

SAMANTHA SNOWDEN, MA

TWOJE SPOKOJNE DZIECKO

50 ĆWICZEŃ,
które pomogą
dzieciom opanować złość

sensus

Tytuł oryginału: Anger Management Workbook for Kids: 50 Fun Activities to Help Children Stay Calm and Make Better Choices When They Feel Mad

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-8857-4

Copyright © 2018 by Althea Press, Emeryville, California

No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise without the prior written permission of the Publisher.

Althea Press and the Althea Press logo are trademarks or registered trademarks of Callisto Media Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries, and may not be used without written permission. All other trademarks are the property of their respective owners. Althea Press is not associated with any product or vendor mentioned in this book.

Polish edition copyright © 2022 by Helion S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/trepan>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści



- x PRZEDMOWA
- xii LIST DO DOROSŁYCH
- xiii LIST DO DZIECI

Część 1. Dlaczego czuję złość?

1 CZEGO SIĘ NAUCZYMY?

2 TAK ODCZUWAMY ZŁOŚĆ

- 3 ĆWICZENIE 1. Przywitaj się ze złością
- 6 ĆWICZENIE 2. Nazywanie naszych emocji
- 8 ĆWICZENIE 3. Co czuje moje ciało?

10 CO ROBI ZŁOŚĆ?

- 11 ĆWICZENIE 1. Co się dzieje w Twoim mózgu i ciele, kiedy się złościysz?
- 13 ĆWICZENIE 2. Odszyfrowanie naszej złości
- 15 ĆWICZENIE 3. Konsekwencje naszego zachowania

17 JAK WYPATRYWAĆ U SIEBIE ZŁOŚCI?

- 19 ĆWICZENIE 1. Gdzie i kiedy ogarnia mnie złość?
- 22 ĆWICZENIE 2. Termometr złości
- 26 ĆWICZENIE 3. Każdy z nas czasami się złości

28 DOKĄD ZMIERZA ZŁOŚĆ?

- 30 ĆWICZENIE 1. Kiedy złość przemienie: ciało
- 33 ĆWICZENIE 2. Kiedy złość przemienie: emocje i myśli
- 34 ĆWICZENIE 3. Kiedy złość przemienie: jak to wpłynęło na inne osoby

36 JAKA JESZCZE MOŻE BYĆ ZŁOŚĆ?

- 38 ĆWICZENIE 1. Poznajmy strach
- 40 ĆWICZENIE 2. Poznajmy smutek
- 42 ĆWICZENIE 3. Poznajmy rozczarowanie

Część 2. Co się dzieje, gdy się złościę?

45 CZEGO SIĘ NAUCZYMY?

46 CO MNIE ZŁOŚCI?

- 48 ĆWICZENIE 1. Sygnały z wnętrza ciała
- 51 ĆWICZENIE 2. Sygnały z zewnątrz
- 54 ĆWICZENIE 3. Ocena intensywności



56 NA KOGO SIĘ ZŁOSZCZĘ?

- 57 ĆWICZENIE 1. Wiedzieć, co czuję; wiedzieć, co mówię
- 59 ĆWICZENIE 2. Kiedy mam problemy w domu
- 62 ĆWICZENIE 3. Konflikty w szkole
- 63 ĆWICZENIE 4. Co nas łączy?

65 W JAKI SPOSÓB OKAZUJĘ ZŁOŚĆ?

- 66 ĆWICZENIE 1. Jak złość przejmuje nade mną kontrolę?
- 68 ĆWICZENIE 2. Wyrażanie złości: pomocne czy nie?
- 70 ĆWICZENIE 3. Zachowanie czujności

72 CO DOSTAJĘ W ZAMIAN ZA MOJĄ ZŁOŚĆ?

- 73 ĆWICZENIE 1. Jak nasza złość wpływa na innych?
- 75 ĆWICZENIE 2. Nauka empatii
- 76 ĆWICZENIE 3. Potrzeby, które pomagają

78 W JAKI SPOSÓB ZŁOŚĆ MI POMAGA?

- 80 ĆWICZENIE 1. Kto siedzi na miejscu kierowcy?
- 84 ĆWICZENIE 2. Co mogę zrobić zamiast tego?
- 85 ĆWICZENIE 3. Zmiana tonu zmienia całą melodię

Część 3. Co mam zrobić ze swoją złością?

89 CZEGO SIĘ NAUCZYMY?

90 KIM MOGĘ BYĆ, JEŚLI NIE ROZZŁOSZCZONYM SOBĄ?

92 ĆWICZENIE 1. Hamulec, oddech, uwaga, wybór

94 ĆWICZENIE 2. Zaprzyjaźnienie się z pięcioma zmysłami

96 ĆWICZENIE 3. Jak inaczej mogę się zachować?

97 ĆWICZENIE 4. Ocena moich nowych zachowań

98 ĆWICZENIE 5. Jak mam prosić o to, czego potrzebuję?

100 CZEGO POTRZEBUJĘ, KIEDY SIĘ ZŁOSZCZĘ?

101 ĆWICZENIE 1. Czego potrzebuję, żeby się uspokoić?

104 ĆWICZENIE 2. Słóik z brokatem

105 ĆWICZENIE 3. Okazywanie innym życzliwości

106 JAK MAM POWIEDZIEĆ, CZEGO POTRZEBUJĘ?

108 ĆWICZENIE 1. Rozbudowywanie słowniczka uczuć

110 ĆWICZENIE 2. Czego tak naprawdę chcę albo potrzebuję?

113 ĆWICZENIE 3. Prośby kontra żądania

115 INNI LUDZIE TEŻ ODCZUWAJĄ ZŁOŚĆ

117 ĆWICZENIE 1. Kiedy złość napotyka złość

119 ĆWICZENIE 2. Kiedy złość napotyka zrozumienie

121 ĆWICZENIE 3. Kiedy złość napotyka wybaczenie

124 WYBÓR NALEŻY DO MNIE

126 ĆWICZENIE 1. Obserwowanie ochoty

128 ĆWICZENIE 2. Celowe przełączanie uwagi

130 ĆWICZENIE 3. Wdzięczność za własny wysiłek

132 ĆWICZENIE 4. Najlepszy dzień w moim życiu: mądre wybory

136 ĆWICZENIE 5. Serdeczność

141 ŹRÓDŁA



Od wielu lat współpracuję z Samanthą Snowden przy różnych projektach związanych ze zdrowiem i samopoczuciem. Samantha jest ulubioną nauczycielką uważności, ponieważ emanuje współczuciem, troską i dobrym humorem podczas każdego spotkania z dziećmi. Bardzo pomogła naszym wspólnym klientom i znajomym, dlatego schlebiła mi jej prośba o napisanie przedmowy do jej książki *Twoje spokojne dziecko*.

Ćwiczenia i teksty, które za chwilę przeczytasz, pomogą dzieciom w każdym wieku zerwać z nawykiem automatycznych reakcji, dostarczą im narzędzia ułatwiające nazywanie i zrozumienie złości i dyskomfortu, a także zapewnią im wsparcie podczas nauki trudnej umiejętności akceptowania własnych emocji. Dzięki nim dzieci nauczą się szybko i umiejętnie reagować na te emocje, a strach i złość nie będą miały nad nimi już takiej władzy.

— dr Andrew Hill

Założyciel i dyrektor Peak Brain Institute i wykładowca psychologii
na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles

List do dorosłych

SZANOWNI PAŃSTWO!

W ciągu ponad 10 lat pracy z rodzinami przekonałam się, że złość może być jedną z największych przeszkód na drodze do osiągnięcia harmonii. Często spotykam rodziny, które tkwią w błędnym kole frustracji wywołanej określoną sytuacją, taką jak powrót do domu po całym dniu w szkole, graniu na komputerze czy konsoli albo wieczorne kładzenie się spać.

Mam nadzieję, że ta książka pomoże Wam wzmocnić więź i otworzyć linie komunikacyjne, dzięki którym cała Wasza rodzina poczuje, że razem pracujecie nad osiągnięciem wspólnych celów, jakimi są zrozumienie, współpraca i świadomość.

Możecie wykonać te ćwiczenia razem z dzieckiem albo pozwolić mu to zrobić samodzielnie. W tym pierwszym przypadku zachęcam Was do włączenia ciekawości, która pomoże Wam poznać skłonności Waszego dziecka, a przy okazji również Wasze, w sposób wolny od oceniania czy obwiniania. Kiedy zaczniecie mówić otwarcie o własnych doświadczeniach związanych ze złością, Wasze dziecko poczuje się pewniej i bardziej się przed Wami otworzy, a także uświadomi sobie, że złość jest emocją, którą odczuwa każdy człowiek.

W tym zeszycie ćwiczeń poruszyłam następujące tematy:

- zidentyfikowanie nawyków i skłonności związanych ze złością;
- uświadomienie sobie, jakie doznania wywołuje złość;
- zrozumienie przyczyn złości;
- komunikowanie potrzeb, uczuć i pragnień;
- wzmacnianie takich uczuć jak radość, wdzięczność i sympatia do samego siebie.

Te ćwiczenia zostały stworzone w taki sposób, aby ułatwić dzieciom rozpoznanie własnych nawyków związanych ze złością, zachowując przy tym otwarty umysł i okazując sobie potrzebną życzliwość. Kiedy już poznają te nawyki i ich typowe konsekwencje, będą mogły przejść do następnych ćwiczeń, które skupiają się poprawie samopoczucia dzięki odczuwaniu wdzięczności, życzliwości i sympatii do samego siebie.

Niech Wasze przemyślenia związane z tym procesem będą odkrywczymi, przyjemnymi i niosącymi ulgę. Ściskam,

Samantha

List do dzieci



ZŁOŚĆ JEST TRUDNYM UCZUCIEM. Sprawia, że mamy ochotę niszczyć rzeczy i mówić przykre rzeczy, których później żałujemy. Kiedy przypominamy sobie, co powiedzieliśmy i zrobiliśmy, gdy byliśmy rozgniewani, czujemy wstyd i chcielibyśmy cofnąć czas. Ta książka pomoże ci spojrzeć na złość w inny sposób. Zamiast działać pod jej wpływem albo odpychać ją od siebie, przyjrzyj się jej z ciekawością i pozwolisz, aby minęła, zanim sytuacja wymknie ci się spod kontroli.

Ten zeszyt ćwiczeń jest bezpiecznym miejscem, w którym możesz dowiedzieć się czegoś o sobie, wypróbować nowe formy aktywności i wykształcić nowe nawyki. Dzięki nim poczujesz się szczęśliwsza/szczęśliwszy i spokojniejszy/spokojniejsza, a także nauczysz się przejmować większą kontrolę nad sytuacją za każdym razem, gdy poczujesz złość.

Być może czytając kolejne ćwiczenia w tej książce, poczujesz ochotę, aby poprosić dorosłego o pomoc w ich wykonaniu albo zechcesz porozmawiać z nim o tym, co zauważyłeś/zauważyłaś. Każdemu zdarza się zezłościć, dlatego to zupełnie normalne, że Ty też czasami się denerwujesz. Pamiętaj jednak, że masz wokół siebie ludzi, którym zależy na tym, żebyś poczuł/poczuła się lepiej.

Mam nadzieję, że dzięki tej książce będziesz radośniejszy/radośniejsza i życzliwszy/życzliwsza, a gdy nadejdą trudniejsze chwile, będziesz czuć się bardziej pewny/pewna siebie.

Ściskam,

Samantha

CZĘŚĆ 1.



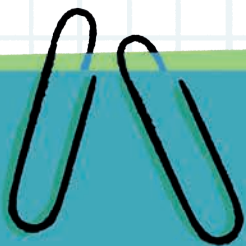
Dlaczego czuję złość?

Czego się nauczymy?

Zrozumienie tego, co nas złości, może być nieco trudne. Czasami gniew pojawia się zupełnie znikąd, gdy najmniej się tego spodziewamy. Niektórzy z nas złością się na określone osoby, a inni się denerwują, przebywając w określonych miejscach. Jeżeli nie wiemy dokładnie, kiedy może ogarnąć nas złość ani jaka ona będzie, dużo trudniej jest nam zdecydować, co powinniśmy zrobić.

W tej części zapoznasz się ze złością. Dowiesz się więcej o tym, kiedy możesz ją odczuwać i jak ona wpływa na ciebie i na inne osoby. Jeżeli włączysz ciekawość, będziesz w stanie lepiej poznać swoje nawyki, zupełnie jak naukowiec, który patrząc przez mikroskop, odkrywa nowe rzeczy. Myślenie o swoich nawykach związanych ze złością pomoże ci dostrzec pewne schematy zachowań i poszukać zdrowych sposobów na odzyskanie spokoju.

Wiedza o tym, *dlaczego* czujesz złość i jak ona wpływa na twoich przyjaciół i rodzinę, pomoże ci w dokonywaniu lepszych wyborów, *kiedy* ją poczujesz.



TAK ODCZUWAMY ZŁOŚĆ

Wyobraź sobie, że jesteś detektywem. Detektywi szukają wskazówek i rozwiązują zagadki. Zagadką, którą rozwiążemy w tej części, jest to, jak odczuwasz złość, a także jak ją rozpoznać i opisać.

Każdego dnia musimy robić wiele rzeczy i spędzamy czas z różnymi osobami. Jeżeli nie mamy nastroju do zrobienia czegoś, na przykład nie chce nam się iść do szkoły, odrabiać lekcji albo rozmawiać z kolegami, możemy poczuć się sfrustrowani, zdenerwowani i zezłoszczeni.

Co robisz, kiedy się złościysz? Być może krzyczysz, płaczesz, albo nawet rzucasz przedmiotami. Jeżeli teraz, gdy odczuwasz spokój, spróbujesz poszukać wskazówek dotyczących tego, co cię złości, będziesz w stanie zareagować inaczej, gdy ogarnie cię gniew.

Nauczysz się również zwracać uwagę na wskazówki, które wysyła ci twoje ciało, informujące o tym, że zaczynasz się denerwować. Dowiesz się, jak je nazywać. Twoje ciało na różne sposoby daje ci do zrozumienia, że jest rozgniewane: serce zaczyna szybciej bić, robi ci się gorąco albo masz wielką ochotę coś rozbić czy potłuc.

Rozwiążmy razem tajemnicę złości.

Przywitaj się ze złością

Kiedy się złościśmy, naszą naturalną reakcją jest pragnienie, aby to uczucie minęło jak najszybciej, zwłaszcza gdy mamy wrażenie, że tracimy kontrolę nad sobą. Jeśli jednak włączymy ciekawość i postaramy się lepiej poznać złość, będziemy mogli zaakceptować to uczucie i potraktować je jak kłopotliwego gościa, częstując je herbatką i ciasteczkami.

Poświęć trochę czasu na zrozumienie własnej złości. Zastanawiając się nad odpowiedziami na poniższe pytania, zamknij oczy i wyobraź sobie wszystkie trudne elementy tego uczucia. A gdy skończysz, możesz narysować siebie, jak przyjmujesz złość i starasz się ją lepiej poznać.



Jak wygląda złość? _____

Jak pachnie złość? _____

Jak brzmi złość? _____

Jaka jest w dotyku? _____

Przywitaj się ze złością – ciąg dalszy

Gdyby złość była postacią z książki albo programu telewizyjnego, byłaby

.....

Motto to słowa, które jakaś postać często wypowiada. Świadczy o jej osobowości i o tym, jaka jest. Gdyby twoja złość miała motto, jak by ono brzmiało?

.....

Poświęć chwilę na napisanie listu do swojej złości. Dla ułatwienia masz już początek kilku pierwszych zdań. Twój list może być tak długi, jak zechcesz — niczym się nie ograniczaj.

LIST DO ZŁOŚCI

Cześć Złość, nazywam się

Gdybyś miała kolor, byłby to

Najbardziej cię zauważam, gdy

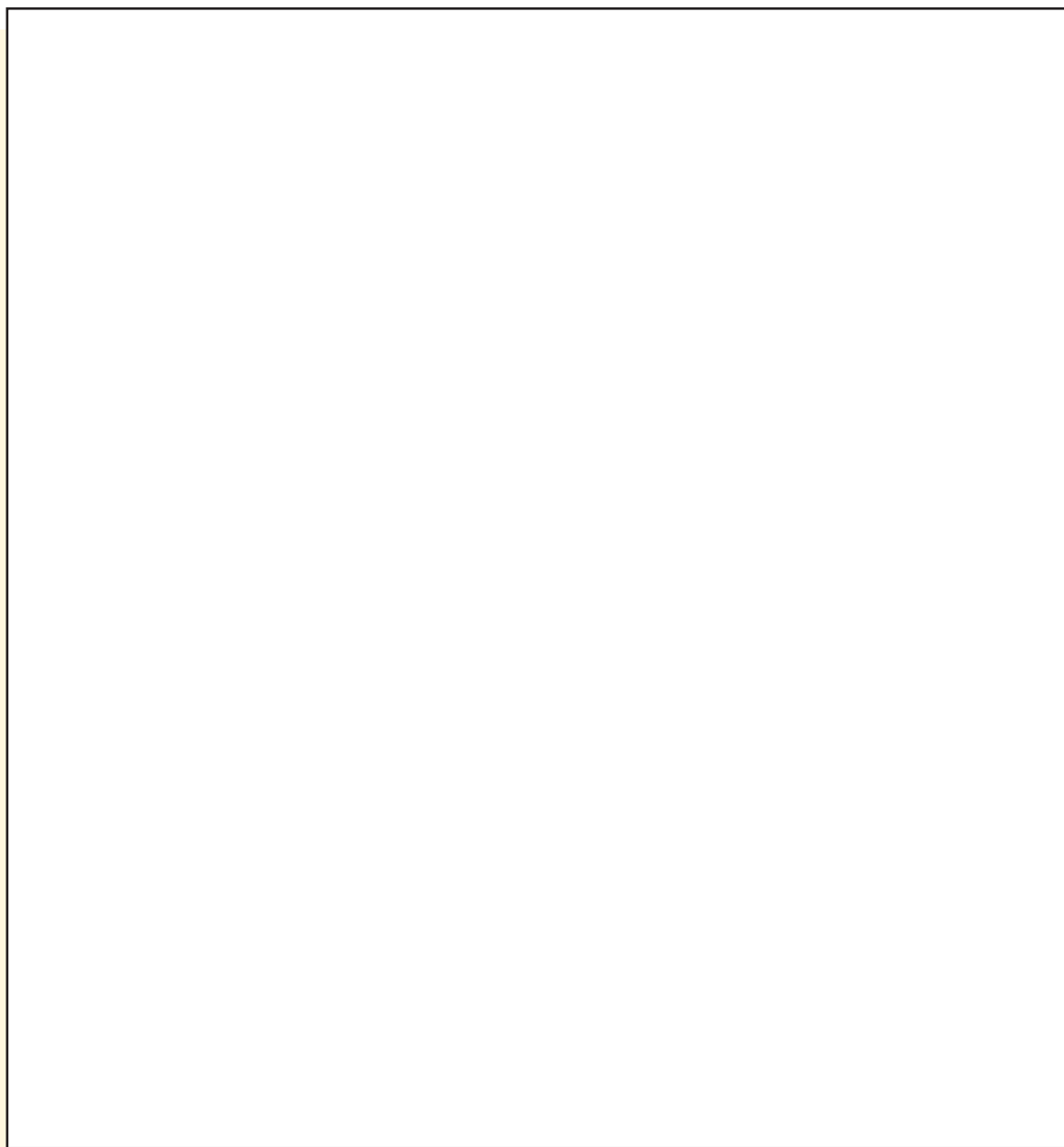
Chciałbym/chciałabym cię trochę lepiej poznać.

.....

.....

.....

Skoro już znasz swoją złość nieco lepiej, narysuj, jak wygląda, kiedy cię odwiedza.



Nazywanie naszych emocji

Złość jest trudną emocją. Pod jej wpływem możemy nagle zapragnąć, żeby coś zrobić, nie zastanawiając się nad tym. Reagujemy tak dlatego, że część naszego mózgu o nazwie *ciało migdałowe* włącza się, gdy odczuwamy silną emocję taką jak złość. Ciało migdałowe przypomina włączony alarm. Jest przydatne, gdy na przykład dotkniesz gorącej kuchenki, ponieważ musisz szybko cofnąć rękę, żeby się nie poparzyć. Nasi przodkowie musieli szybko reagować, bo gdyby nie byli ostrożni, mogliby zostać zjedzeni przez drapieżniki, na przykład lwy czy tygrysy.

Świat, w którym dziś żyjemy, bardzo różni się od tamtego, ale ciało migdałowe wciąż jest obecne w naszych mózgach. Może sprawić, że będziemy chcieli walczyć albo niszczyć rzeczy, gdy ogarnie nas złość.

Na szczęście mamy również inną część mózgu o nazwie *kora przedczołowa*. Pozwala nam ona na zatrzymanie się, zanim zareagujemy, i na przemyślenie konsekwencji naszych działań. Używanie kory przedczołowej do nazywania takich emocji jak złość można porównać do włączenia hamulców w pędzącym pociągu.

Kiedy zatrzymujemy się i analizujemy uczucia, które się w nas zrodziły, pomagamy sami sobie. To właśnie w ten sposób uspokajamy reaktywną część mózgu (ciało migdałowe): włączając bardziej odpowiedzialną część mózgu (korę przedczołową).

Warto poznać te nazwy, żebyśmy mogli lepiej zrozumieć i wyjaśnić to, co czujemy w danej chwili.

Poniżej znajdziesz kilka słów, które opisują różne nieprzyjemne uczucia. Przeczytaj je w myślach lub na głos, a jeśli nie znasz jakiegoś słowa, poproś o wyjaśnienie kogoś dorosłego.

SŁOWA OPISUJĄCE TRUDNE UCZUCIA

- zły,
- nieostrożny,
- rozdrażniony,
- sfrustrowany,
- zniecierpliwiony,
- zdenerwowany,
- zabiegany,
- smutny,
- zmęczony,
- zmartwiony.

Wyobraź sobie, że jesteś w każdej z poniższych sytuacji, a potem wybierz z listy jedną lub dwie emocje, które mógłbyś/mogłabyś poczuć. Wypisz słowa opisujące te uczucia. Następnie wymyśl jeszcze jedną sytuację i wybierz słowo, które będzie najlepiej opisywało, jak się czujesz w takich chwilach.

Kiedy rano wychodzę do szkoły, czuję się _____
_____.

Kiedy czekam, aż ktoś mnie odbierze ze szkoły, czuję się _____
_____.

Kiedy spóźniam się na imprezę albo na zabawę z przyjaciółmi, czuję się _____
_____.


Kiedy dzielę się zabawką, chociaż tego nie chcę, czuję się _____
_____.

Kiedy budzę się niewyspany/niewyspana po nocnych koszmarach, czuję się _____
_____.

Kiedy _____,
czuję się _____
_____.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

POMÓŻ SWOJEMU DZIECKU ZDOBYĆ KONTROLĘ NAD ZŁOŚCIĄ!

Każdy człowiek odczuwa różne emocje. Dziecko jednak nie potrafi ich zrozumieć, ma też o wiele mniejszą niż dorośli siłę sprawczą. Równocześnie czuje ogromną potrzebę bezpieczeństwa emocjonalnego. To właśnie sprawia, że wiele dzieci wybuchają złością, nad którą bardzo trudno im zapanować. Można jednak pomóc swojemu dziecku – wystarczy, że nauczy się rozumieć własne uczucia i reakcje. Uzyska dzięki temu większą kontrolę nad nimi i z czasem jego reakcje będą mniej impulsywne. Co więcej, znacznie budować lepsze relacje z innymi ludźmi – a ta korzyść pozostanie z dzieckiem do końca życia.



Ta książeczka zawiera bogaty zestaw przydatnych ćwiczeń, które pomogą Twojemu dziecku w rozwijaniu umiejętności potrzebnych do rozpoznawania własnych uczuć i zarządzania nimi. W interesujący i zrozumiały sposób pokaże mu, jak identyfikować to, co je denerwuje w szkole, w domu czy podczas zabawy z innymi dziećmi. Zobaczysz, jak szybko Twoje dziecko rozwiąże zagadkę złości! Opisano tu również dostosowane do jego poziomu metody, takie jak tworzenie słownika uczuć, nauka uważnego słuchania i techniki oddechowe. To wszystko sprawi, że przyswajanie trudnej umiejętności akceptowania własnych emocji przebiegnie u Twojego dziecka łatwiej i szybciej.



Dzięki książce dziecko:

- zrozumie, skąd się bierze złość i co jest z nią związane
- uświadomi sobie, co naprawdę odczuwa w gniewie
- dowie się, jakie są fizyczne objawy złości
- nauczy się mówić o swoich potrzebach i uczuciach w zrozumiały dla innych sposób
- będzie szczęśliwsze i poczuje więcej radości z życia

SAMANTHA SNOWDEN, MA od wielu lat pomaga młodym ludziom. Współpracuje z nastolatkami, z osobami dorosłymi i z rodzinami z całego świata. Pracowała przy tworzeniu takich programów jak EduCare Foundation, Insight Seminars Worldwide czy UCLA Community Based Learning Program. Posiada certyfikat z nauczania uważności w UCLA Mindful Awareness Research Center.



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-8857-4



9 788328 388574

cena 44,90 zł