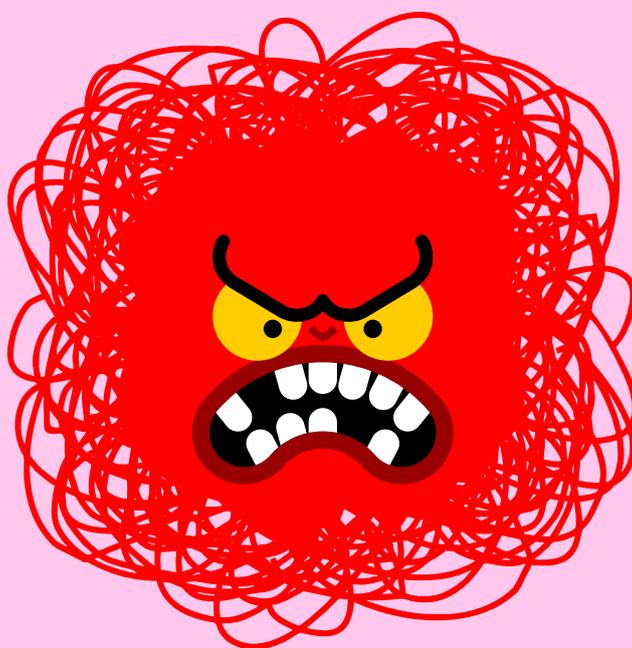


КАК ПОМОЧЬ  
ПОДРОСТКУ  
СПРАВИТЬСЯ С  
ГНЕВОМ

Гнев — вполне естественная реакция, но иногда она берет над нами верх. Мы теряем контроль и реагируем слишком резко. А в подростковом возрасте физических, эмоциональных и психических изменений становится так много, что справиться с эмоциями становится просто невозможно.



# ВЫЯВИТЬ И ПОНЯТЬ ГНЕВ

Большинство людей просто реагируют на ситуацию, не слишком задумываясь о своем гневе. Хотя каждый испытывает это чувство по-своему, важно понимать, что оно может приводить к определенному поведению, и управлять им.

Оценив свой гнев, ребенок сможет выявить области, над которыми стоит поработать, чтобы держать гнев в узде. Это упражнение поможет изучить проблему и посмотреть, как гнев сказывается на его жизни.

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

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



# ЖУРНАЛ ГНЕВА

Чтобы лучше понимать, какие ситуации сердят ребенка, замечать, что он делает, когда злится, и признавать последствия эмоций, можно попробовать вести журнал гнева.

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

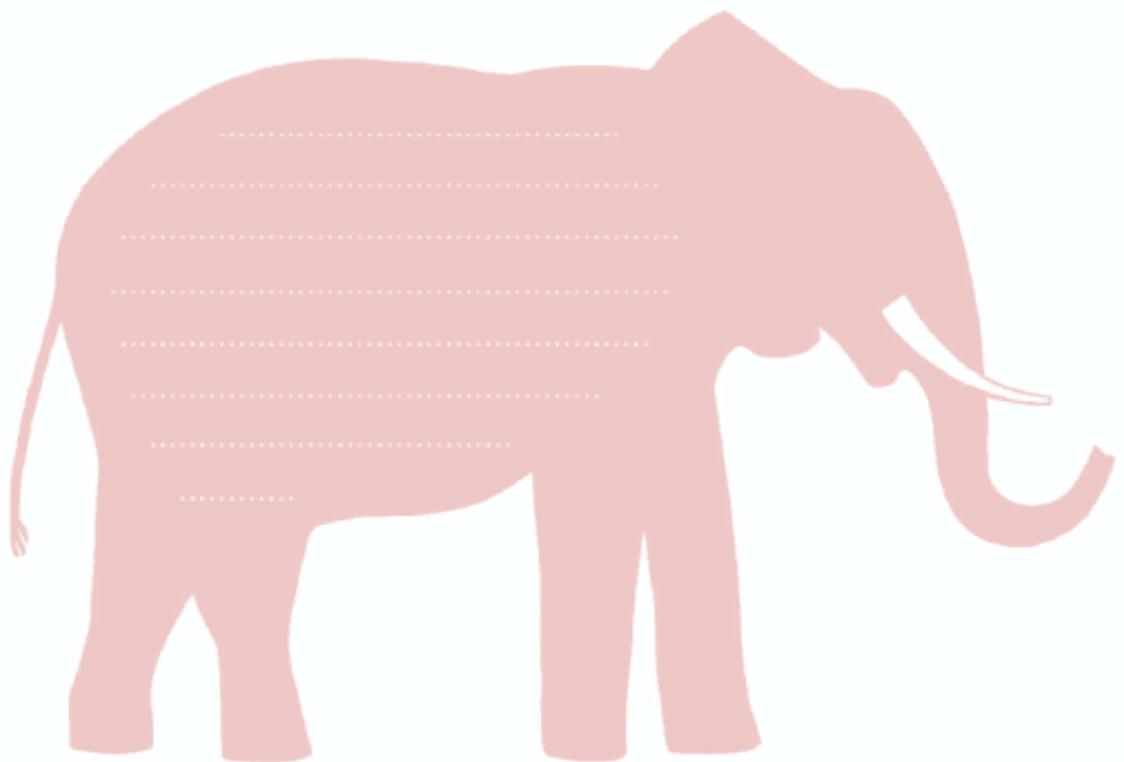
# ПОСМОТРЕТЬ СО СТОРОНЫ

Все мы иногда реагируем слишком сильно, но если это происходит часто, то могут возникнуть проблемы.

Умение посмотреть на ситуацию со стороны позволит ребенку заметить, что он начинает делать из мухи слона и воспринимать все хуже, чем есть на самом деле.

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ?

Кратко опиши случай, когда ты сделал из мухи слона.



# КРИТИКА И КОМПЛИМЕНТЫ

Большинство людей любят получать комплименты, а критика вызывает у них дискомфорт и ощущение, будто на них напали. К сожалению, когда мы сердимся, то склонны критиковать других и упускать из виду их хорошие качества. На примере девушки-подростка Аманды можно увидеть, как неприятно порой это бывает слышать нашим собеседникам.

---

## **ИСТОРИЯ АМАНДЫ**

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

---

Как почувствовала себя Аманда после такой словесной атаки? Вероятно, она была смущена, обижена, может быть, немного рассердилась. Словами легко принизить человека.

# ... И ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

Когда нам плохо, иногда бывает сложно принять комплимент. Кто-то говорит нам приятности, а мы не верим его словам. Здесь есть отдельная страничка, куда можно записать позитивные вещи, которые ребенок слышал в свой адрес, но не принял всерьез.

