

*Посвящается
всем пациентам Клиники детского консультирования
(Child Guidance Clinic) и их родителям*

Оглавление

Оглавление.....	7
Об авторах	8
Предисловие.....	11
Введение	12
Часть 1. Понятие гнева.....	15
Часть 2. Разговор о чувствах детей	27
Часть 3. Распознавание гнева у детей.....	39
Часть 4. Методика управления гневом	51
Часть 5. Влияние расслабления.....	71
Часть 6. Роль эмпатии и ценностей в управлении гневом.....	81
Часть 7. Работа со школами.....	99
Часть 8. Поддержка детей с проблемами управления гневом.....	107

Об авторах

Дэниел Фунг

Доктор Дэниел Фунг (Dr. Daniel Fung) состоит в браке с Джойс и является заботливым отцом пятерых детей. Он работает детским психиатром в Клинике детского консультирования при Институте психического здоровья (Institute of Mental Health). Сегодня он также возглавляет медицинский совет Института психического здоровья Сингапура (Singapore's Institute of Mental Health).

Дэниел Фунг окончил медицинский факультет Национального университета Сингапура в 1990 году, а в 1996 году получил степень магистра медицины в области психиатрии. За выдающиеся академические достижения он был удостоен премии Ассоциации психиатров Сингапура (Singapore Psychiatric Association).

Доктор Фунг занимает должности адъюнкт-профессора в ряде образовательных учреждений, таких как медицинская школа Йонг Лу Лин (Yong Loo Lin Medical School), Школа последипломного медицинского образования Duke-NUS (Duke-NUS Graduate Medical School), Национальный университет Сингапура и Медицинская школа Ли Конг Чан (Lee Kong Chian School of Medicine) при Наньянском технологическом университете (Nanyang Technological University). Он также руководит программой REACH (Response, Early interventions and Assessment in Community mental Health), направленной на оказание ранней помощи и поддержки людям с психическими заболеваниями в местном сообществе.

Кроме профессиональной деятельности, доктор Фунг активно участвует в общественной жизни. Он является вице-президентом Международной ассоциации детской и подростковой психиатрии и смежных профессий (Association for Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions), а ранее занимал пост президента Азиатского общества детской и подростковой психиатрии и смежных профессий (Asian Society of

Child and Adolescent Psychiatry and Allied Professions). В настоящее время он исполняет обязанности президента Ассоциации психического здоровья Сингапура (Singapore Association for Mental Health), которая оказывает помощь людям с психическими заболеваниями и их семьям, а также входит в совет директоров при Методистской школе для девочек Пайя Лебар (Paya Lebar Methodist Girl's School).

Доктор Фунг возглавлял более десяти государственных грантовых проектов. В соавторстве с коллегами он опубликовал более 70 рецензируемых научных статей и 25 книг, а также подготовил девять глав для сборников.

Вонг Цзы Цзюнь

Вонг Цзы Цзюнь – сотрудница клиники детской психотерапии Института психологического здоровья, работающая в исследовательском сегменте. Окончила Ньянский технологический университет, получив степень бакалавра в 2013 году. Принимала участие в многочисленных исследовательских программах клиники, посвященных различным клиническим проблемам – в частности, поведенческим расстройствам (СДВГ; вызывающе-оппозиционное расстройство), эмоциональным расстройствам (например, избирательному мутизму) и нарушениям развития (например, РАС).

Вонг Цзы Цзюнь очень увлечена работой с детьми, так что возможность стать одним из соавторов этой книги и помочь родителям и детям лучше справляться с гневом чрезвычайно ее вдохновила.

Ко Хуэй Ли

Ко Хуэй Ли – сотрудница сингапурской медицинской школы Дьюк-НУС и Клинике детской психотерапии при Институте психического здоровья. В 2013 году окончила Австралийский национальный университет по двум направлениям: психология (бакалавриат с отличием) и экономика.

Исследовательские задатки Ко Хуэй Ли проявились в последний год обучения на факультете психологии: она с неослабевающим интересом занималась научной работой. Проявляя интерес к теме контроля эмоций и управления гневом,

в настоящее время она занимается исследованием нейронных сетей, отвечающих за эмоциональные реакции в процессе социального взаимодействия у детей с расстройством аутистического спектра (РАС) и синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии. Стремясь внести свой вклад в научное исследование биомаркеров нейropsychологических расстройств, Ко Хуэй Ли была рада приобщиться к написанию этой книги совместно с докторами Дэниелом Фунгом и Вонг Цзы Цзюн.

Вступив в счастливый брак со своим лучшим другом, она любит проводить время с семьей и близкими, увлекается пешими походами и рукоделием.

Предисловие

В массовой культуре дети часто изображаются улыбчивыми и счастливыми. Особенно чудесны малыши – словно ангелочки. Взрослым трудно представить приступы гнева у маленького ребенка, пока они не столкнутся с этим лицом к лицу. Однако каждому родителю в процессе воспитания придется наблюдать, как ребенок злится. И в каждом случае это уникальная проблема. Как родителям справиться с царапающимися, кусающимися и дерущимися детьми? Такое поведение может угнетать родителей и других взрослых до такой степени, что они готовы рвать на себе волосы – если, конечно, ребенок их в этом не опередил.

Эта книга задумана как руководство, помогающее понять детей и механизмы управления их эмоциями, а также предлагающее методы работы с детским гневом. Она ориентирована на родителей и других значимых взрослых, которые заботятся о детях.

Мы хотели бы поблагодарить нашу команду из Института психического здоровья и Наньянского технологического университета, и отдельно профессоров Оол Юн Пханга и Ребекку Анг, за их вклад в разработку комплексной программы управления гневом для детей и подростков в Сингапуре.

*Дэниел Фунг,
Вонг Цзы Цзюнь,
Ко Хуэй Ли
Февраль 2016 г.*

Введение

День начался хорошо – ребенок играет со своим айпадом, пока вы на кухне. Время обеда, и вы зовете его к столу. Он игнорирует вас. Вы повторяете вслух: «Пора обедать!» – и он кричит: «Нет!» Вы подходите и пытаетесь отвести его к столу, в то время как он крепко держится за айпад, отказывается идти и начинает плакать. Поскольку сильный взрослый всегда выигрывает борьбу, вы в конце концов усаживаете ребенка за обеденный стол. Чувствуя себя оскорбленным, он начинает разбрасывать еду и столовые приборы, вскоре его гнев разрастается, и ваше настроение портится.

Детей часто представляют жизнерадостными созданиями, а родительство – приятной нагрузкой. Однако на самом деле, когда ребенок превращается в сердитого капризулю, который устраивает истерики, родители часто чувствуют себя беспомощными и истощенными. Эти чувства и ситуации нормальны и возникают практически в каждой семье, поэтому важно обладать необходимыми знаниями и навыками для того, чтобы справляться с гневом.

Эта книга позволит родителям глубже понять, почему дети сердятся, а также предоставит стратегии, задачи и упражнения, которыми родители и дети могут воспользоваться для закрепления положительного поведения и социальных навыков детей.

Первый шаг к управлению детской агрессией – понять чувства, лежащие в ее основе, и помочь детям осознать, что гнев – лишь одно из множества чувств, которые они испытывают в своей жизни, а также точно идентифицировать и назвать различные чувства, которые они испытывают. Далее родители могут объяснить, что не все негативные эмоции одинаковы: они могут варьироваться от небольшого раздражения до некротимой ярости. Также можно уделить время исследованию гнева и обсуждению его потенциальных последствий с детьми, предложив приемлемые способы управления неприятными эмоциями. В частях 4–8 мы сосредоточимся на обучении

родителей конкретным техникам управления гневом (например, глубокое дыхание и позитивный разговор с собой), а также более общим жизненным навыкам, которые помогают избежать гнева (например, развитие эмпатии, решение проблем). Это поможет родителям и их детям грамотно регулировать свои негативные эмоции. Поскольку агрессивные дети часто теряют перспективу более широкой картины событий, родителям будет полезно обучить их навыкам точного восприятия ситуации. Чтобы научиться управлять гневом, дети должны овладеть базовыми жизненными умениями – освоить эффективные и систематические способы решения конфликтов и проблем.

Кроме прочего, гнев создает дистанцию между агрессивным ребенком и многими его сверстниками. Поэтому важно, чтобы родители помогали детям заводить и поддерживать дружеские отношения, используя проактивные и социально приемлемые формы поведения, такие как сотрудничество, компромисс, соперничество и помощь другим.

Книга завершается советами по расширению возможностей родителей и детей в их стремлении к контролю над гневом. По мере улучшения компетенций ребенка и стратегий родительства школьный опыт детей будет меняться в положительном направлении, а семья сможет наслаждаться совместным времяпрепровождением.

ПОНЯТИЕ ГНЕВА

Часть **1**

**«Ты не будешь наказан за свой гнев,
ты будешь наказан своим гневом».**

Будда

1.1. ЧТО ТАКОЕ ГНЕВ?

В большинстве словарей гнев описывается как сильное проявление огорчения и недовольства, возникающее, когда что-то идет не так. Это обычное чувство, поскольку происходящее не всегда отвечает нашим ожиданиям. Эта человеческая эмоция может быть результатом реальных или предполагаемых трудностей.

Гнев возникает и проявляется у детей в самом юном возрасте. Когда младенец не получает желаемого, он плачет и сердится, тем самым сообщая, что голоден или тревожится. Легкие капризы перерастают в истерики, когда ребенок познает мир в большем объеме. Частые истерики малышей иногда называют кризисом двух или трех лет. Проявления гнева могут усиливаться со временем, если взрослые поощряют подобное поведение, уступая требованиям агрессивного ребенка. Неконтролируемая ярость и асоциальное поведение взрослого человека порой уходят корнями в детские и подростковые эмоциональные всплески, которые никто не пытался погасить. Таким образом, гнев – это эмоция, которая становится проблемой, если позволить ей свободно проявляться.

Рассмотрим пример героя комиксов – Невероятного Халка. Скромный ученый Брюс Беннер превращается в зеленого монстра, когда внутри у него закипает ярость. В образе Халка он неспособен контролировать свои действия, и движет им только слепой гнев. В мультфильме Pixar «Головоломка» гнев

навязывает главной героине неразумные решения, почти заставляя ее сбежать из дома. Поэтому критически важно учить детей с раннего возраста контролировать свой гнев.

Гнев также может быть вторичной эмоцией, порождаемой страхом, беспокойством, огорчением, чувством отвержения, расстройством из-за неудачи или даже острой печалью. Эти подавленные чувства могут нуждаться в идентификации, выражении и разрешении до того, как ребенок научится контролировать гнев и управлять им.

1.2. ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИЯ?

Агрессия – физическое проявление гнева, которое может принимать множество форм. Человек может быть агрессивным в отношении самого себя или других людей. Агрессию можно разделить на прямую и косвенную.

Большинство людей знакомы с прямой агрессией, направленной против других: это может быть физическая борьба, вспышки гнева, швыряние вещей, ссоры. Также всем нам доводилось наблюдать, как дети (да и взрослые) сплетничают о ком-то, кого нет рядом, или смеются над чужими несчастьями; это примеры косвенной агрессии, направленной на других.

Агрессия, направленная на себя, называется аутоагрессией. К этому типу относятся самоповреждающее поведение или попытки самоубийства. Бывает и косвенная аутоагрессия – она может проявляться в том, что человек намеренно снижает свои шансы на успех в различных областях, в частности в учебе, в личных отношениях или даже в карьере.

1.3. БЫВАЕТ ЛИ «ПОЛЕЗНЫЙ» ГНЕВ?

Иногда гнев необходим и важен. Гнев может мотивировать некоторых людей к действию. Например, 14-летний Абдул разозлился на себя, когда провалил итоговый экзамен – а все потому, что год напролет играл в компьютерные игры. Это стало для мальчика сигналом и побудило к усердной учебе в следу-

ющем году, что принесло свои плоды. Но эта история могла бы развиваться совсем иначе. Абдул мог бы обрушить свою ярость на кого-то другого, поскольку гнев часто провоцирует людей на дикие выходки. Например, Абдул мог бы обвинить своих друзей и навредить им.

Гнев – нормальная и распространенная человеческая эмоция. Он не обязательно приводит к агрессии, которая способна навредить как самому ребенку, так и окружающим. Агрессия – это проявление гнева. Сам по себе гнев не проблема, но способ его выражения может представлять проблему. Если человек умеет контролировать и выражать гнев уместным и конструктивным образом, это чувство может стать движущей силой для полезного действия.

1.4. Злятся ли дети?

Часто в СМИ сообщают о случаях, когда люди «выходят из берегов». Зачастую это дети и подростки. Вот лишь несколько примеров:

- ученик начальной школы ударил учителя по ноге, а другого укусил за руку после того, как его ноутбук забрали во время урока;
- 18-летний студент, известный своим примерным поведением и трудолюбием, так обозлился на замечания своего друга в онлайн-чате, что на следующий день принес в школу нож с намерением отомстить обидчику;
- подросток создал видеоблог, в котором размещал оскорбительные высказывания в адрес государственных деятелей и определенной религиозной группы; дело дошло до привлечения полиции.

Такие истории показывают, что многие дети испытывают трудности с обузданием гнева, причины появления которого разнообразны. Кто-то легко раздражается из-за пустяков, а кто-то бурно реагирует на издевательства или социальную изоляцию.

1.5. ПОЧЕМУ АГРЕССИЯ – РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ?

Детские истерики часто вызывают негативную реакцию у взрослых, благодаря чему ребенок учится моделировать свое поведение в соответствии с социальными нормами.

Большинство подростков со временем находят способ укротить свой гнев и, несмотря на внешние его проявления – например, красное лицо, сжатые кулаки, сердитый взгляд, – не прибегают к антисоциальному поведению или насильственным действиям. Но некоторые дети склонны вести себя агрессивно, и, похоже, их число растет, особенно если ориентироваться на сообщения СМИ.

Рассмотрим некоторые причины агрессии.

Стресс

Стресс – термин, используемый для описания общего уровня психологического напряжения человека. Обычно термин «стресс» используют, говоря о неспособности справиться с давлением, которому человек подвергается в жизни.

Многие из нас нуждаются в определенном количестве стресса для оптимальной работы. Удивительно, но слишком низкий уровень стресса может представлять проблему: если в жизни человека все чересчур гладко, он начинает скучать и искать источники возбуждения. Именно по этой причине дети и подростки иногда выбирают рискованные пути и в итоге совершают преступления. Слишком много стресса тоже плохо. В условиях чрезмерного стресса люди тратят много времени и энергии на попытки справиться с напряжением, что в конечном счете приводит к истощению. Под влиянием сильного стресса человек может утратить способность осознавать долгосрочные последствия своих действий, и агрессия может стать неудачным способом справиться с внутренним напряжением.

Число самоубийств среди молодежи в Сингапуре, особенно детей и подростков в возрасте 10–14 лет, постепенно растет – на текущий момент насчитывается уже около шести случаев в год. Анализируя феномен ранних детских суицидов в Сингапуре, психиатр Чиа Бун Хок описал историю 10-летней девочки, которая решила свести счеты с жизнью, так как чувствовала

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru