросьте их в мусорную корзину. Поверьте, такое действие принесет вам облегчение.

Комикс на тему того, что случилось; изобразите другой вариант решения проблемы

В определенных ситуациях — особенно ситуациях с негативным оттенком или ситуациях, повлекших тяжелые последствия — бывает полезно восстановить у себя в голове соответствующие события и разобраться в том, что произошло. Прежде всего постарайтесь вспомнить, с чего все началось, затем вспомните, что случилось после этого, и так далее, чтобы понять, в какой момент вы могли изменить свое поведение и реакции на действия других участников ситуации так, чтобы эта ситуация развивалась по сценарию, более благоприятному для вас. Хорошим способом восстановить картину событий в интересующей вас ситуации является использование комикса.

Воспользуйтесь **бланком комикса**, показанным на следующей странице. Можете заготовить несколько экземпляров такого бланка, чтобы у вас была возможность вернуться в самое начало цепочки событий, которые привели к возникновению рассматриваемой вами ситуации. Начните “раскручивать” эту цепочку событий с самого ее начала.

Возможно, вам следует сделать небольшую надпись под изображением ("субтитр"), чтобы вам было легче вспомнить, что же произошло на самом деле и что вам нужно изобразить. Рисунок можно выполнить с помощью одного карандаша или сделать его более ярким и выразительным, изображая разные чувства разными красками.

Допустим, вы стали участником драки, случившейся во время перерыва между уроками. Начните "раскручивать" эту ситуацию с самого начала. Вам показалось, что ученик, с которым вы играли, жульничает: он сказал, что вы заступили за границу игровой площадки, хотя на самом деле вы не заступили за нее. Вы разозлились на него и запустили мячом ему в голову. Он толкнул вас; в ответ вы толкнули его. Между вами завязалась драка. Присутствующим с трудом удалось разнять вас.

Закончив изображать эту ситуацию, подумайте, как вы могли бы поступить, чтобы не доводить дело до драки. Воспользуйтесь рабочим листом **Как я могу поступить в следующий раз** и нарисуйте, как вы могли бы поступить, оказавшись в подобной ситуации в следующий раз, чтобы разрешить конфликт мирным путем. Этот рабочий лист содержит четыре ячейки потому, что на любую проблему всегда можно реагировать несколькими разными способами. Советую вам подумать о двух (как минимум) разных способах выхода из подобной ситуации в следующий раз.



КОМИКС				

КАК Я МОГУ ПОСТУПИТЬ В СЛЕДУЮЩИЙ РАЗ

Напишите кому-нибудь письмо

Написать кому-нибудь письмо — это во многом то же самое, что написать отчет, содержащий описание каких-то событий. Особенность письма в том, что такой "отчет" вы пишете для определенного человека. Бывает, у вас возникает потребность сказать что-то важное какому-то человеку, но у вас нет возможности "достучаться" до него. Возможно, он взбешен и не желает выслушать вас. Возможно, он проживает в другом городе. Возможно, вы чувствуете себя оскорбленным и не готовы общаться с ним один на один. Хороший способ изложить свое видение ситуации — написать письмо.

Отправите ли вы это письмо, решать вам. Просто вы должны понимать, что, даже если вы решите отправить свое письмо, это вовсе не означает, что оно окажет именно такое действие, на которое вы рассчитываете. Письмо — это не способ заставить другого человека поступить так, как хочется вам, убедить его в том, что он неправ, или заставить его извиниться. Письмо — это ваша собственная попытка окончательно разобраться в ситуации, понять ее. Именно поэтому ваше письмо имеет значение прежде всего для вас, а не для кого-то другого.

Я хочу ...

Иногда вам хочется, чтобы все было по-другому или, наоборот, чтобы все оставалось по-прежнему. В таких желаниях нет ничего плохого, это вполне естественные человеческие желания. Воспользовавшись рабочим листом **Я хочу**, вы можете либо изобразить свои желания, либо изложить их в письменном виде. Вообще говоря, всегда полезно подумать о желательном для вас варианте развития событий, даже если события развиваются по невыгодному для вас сценарию.

Помечтайте о том, как было бы здорово, если бы события развивались так, чтобы это полностью устраивало вас, а не так, как они развиваются в действительности. Если хотите, можете показать свои рисунки или записи взрослому, которому вы доверяете, и поговорить с ним о том, почему вы хотите, чтобы события развивались именно так, а не иначе. Можете вместе с ним поразмышлять над тем, что вы сами могли бы сделать для того, чтобы ваши мечты воплотились в действительность. Можете подумать вместе с ним и над тем, не являются ли какие-то ваши мечты нереальными и несбыточными.

Я хочу...

“Я-утверждения”

Когда вы пытаетесь доказать что-то своему собеседнику или объяснить ему свои мысли и чувства, вы можете, незаметно для себя, сосредоточиться на поступках своего собеседника. “Ты поступил не лучшим образом по отношению ко мне; ты поступил низко; ты причинил мне неприятности”. Однако такой подход трудно назвать разумным, когда вы пытаетесь вести разговор в конструктивном русле и найти взаимоприемлемое решение проблемы. Когда вы начинаете едва ли не каждое свое предложение со слова “ты”, это заставляет вашего собеседника занять глухую оборонительную позицию.

Лучшее, что вы могли бы сделать в подобных разговорах, это сосредоточиться на себе самом. Начните со своих собственных мыслей и чувств, используя какое-либо “я-утверждение”. Например, “Я почувствовал себя оскорбленным, когда ты солгал мне” или “Мне было очень неприятно, когда ты не захотел играть со мной”.

Что я могу контролировать и чего я не могу контролировать

В жизни есть вещи, которые вы в состоянии контролировать, и есть вещи, которые вы не можете контролировать. Вы можете контролировать свои собственные поступки, мысли и чувства. Но есть вещи, которые вы не можете контролировать.

Например, завтра вам предстоит сдавать экзамен по математике, и вы никак не можете повлиять на это. От вас, однако, зависит, сколько времени вы затратите на подготовку к этому экзамену, сколько вы будете отдыхать перед экзаменом, что вы будете есть на завтрак и как подготовитесь к этому экзамену.

То же самое может касаться ситуаций, очень важных для вас. От вас не зависит, разведутся ли ваши родители, но вы в состоянии контролировать свои собственные слова и поступки. Вы можете выразить свои чувства родителям. Вы можете рассказать им, что вам не нравится и какие чувства это вызывает у вас.

Когда вы сталкиваетесь с какой-либо стрессовой ситуацией, воспользуйтесь рабочим листом **Что я могу контролировать и чего я не могу контролировать**. Слева перечислите то, что вы в состоянии контролировать. Справа перечислите то, что вы не в состоянии контролировать.

ЧТО Я МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ И ЧЕГО Я НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ

Использование “коробки тревог”

Использование “коробки тревог” — хороший способ справиться со стрессовыми чувствами. Иногда, чтобы помочь себе справиться со стрессом, нужно выделить время, когда вы сможете спокойно поразмышлять о причинах своих тревог, попытаетесь разобраться в них и поговорить о них. При этом важно ограничить время, которое вы готовы потратить на такое обдумывание. Нельзя думать о своих тревогах постоянно.

Воспользовавшись методом “коробки тревог”, вы можете сосредоточиться и поразмышлять о причинах своих тревог, а затем собрать все свои тревоги в коробку и передать эту коробку на хранение своему доверенному лицу. Впоследствии вы можете вернуться к этой коробке и еще раз поговорить о своих тревогах. Это поможет вам разобраться в своих тревогах и создать для них некое физическое вместилище. В результате у вас должно наступить определенное облегчение, поскольку вам удалось таким образом избавиться от ощущения, что вам все время нужно помнить о своих тревогах и думать о них. А если вам удастся придумать какое-нибудь оригинальное оформление для своей “коробки тревог”, вы можете даже испытать чувство удовлетворения своими творческими способностями.

Что вам понадобится

- Бумага/самоклящиеся листочки
- Ручка/карандаш
- Небольшая коробка
- Шкала от 0 до 10
 - Выделите время (возможно, 15–30 минут), которое вы можете посвятить своей “коробке тревог”.
 - Возьмите небольшие клочки бумаги или самоклеящиеся листочки и запишите на них свои тревоги.

- Расположите свои тревоги вдоль шкалы, проградуированной от 1 (минимальный уровень тревоги) до 10 (максимальный уровень тревоги). Это поможет вам составить более точное представление о том, что тревожит вас. Чтобы изготовить свою собственную шкалу, воспользуйтесь рабочим листом с числами от 1 до 10 на следующей странице. Разрежьте эту страницу посередине и совместите две образовавшиеся половины так, чтобы цифра "6" оказалась поверх цифры "5". В результате у вас получится шкала от 1 до 10.
- Поговорите о каждой из своих тревог и, обсудив ее, поместите соответствующую бумажку в свою "коробку тревог".
- После того как все ваши тревоги окажутся в коробке, отдайте ее на хранение взрослому, которому вы доверяете.
- Назначьте время, когда вы возьмете "коробку тревог" и обсудите свои тревоги. Это может быть завтра или через неделю, но вы обязательно должны выделить время, чтобы поговорить со своими тревогами.
- В следующий раз попробуйте заново расположить тревоги из своей "коробки тревог" вдоль шкалы. Изменилось ли местоположение каких-то тревог на шкале? Возможно, какие-то из ваших тревог уже не актуальны и их можно удалить из коробки? Возможно, у вас появились новые тревоги, которые нужно поместить в "коробку тревог"?

5	10
4	9
3	8
2	7
1	6

Изобразите желательный для себя вариант развития событий

Временами события развиваются не так, как нам хотелось бы. Подчас мысли об этом не дают нам покоя. Мы не можем успокоиться из-за того, что ситуация развивается не по выгодному для нас сценарию; это возмущает и тревожит нас. В таких случаях иногда бывает полезно изобразить желательный для себя вариант развития событий. Воспользуйтесь рабочим листом, показанным на следующей странице.

В первой части этого рабочего листа изобразите и/или напишите, что случилось. Что встревожило вас? Какие чувства возникли у вас?

Теперь напрягите воображение и подумайте о том, какой вариант развития событий был бы желательным для вас. Что могло бы произойти в этом случае? Какие чувства возникли бы у вас в этом случае? Изобразите или напишите об этом во второй части рабочего листа.

Хотя это упражнение не поможет нам изменить то, что уже случилось, тем не менее, нарисовав в своем воображении благоприятный для нас сценарий развития событий, нам иногда удастся отмежеваться от полученных негативных впечатлений и эмоций.

• НАРИСУЙТЕ ИЛИ НАПИШИТЕ, ЧТО СЛУЧИЛОСЬ

НАРИСУЙТЕ ИЛИ НАПИШИТЕ,
ЧТО ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ, ЧТОБЫ СЛУЧИЛОСЬ

Вспомните хотя бы одно хорошее событие, которое случилось у вас сегодня

Зачастую люди склонны сосредоточиваться на негативных событиях в своей жизни. Этот способ совладания призван помочь вам находить положительные моменты в своей жизни и сосредоточиваться на них. Попробуйте выявлять в своей повседневной жизни то, за что вы должны быть благодарны судьбе.

Каждый день старайтесь выявить все хорошее, что случилось с вами в этот день. Это может быть очень значительное, важное для вас событие (например, вы удачно провели в классе презентацию, несмотря на то что сильно нервничали перед этим). Но речь может идти и о незначительном событии, какой-то мелочи (например, у вашего брата нашлось время проводить вас из школы домой, и у вас появилась дополнительная возможность пообщаться с ним). Вместо того чтобы сосредоточиваться на чем-то плохом, что может случиться с вами, постарайтесь сосредоточиться на положительных событиях своей жизни.

Если хотите, можете даже составить список. Можете, например, написать на полоске бумаги о каком-нибудь положительном событии в своей жизни. Когда у вас соберется достаточное количество таких полосок, изготовьте из них бумажную цепочку хороших событий в своей жизни. Вы можете также вести такие записи на самоклеящихся листочках и наклеивать эти листочки на стене своей комнаты. Глядя на эти листочки, вы будете каждый раз вспоминать о положительных моментах в своей жизни. Записи о положительных событиях в своей жизни можно также делать в соответствующем журнале или блокноте. Выберите способ, который подходит вам больше всего!



РАЗДЕЛ 6

СОСТАВИМ КАРТИНУ В ЦЕЛОМ

Ниже приведено еще несколько рабочих листов, которые будут напоминать вам об уже освоенных вами навыках совладания.

Используйте рабочий лист **Мои способы совладания с негативными эмоциями** в качестве текущего перечня способов совладания с негативными эмоциями, уже опробованных вами и доказавших свою эффективность. Продолжайте пополнять этот перечень. Неплохо было бы иметь в своем арсенале несколько разных способов совладания со стрессовыми ситуациями!

Используйте рабочий лист **Способы, которые мне предстоит проверить на себе** в качестве текущего перечня способов совладания с негативными эмоциями, которые вы хотели бы опробовать. Никогда нельзя сказать заранее, какой из этих способов окажется эффективным в той или иной ситуации, поэтому нужно регулярно пополнять свой арсенал способов совладания со стрессовыми ситуациями.

Приведен также формат незаполненных **Карточек-шпаргалок** **“Навыки совладания”**, которые вы можете применять в качестве своих собственных визуальных средств напоминания об освоенных вами навыках совладания и способах пользования ими.

Мои способы совладания с негативными эмоциями

Способы, которые мне предстоит проверить

Когда я чувствую _____ я могу...	Когда я чувствую _____ я могу...
Когда я чувствую _____ я могу...	Когда я чувствую _____ я могу...

МОИ СПОСОБЫ СОВЛАДАНИЯ С НЕГАТИВНЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Используйте этот рабочий лист в качестве текущего перечня способов совладания с негативными эмоциями, уже опробованных вами и доказавших свою эффективность. Продолжайте пополнять этот перечень. Неплохо было бы иметь в своем арсенале несколько разных способов совладания со стрессовыми ситуациями!

СПОСОБЫ, КОТОРЫЕ МНЕ ПРЕДСТОИТ ПРОВЕРИТЬ НА СЕБЕ

Используйте этот рабочий лист в качестве текущего перечня способов совладания с негативными эмоциями, которые вы хотели бы опробовать. Никогда нельзя сказать заранее, какой из этих способов окажется эффективным в той или иной ситуации, поэтому нужно регулярно пополнять свой арсенал способов совладания со стрессовыми ситуациями.

КАРТОЧКИ-ШПАРГАЛКИ

“НАВЫКИ СОВЛАДАНИЯ”

Используйте **Карточки-шпаргалки “Навыки совладания”** в качестве визуальных средств напоминания об освоенных вами навыках совладания.

1. Определите, какими чувствами вам хотелось бы научиться управлять. Вы разгневаны? Вы опечалены? Вы встревожены? Какими чувствами вам хотелось бы научиться управлять так, чтобы не причинить вреда своему здоровью, а также окружающим вас людям?
2. Взгляните на перечень способов совладания из рабочего листа **Мои способы совладания с негативными эмоциями** и попытайтесь увязать свои чувства с освоенными вами способами совладания. Когда вы опечалены, вам нравится рисовать? Когда вы разгневаны, вам нравится слушать музыку? Когда вы встревожены, у вас возникает желание прогуляться на свежем воздухе? Если такое сопоставление своих чувств с освоенными вами способами совладания вызывает у вас затруднения, поговорите со взрослым, хорошо знающим вас, — возможно, он подскажет вам, как именно вы можете совладать с теми или иными чувствами.
3. Составьте карточку для каждого из освоенных вами способов совладания. Воспользовавшись образцом, показанным на следующей странице, заготовьте столько экземпляров незаполненных карточек-шпаргалок, сколько посчитаете нужным. В каждую такую карточку впишите какое-либо чувство и соответствующую ему стратегию. Постарайтесь, чтобы одного взгляда на карточку было достаточно для того, чтобы вам сразу было понятно, как поступать в том или ином случае. Есть несколько способов добиться

такого результата. Выберите тот из них, который подходит вам больше всего.

- Запишите на карточке соответствующий способ совладания.
- Нарисуйте предмет, которым вы можете воспользоваться в этом случае.
- Изобразите, как вы сами используете соответствующий способ совладания.
- Изобразите свой способ совладания.

4. Прodelайте в нижнем правом углу каждой карточки небольшую дырочку и подвесьте все карточки на кольцо для ключей, которые вы обычно носите с собой. Поместите карточки в месте, где они всегда будут у вас под рукой (например, у себя в комнате). Когда в следующий раз у вас возникнет то или иное неприятное чувство, выберите из колоды своих карточек-шпаргалок ту, на которой указан соответствующий способ совладания.

Чтобы карточки-шпаргалки служили вам как можно дольше, изготовьте их не из обычной бумаги, а из картона и ламинируйте их. Освоив какие-то новые способы совладания, добавьте их в свою колоду карточек. Если какие-то из способов совладания со временем покажутся вам малоэффективными, удалите их из колоды.

КАРТОЧКИ-ШПАРГАЛКИ "НАВЫКИ СОВЛАДАНИЯ"

**Когда у меня
возникает чувство**

я могу ...

**Когда у меня
возникает чувство**

я могу ...

**Когда у меня
возникает чувство**

я могу ...

**Когда у меня
возникает чувство**

я могу ...

Поздравляю! Вы практически завершили чтение этой книги. Надеюсь, эта книга поможет вам справляться с трудными жизненными ситуациями. Мне хотелось бы услышать ваши истории о новых способах совладания, освоенных вами. Если хотите поделиться со мной историями о способах совладания, которые помогли вам, пожалуйста, пишите мне на электронную почту. Мой адрес: info@copingskillsforkids.com.

Эта книга написана мной с любовью к моим будущим читателям. Если эта книга понравилась вам, советуйте своим знакомым обращаться на сайт copingskillsforkids.com, где они могут приобрести ее.

На сайте copingskillsforkids.com вы найдете товары, которые помогут вашим детям справиться со стрессом, тревогой и гневом. Я всегда стараюсь поддерживать идеи, связанные с расширением ассортимента товаров в нашем магазине. Если какой-то товар принес вам пользу и показался достаточно эффективным и если вам кажется, что нам следовало бы продавать его в нашем магазине, сообщите мне об этом.

Желаю вам всего наилучшего!



РАЗДЕЛ 7

РЕСУРСЫ

Для удобства покупателей рабочие листы и раздаточные материалы можно загрузить и распечатать с сайта www.pesi.com/coping.

КНИГИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Bloom: 50 Things to Say, Think and Do with Anxious, Angry, and Over-The-Top Kids (авторы Lynne Kenney и Wendy Young). Авторы этой книги предлагают понятные и практические способы решения непростых проблем, с которыми сталкиваются современные семьи. Разговоры и действия в стиле HeartSmart являются превосходным способом выстраивания позитивных отношений в вашей семье посредством игры и живого общения. Мантры в стиле BrainSmart помогают взрослым поддерживать у себя позитивный настрой и сосредоточиваться на действительно важных вещах. Превосходный ресурс!

Positive Discipline Ninja Tactics (автор Karen Kolp) содержит практические советы и легко реализуемые стратегии, которые сопровождаются примерами из реальной жизни. На этих поучительных примерах автор показывает, как нам воспитывать своих детей в позитивном ключе и духе взаимного уважения.

1, 2, 3 Magic (автор Thomas W. Phelan, доктор философии). Эту книгу рекомендовал мне наш семейный врач-педиатр, когда у моего сына возникли проблемы с домашним поведением. Я прочитала эту книгу и обсудила ее с мужем. Мы начали следовать рекомендациям в этой книге. Поначалу нам было очень нелегко, но когда этот начальный период миновал, наша жизнь изменилась к лучшему. Стресс, который мы испытывали как родители, значительно снизился, а время, которое мы проводили вместе, всей семьей, начало приносить нам истинное удовольствие. Настоятельно рекомендую эту книгу.

Sitting Still Like a Frog (автор Eline Snel). Эта книга, целиком посвященная выработке навыков осознанности (т.е. способности полностью сосредоточиваться на текущем моменте), читается очень легко и быстро. В ней содержится множество подсказок, как всей семьей приступить к практикованию осознанности, и показано, как научить этому ваших детей. Здесь описано немало полезных упражнений, а также приведены ссылки на ряд великолепных аудиоматериалов.

Little Flower Yoga for Kids: A Yoga and Mindfulness Program to Help Your Child Improve Attention and Emotional Balance (автор Jennifer Cohen Harper). В этой книге приведено подробное объяснение связи между йогой, осознанностью и эмоциональным балансом. Здесь вы найдете множество увлекательных упражнений и поз йоги, которые вы можете практиковать всей семьей, осваивая навыки саморегулирования и успокоения.

Positive Parenting for Imperfect Families (автор Nicole Schwarz). Эта полезная и практичная электронная книга поможет вам наладить и укрепить позитивные отношения в семье, научит вас успокаиваться и действовать в духе взаимного уважения.

Stress Free Kids: A Parent's Guide to Helping Build Self-Esteem, Manage Stress, and Reduce Anxiety in Children (автор Lori Lite). Еще одна замечательная книга, которая поможет родителям научить своих детей справляться со стрессом и тревогой так, чтобы это приносило пользу им и остальным членам семьи.

КНИГИ И РЕСУРСЫ ПО ОБУЧЕНИЮ ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ ДЛЯ СЕМЕЙ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

The Incredible 5-Point Scale (автор Kari Dunn Baron) — великолепный ресурс для использования в школьной среде, в социальных группах и в домашних условиях. Ее можно использовать для решения многих проблем. К тому же, она является великолепным ресурсом для работы не только с детьми, страдающими психическими расстройствами, но и со всеми детьми, которые нуждаются в небольшом дополнительном обучении в связи с наличием у них определенных социальных и эмоциональных проблем.

The Zones of Regulation (автор Leah Kuypers). Еще один замечательный ресурс, помогающий детям осваивать навыки саморегулирования. Это пособие учит детей обращать внимание на то, каковы их мысли и чувства, как эти мысли и чувства влияют на их поведение; оно обучает детей навыкам саморегулирования. Я охотно применяю на практике методы, рекомендованные в этом пособии. Зоны регулирования, о которых рассказывается в этой книге, являются наглядной моделью, позволяющей ребенку увидеть, в какой зоне он находится в данный момент, и понять, что он должен сделать для того, чтобы вернуться в “зеленую зону”.

The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Kids: Help for Children to Cope with Stress, Anxiety, and Transitions (авторы: Lawrence Shapiro, доктор философии, и Robin Sprague) — великолепная книга со множеством ресурсов, которая помогает семьям практиковать релаксацию и снижение стресса в домашних условиях.

Musical Thinking (автор Lynne Kenney) — замечательное практическое пособие, призванное помочь детям в овладении когнитивными навыками, которые используются их головным мозгом в процессе обучения. Это великолепный способ помочь детям в решении проблем исполнительного функционирования, саморегулирования и совладания с импульсами.

Brain Gym (гимнастика для мозга) — великолепная программа, которая включает движение, чтобы помочь детям повысить степень своей концентрации, внимательность и готовность к разным типам обучения, таким как чтение, письмо и математика. Эта программа предусматривает множество упражнений, помогающих детям настроиться на обучение. Предусматривается также прочтение ряда книг и посещение семинаров.

КНИГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ТОМ, ЧТО ЗНАЧИТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА, СТРАХ ИЛИ ТРЕВОГУ

David and the Worry Beast (автор Anne Marie Guanci). Тревога Дэвида — это зверь, и чем тревожнее становится Дэвиду, тем большим становится этот зверь. Дэвид учится контролировать свои мысли — и его зверь уменьшается в размерах. В конце книги есть пара страниц, предназначенных для родителей и детей.

When My Worries Get Too Big (автор Kari Dunn Buron). Это замечательная книга! В ней предусмотрено несколько страниц, где дети могут записывать свои собственные мысли, тревоги, а также то, что помогает им расслабиться. В этой книге также используется шкала (проградуированная от 0 до 5); эта шкала используется при обсуждении стресса и разных способов совладания с ним.

What To Do When You Worry Too Much (автор Dawn Huebner, доктор философии). В этой книге рассматривается несколько способов, помогающих детям справиться с тревогой, включая задание лимита времени для тревог, размышление о вещах, которые делают вас счастливыми, и восстановление своего организма путем переключения на какую-либо другую деятельность или путем релаксации. В этой книге предусмотрено несколько интерактивных страниц, на которых ребенок может изложить свои тревоги, изобразить что-либо такое, что могло бы помочь ему, и т.п.

What To Do When You're Scared and Worried (автор James J. Crist). Это одна из моих любимых книг для детей, помогающая им справляться с тревогой. В начале книги приведен перечень контрольных вопросов, помогающий детям разобраться, что именно тревожит их. В начале книги рассказано в доступной форме

о том, что представляет собою тревога и как освоить навыки совладания с тревогой. В следующем разделе этой книги подробно рассказывается о разных типах тревоги, которую могут испытывать дети, в том числе о тревоге, вызванной разлукой с близкими людьми, о фобиях и приступах паники.

The Kissing Hand (автор Audrey Penn). Классический труд о способах совладания с тревогой, вызванной разлукой с близкими людьми, когда дети начинают ходить в детсад или школу. Воспитательница в детсаде, который посещала моя дочь, прочитала эту книгу детям перед началом учебного года. На мой взгляд, очень правильное решение!

When I Miss You (автор Cornelia Maude Spelman). Это идеальная книга для малышей, которые впервые отправляются в детсад и которым нелегко свыкнуться с тем, что им приходится целыми днями быть в разлуке с родителями. В книге рассказывается о том, как помочь детям в этом случае и как убедить их в том, что в конце дня они обязательно вернутся в родной дом.

Wemberley Worried (автор Kevin Henkes). Несчастливая Уэмберли привыкла тревожиться буквально по каждому пустяку, однако ее тревога приобретает поистине космические масштабы, когда она впервые в жизни отправляется в школу.

Wilma Jean the Worry Machine (автор Julia Cook). Мне нравится, что описание физических реакций Вилмы Джин автор сопровождает иллюстрациями. Когда Вилма жалуется, что ей кажется, будто ее желудок завязан узлом, а колени не сгибаются, будто на них надеты стальные обручи, ее желудок на рисунке действительно выглядит так, будто его завязали узлом, а на колени действительно надеты стальные обручи. Мне нравятся упражнения, которые Вилма проделывает вместе с учительницей, избавляясь от тревог, которые она способна контролировать, и от тревог, которые она не способна контролировать. Автор предлагает превосходный способ помочь детям совладать со своей тревогой.

КНИГИ ДЛЯ ДЕТЕЙ О ГНЕВЕ И РАЗОЧАРОВАНИИ

• **Angry Octopus** (авторы: Lori Lite и Max Stasuyk). Великолепная книга для детей, в которой подробно описываются упражнения на постепенное расслабление мышц и глубокое дыхание. Превосходная книга!

How to Take The Grrrr Out of Anger (авторы: Elizabeth Verdick и Marjorie Lisovskis). Мне нравится пользоваться советами, приведенными в этой книге, особенно когда приходится иметь дело с детьми, которым нелегко справиться со своим гневом. Как правило, я вместе с детьми прочитываю какую-то одну главу и прорабатываю стратегии, изложенные в ней. В следующий раз я прочитываю вместе с ними другую главу, и т.д.

What to Do When Your Temper Flares (автор Dawn Huebner). Эта книга превосходно иллюстрирована. В ней рассматриваются методы "гашения гнева".

Chillax!: How Ernie Learns to Chill Out, Relax and Take Charge of His Anger (автор Marcella Marino Craver). Это "повесть в иллюстрациях", которая идеально подходит для детей в возрасте от 8 до 12 лет.

Happiness Doesn't Come from Headstands (автор Tamara Levitt). Это превосходно иллюстрированная книга, целиком посвященная особенностям образа мышления у детей и выработке у них гибкости мышления. Девочка хочет научиться делать стойку на голове, но у нее ничего не получается. Тем не менее ей кажется, что она будет счастлива, лишь когда научится делать стойку на голове. С помощью своей подруги ей удается "переключиться" с того, что ей не удастся, на то, что ей удастся, и она убеждается в том, как неразумно "зацикливаться" на какой-то одной цели.

The Secret to Clara's Calm (автор Tamara Levitt). Это еще одна превосходно иллюстрированная книга, которая демонстрирует огромные возможности осознанности в деле совладания с неприятными чувствами. У Клары скверный характер, она остро реагирует даже на ничтожные проблемы. В конечном счете это приводит к тому, что дети не желают дружить с ней. С помощью птички по имени Броди она учится совладать со своими неприятными чувствами и учитывать интересы других людей.

ОБРАБОТКА СЕНСОРНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Understanding Your Child's Sensory Signals (автор Angie Voss).

В этой книге описаны разные сенсорные сигналы, которые может демонстрировать ребенок. Предполагается, что эта книга будет использоваться в сочетании с вебсайтом *A Sensory Life*, созданным ее автором, Angie Voss. Мне приходилось работать со многими детьми, испытывающими проблемы с обработкой сенсорных входных сигналов, и в этой книге (а также на вебсайте) содержится много сведений для родителей, дети которых испытывают подобные проблемы.

Raising a Sensory Smart Child (авторы: Lindsey Biel и Nancy Peske).

Эта книга написана эрготерапевтом в соавторстве с матерью, ребенок которой проходил курс трудотерапии. Это одна из лучших книг, которые помогают уяснить вопросы обработки сенсорной информации.

The Out of Sync Child (автор Carol Stock Kranowitz).

Еще одна замечательная книга, которая поможет вам понять, в чем заключается нарушение обработки сенсорной информации.

The Out of Sync Child Has Fun (автор Carol Stock Kranowitz).

Дополнение к книге того же автора *The Out of Sync Child*. В ней описаны занятия, рекомендованные для детей с нарушением обработки сенсорной информации.

О ВАЖНОСТИ ИГРЫ

Play: How it Shapes the Brain, Opens the Imagination and Invigorates the Soul (д-р Stuart Brown в соавторстве с Christopher Vaughan). В этой книге содержится множество потрясающих цитат и убедительной информации о важности игры, а также о ее влиянии на нашу социальную жизнь. Из этой замечательной книги вы узнаете много нового для себя о важной роли игры на протяжении всей жизни человека, начиная с его детских лет и заканчивая зрелым возрастом.

Happy Kid Handbook: How to Raise Joyful Children in a Stressful World (автор Katie Hurley). Если вы хотите узнать, как привнести в жизнь своей семьи увлекательный и вдохновляющий элемент игры, помогающий формированию интеллекта и эмоциональной отзывчивости ваших детей, эта книга окажется для вас чрезвычайно полезным ресурсом.

The Power Of Play: Learning What Comes Naturally (автор David Elkind, доктор философии). В этой книге убедительно показано, что игра является естественным способом обучения ребенка. Игра помогает ребенку развиваться в социальном, эмоциональном и интеллектуальном аспектах.

РЕСУРСЫ, ПОСВЯЩЕННЫЕ ОСОЗНАННОСТИ И МЕДИТАЦИИ

<http://www.shambhala.com/sittingstilllikeafrog>

Обширный перечень аудиоупражнений для детей, включающий упражнение Sleep Tight ("Спи крепко"). Я использовала его для своих собственных детей, и оно понравилось им.

<http://annakaharris.com/mindfulness-for-children/>

Здесь вы найдете несколько сценариев из программы InnerKids. Я предложила своей дочери проверить на себе успокаивающий сценарий, перед тем как приступить к выполнению домашнего задания. Ей понравилось.

kristinamarcelli.wordpress.com/2015/03/11/mindfulness-and-feelings-printables/

Здесь вы найдете несколько упражнений для детей на осознанность и ощущения. Автор этих упражнений, Kristina Sargent, также написала книгу (*Ursula Unwinds Her Anger*), помогающую вырабатывать у детей способность к осознанности.

<http://www.dartmouth.edu/~healthd/relax/downloads.html>

Этот ресурс представляет собой полезный набор сценариев медитации и осознанности.

<http://kidsrelaxation.com/uncategorized/spider-man-practicing-mindfulness-and-increasing-focus/>

Мои дети обожают супергероев. Этот ресурс — превосходный способ использовать увлеченность детей супергероями для работы над повышением их способности к концентрации внимания и осознанности.

<http://www.meditationinschools.org/resources/>

Эти сценарии предназначены для использования в классе. Впрочем, их можно использовать и в домашних условиях.

<https://mindfulkids.wordpress.com/category/activities-games/nature-awareness/>

Мне нравятся идеи, связанные с вылазками "на природу". Но я отдаю себе отчет в том, что дети не могут в течение всей 60-минутной прогулки практиковать осознанность. Поэтому будем практиковать осознанность не в течение всей прогулки, а лишь на протяжении коротких промежутков времени: пару минут здесь, пару минут там...

Chill Children (Guided Relaxation) by Global Family Yoga

Упражнения на расслабление, которые можно загрузить, обратившись на Amazon.

ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОСОЗНАННОСТИ

Mindfulness for Children ("Осознанность для детей"; бесплатная версия и платная про-версия: единовременный платеж в размере \$4,99)

Бесплатная версия включает 5 медитаций для детей, проводимых под руководством тренера. Они дают более подробную информацию о каждой из этих медитаций, а также инструкции, как вырабатывать осознанность.

Relax Melodies ("Мелодии для релаксации"; имеются бесплатная версия и платная про-версия)

Это приложение предназначено не только для детей, но и для людей любых возрастов. Оно включает не только разнообразные мелодии для релаксации, но и несколько вариантов медитации, проводимых под руководством тренера. В про-версии предусмотрено множество дополнительных возможностей.

Calm (лайт-версия, или \$4,99 в месяц на год)

Calm — приложение, пользующееся большой популярностью среди взрослых, которые желают овладеть искусством осознанности и медитации. Известно ли вам, что в этом приложении есть раздел под названием Calm Kids (Успокойте ребенка)? Доступ к нему можно получить, оформив подписку. Если вы используете бесплатный вариант этого приложения, то имеется также повседневная успокаивающая серия, "участниками" которой являются персонажи книги А. Милна *Винни-Пух и все-все-все*.

Positive Penguins (\$0,99)

Это приложение будет полезно для учеников младших классов, которые любят читать и умеют пользоваться компьютером. Это приложение помогает детям понять, почему они испытывают те или иные чувства, и побуждает детей взглянуть по-новому на ситу-

ацию, которая вызывает у них такие чувства. Предусмотрена также 5-минутная медитация, проводимая под руководством тренера. Интересно отметить, что это приложение было создано детьми!

Mindful Minutes (\$1,99)

Чрезвычайно интересное приложение, ориентированное на детей. В это приложение включена музыка для релаксации, важно и то, что в нем отсутствует реклама. Вы можете использовать четыре разных объекта: рыбу, воздушный шарик, звезду и драгоценный камень. Дети отслеживают изображение выбранного ими объекта по мере его перемещения на фоне релаксирующего пейзажа. Использование этого приложения оказывает успокаивающее действие не только на детей, но и на взрослых.

Bedtime Meditations for Kids by Diviniti (\$4,99)

Это приложение может быть полезно перед сном, когда ребенку нужно успокоиться и подготовиться к сну.

Headspace (версия с бесплатным ограниченным доступом, но вы можете перейти к полноценной версии за \$7,92 в месяц на год, или за \$12,99 ежемесячно)

Популярное приложение для взрослых, в котором также предусмотрен раздел для детей. В этом разделе предусмотрены варианты для детей разных возрастов (дети младше 5 лет, ученики младших классов и дети не старше 9-10 лет). Охвачены такие темы, как спокойствие, сосредоточенность, доброта, сон и пробуждение. Предусмотрен также вводный видеоматериал, который поможет вам приступить к использованию этого приложения.

Stop, Breathe and Think: Meditations (бесплатная версия, премиум-версия по цене от \$4,99)

Еще одно приложение, предназначенное для взрослых. Однако в нем предусмотрен раздел "Для семьи", который включает три варианта медитации, проводимой под руководством тренера. В этих медитациях принимают участие все члены семьи.

ВЕБ-САЙТЫ

Подборка замечательных ресурсов со всех уголков Интернета!

National Alliance on Mental Illness (NAMI).....	www.nami.org
The American Institute of Stress.....	www.stress.org
The American Psychological Association	www.apa.org
UMASS Center for Mindfulness.....	www.umassmed.edu/cfm/index.aspx
Mental Health America	www.mentalhealthamerica.net
National Institute of Mental Health	www.nimh.nih.gov
The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry	www.aacap.org
A Fine Parent.....	www.afineparent.com
And Next Comes L.....	www.andnextcomesl.com
Annie Fox.....	www.anniefox.com
Nicole Schwarz, Parent Coach	www.imperfectfamilies.com
The Inspired Treehouse.....	www.theinspiredtreehouse.com
Jodi Aman	www.jodiaman.com
Lemon Lime Adventures.....	www.lemonlimeadventures.com
Lynne Kenney	www.lynnekenney.com
Amanda Morgan.....	www.notjustcute.com
Ashley Soderlund.....	www.nurtureandthriveblog.com
Special-ism.....	www.special-ism.com

ЛИТЕРАТУРА

1. Ginsburg, K. R., Jablow, M. M., & Ginsburg, K. R. (2011). *Building resilience in children and teens: Giving kids roots and wings*. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics.
2. Heller, B. L. (2000). *365 ways to relax mind, body & soul*. Pownal, VT: Storey Books.
3. Helliwell, J., Layard, R. & Sachs, J. (2015, April 2). *World Happiness Report*. [Правительственный отчет] Извлечено из http://worldhappiness.report/wp-content/uploads/sites/2/2015/04/WHR15_Sep15.pdf
4. Hurley, K. (2015). *The Happy Kid Handbook: How to raise joyful children in a stressful world*. New York: Tarcher.
5. Hyde, M. O. & Forsyth, E. H. (2008). *Stress 101: An overview for teens*. Minneapolis, MN: Twenty-First Century Books.
6. Munsey, C. (2010). The kids aren't all right. *Monitor on Psychology*, 41(1), 22. <http://www.apa.org/monitor/2010/01/stress-kids.aspx>
7. National Alliance on Mental Illness. (n.d.). *Mental Health Facts Children & Teens* [PDF Fact Sheet] Извлечено из <https://www.nami.org/NAMI/media/NAMI-Media/Infographics/Children-MH-Facts-NAMI.pdf>
8. Stuckey, H. L. & Nobel, J. (2010). The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*, 100(2), 254–263. <http://doi.org/10.2105/AJPH.2008.156497>

ПРАКТИЧЕСКАЯ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**ЛАЙЗА УИД ФАЙФЕР,
АМАНДА К. КРАУДЕР,
ТРЕЙСИ ЭЛСЕНРААТ,
РОБЕРТ ГАЛЛ**



www.dialektika.com

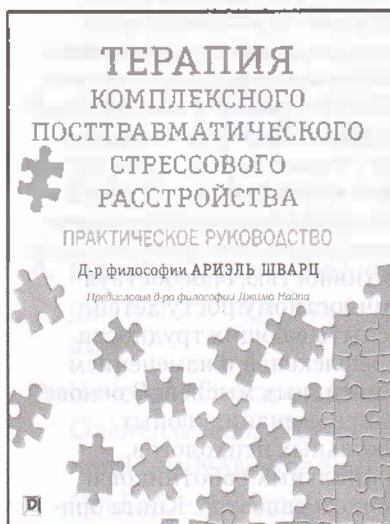
Книга представляет собой сборник упражнений для подкрепления традиционных методов когнитивно-поведенческой терапии и способствует развитию у ребенка социальных навыков. В отличие от традиционной психотерапии эта книга дополняет речевое взаимодействие невербальной активностью, способствуя личностному росту детей, испытывающих трудности с рефлексией и изменением негативных мыслей. В основе книги — знания и опыт школьных психологов, социальных работников и психотерапевтов. Книга ориентирована на практикующих специалистов и содержит краткие и конкретные решения по распространенным проблемам психического здоровья детей и подростков.

ISBN 978-5-907203-31-0 в продаже

ТЕРАПИЯ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

Ариэль Шварц

Книга д-ра Ариэль Шварц представляет собой практическое руководство по терапии комплексного посттравматического стрессового расстройства (К-ПТСР) и рассматривает все аспекты процесса восстановления, от симптоматики до практического применения различных терапевтических подходов. Этапы восстановления проиллюстрированы вдохновляющими историями из практики автора и поддержат читателя при возникновении трудностей. Книга насыщена актуальной информацией, содержит задания и вопросы для самопроверки, рекомендации по выработке навыков и полезных привычек, советы по созданию и поддержанию мотивации, и позволяет терапевту совместно с клиентом разработать и реализовать план восстановления. Руководство рассчитано на практикующих терапевтов и консультантов, работающих с ПТСР, и на клиентов, проходящих терапию.



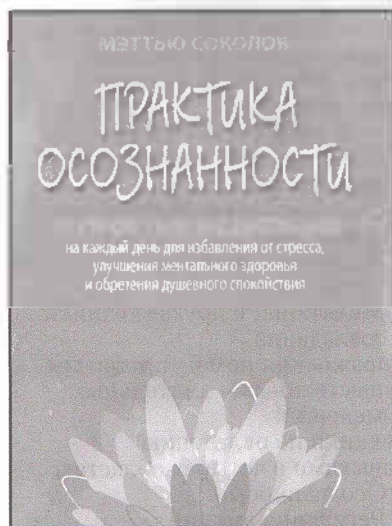
www.dialektika.com

ISBN 978-5-907203-45-7 в продаже

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ

75 ПРОСТЫХ МЕДИТАЦИЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Мэттью Соколов



www.dialektika.com

Это отличное руководство для начинающих позволит вам обрести в своей повседневной жизни спокойствие ума и ясность ощущений с помощью простых медитаций и упражнений на развитие осознанности. Автор говорит: "...полнее всего осознанность можно определить как пребывание в настоящем моменте с ясностью, мудростью и добротой." В этой книге он предлагает читателю простые и эффективные инструменты, позволяющие снять стресс, улучшить самочувствие, достичь душевного спокойствия и привести гармонию в свою жизнь.

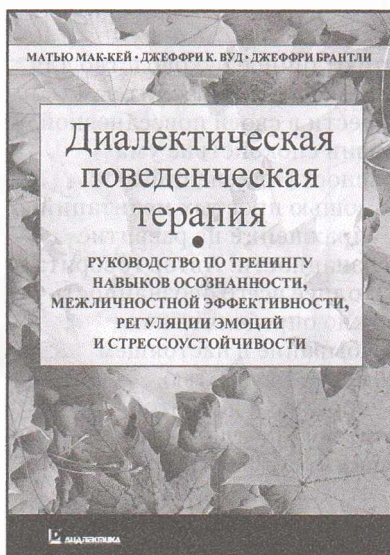
Книга адресована всем, кто хочет достичь осознанности и освободиться от мимолетных эмоций, чтобы в сложный момент легко справиться с любыми стрессовыми ситуациями.

ISBN 978-5-907203-54-9 в продаже

ДИАЛЕКТИЧЕСКАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИНГУ НАВЫКОВ ОСОЗНАННОСТИ,
МЕЖЛИЧНОСТНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ, РЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИЙ
И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ

*Маттью Мак-Кей,
Джеффри К. Вуд,
Джеффри Брантли*



www.dialektika.com

Не можете справиться с эмоциями? Попробуйте улучшить свою способность справляться со стрессом, не теряя контроль и действуя конструктивно!

В этой книге:

- Перегруженность эмоциями — как с этим жить
- Пошаговые терапевтические стратегии
- Простые и понятные упражнения
- Медитация и другие техники совладания

Упражнения помогут добиться существенных и длительных изменений!

Техники по овладению навыками в четырех областях:

- Осознанность
- Регуляция эмоций
- Межличностная эффективность

Мощный инструмент для быстрого изменения своей жизни

Это практическое руководство предназначено как для специалистов по ментальному здоровью, так и для обычных читателей

ISBN 978-5-907203-22-8

в продаже

OZON



11516582884

Формирование
навыков

СОВЛАДАНИЯ со СТРЕССОМ, ТРЕВОГОЙ и ГНЕВОМ у ДЕТЕЙ Рабочая тетрадь

Вырабатывать у детей навыки совладания со стрессом, тревогой и гневом очень важно, особенно с учетом того обстоятельства, что не все дети осваивают соответствующие стратегии естественным путем.

Эта книга научит детей **успокаиваться, балансировать свою энергию и эмоции и совладать с неприятными чувствами**. Автор книги, Джанин Халлоран, лицензированный консультант по вопросам психического здоровья, знакомит читателей с 75 оригинальными и увлекательными методами, разработанными ею в результате многолетнего опыта работы в школах и клиниках для амбулаторных пациентов с психическими расстройствами, а также в результате собственного материнского опыта.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПСИХОЛОГИ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ И РОДИТЕЛИ СЧИТАЮТ ЭТУ КНИГУ ВЕСЬМА ПОЛЕЗНОЙ!

Терапевты, работающие с индивидуальными клиентами или супружескими парами, найдут здесь немало полезных методов и рекомендаций, которыми они могут воспользоваться в работе со своими клиентами с целью повышения их самооценки, коммуникативности и способности к сопереживанию.

Алисия, клиент Amazon

Я порекомендовал бы любому терапевту приобрести экземпляр этой книги.

Джозеф С., клиент Amazon

Я буду рекомендовать эту книгу всем своим знакомым.

Наташа, клиент Amazon

ДЖАНИН ХАЛЛОРАН, магистр гуманитарных наук, — лицензированный консультант по вопросам психического здоровья, обладающая более чем 15-летним опытом работы с детьми и подростками в школах и клиниках для амбулаторных пациентов с психическими расстройствами. Она — основатель сайтов Encourage Play и Coping Skills, которые помогают профессиональным психологам, преподавателям и родителям вырабатывать у детей навыки совладания с неприятными чувствами.

Категория: детская психология

Предмет рассмотрения: методы совладания с негативными эмоциями

Уровень: промежуточный



АЦАЛЕКТИКА

www.williamspublishing.com



PESI Publishing & Media

www.pesipublishing.com

ISBN 978-5-907203-65-5



9 785907 203655