

# Содержание

Об авторе	13
Вступительное слово	14
Обращение ко взрослым	16
Обращение к детям	18
От издательства	19
<b>Часть 1. Почему я испытываю гнев?</b>	
Чему я научусь	21
<b>Вот что я чувствую, когда испытываю гнев</b>	23
УПРАЖНЕНИЕ 1. Поздороваться со своим гневом	24
УПРАЖНЕНИЕ 2. Дать название своим эмоциям	28
УПРАЖНЕНИЕ 3. Что чувствует мое тело?	31
<b>Вот к чему приводит гнев</b>	33
УПРАЖНЕНИЕ 1. Что происходит в голове и в теле, когда мы злимся?	34
УПРАЖНЕНИЕ 2. Расшифруйте свой гнев	36
УПРАЖНЕНИЕ 3. Последствия импульсивных поступков	38

<b>Как наблюдать за своим гневом</b>	40
упражнение 1. Где и когда проявляется мой гнев?	42
упражнение 2. Термометр гнева	48
упражнение 3. Мы все иногда злимся	52
<b>Куда уходит гнев</b>	54
упражнение 1. Когда гнев уляжется — тело	56
упражнение 2. Когда гнев уляжется — эмоции и мысли	59
упражнение 3. Когда гнев утихнет — влияние на окружающих	60
<b>Если это не гнев, то что?</b>	62
упражнение 1. Знакомство со страхом	64
упражнение 2. Знакомство с грустью	66
упражнение 3. Знакомство с разочарованием	68



## Часть 2. Что случается, когда я испытываю гнев?

Чему я научусь	71
<b>Из-за чего я испытываю гнев?</b>	72
упражнение 1. Подсказки изнутри	74
упражнение 2. Подсказки снаружи	78
упражнение 3. Оценка интенсивности	82
<b>Из-за кого я испытываю гнев?</b>	85
упражнение 1. Знать, что чувствуешь — знать, что сказать	86
упражнение 2. Когда дома сложности	90
упражнение 3. Конфликты в школе	94
упражнение 4. Что у нас общего	96
<b>Как я проявляю гнев?</b>	99
упражнение 1. Как гнев контролирует меня?	100
упражнение 2. Выражать гнев — полезно или нет?	102
упражнение 3. Ищи новые решения	104
<b>Что я получаю в ответ на свой гнев?</b>	107
упражнение 1. Как гнев влияет на других?	108
упражнение 2. Выработать эмпатию	110
упражнение 3. Как потребности нам помогают	112



<b>Превратить гнев в союзника</b>	114
УПРАЖНЕНИЕ 1. Кто здесь главный?	116
УПРАЖНЕНИЕ 2. Что я мог бы сделать вместо этого?	120
УПРАЖНЕНИЕ 3. Поменять тон — значит перестроиться	122

### Часть 3. Как обращаться с гневом?

<b>Чему я научусь</b>	127
<b>Каким я могу быть, если перестану злиться?</b>	128
УПРАЖНЕНИЕ 1. Сделать паузу, восстановить дыхание, подумать и принять решение	130
УПРАЖНЕНИЕ 2. Подружиться с пятью чувствами	132
УПРАЖНЕНИЕ 3. Что я могу сделать вместо этого?	134
УПРАЖНЕНИЕ 4. Оценить свое новое поведение	135
УПРАЖНЕНИЕ 5. Как просить о том, что мне нужно?	136
<b>Что мне нужно, когда я злюсь?</b>	139
УПРАЖНЕНИЕ 1. Что мне нужно, чтобы успокоиться?	140
УПРАЖНЕНИЕ 2. Блестящая банка	144
УПРАЖНЕНИЕ 3. Будь добр к себе	146

<b>Как сказать другим, что мне нужно?</b>	148
<b>упражнение 1. Словарь эмоций</b>	150
<b>упражнение 2. Чего я на самом деле хочу         или в чем нуждаюсь?</b>	152
<b>упражнение 3. Просьба или требование</b>	156
<b>Другие тоже испытывают гнев</b>	158
<b>упражнение 1. Когда на гнев отвечают гневом</b>	160
<b>упражнение 2. Когда на гнев отвечают пониманием</b>	162
<b>упражнение 3. Когда на гнев отвечают прощением</b>	164
<b>Выбор за мной</b>	168
<b>упражнение 1. Скользить по волне желаний</b>	170
<b>упражнение 2. Намеренно переключать внимание</b>	174
<b>упражнение 3. Благодарность за мои старания</b>	176
<b>упражнение 4. Мой лучший день: как сделать         мудрый выбор</b>	178
<b>упражнение 5. Сердечность</b>	182