

Christina Kress

4 POTWORY I ZŁOŚĆ
prezentują

SPOSOBY NA ZŁOŚĆ, GNIEW

i dobre relacje

WORKBOOK
INSPIROWANY
TERAPIĄ DBT



Rekomendacje

Na każdej stronie widać ekspercką wiedzę i lata praktyki Christiny w pracy psychologicznej z dziećmi. Aktywacje są przemyślane i zwięzłe. Różnorodne zadania angażują małych odbiorców i przemawiają do nich. To łatwe w użyciu narzędzie dla rodziców i praktyków.

— **Amy Robinson**, certyfikowana analityczka behawioralna i doktorantka na wydziale psychologii

Książka napisana językiem odpowiednim dla dzieci. Zrozumieją, jakie reakcje wiążą się ze złością i gniewem, i poznają nowe sposoby radzenia sobie z tymi emocjami. Rodzicu, przeczytaj tę książkę razem z dzieckiem, a wspólnie zbadacie wasze emocjonalne reakcje oraz nauczycie się strategii radzenia sobie z uczuciami.

— **Jayne Baden, MA, LMFT**, terapeutka rodzinna, mama trójki dzieci

Książka dostarcza dzieciom (przy pomocy dorosłych) efektywne narzędzia umożliwiające opanowanie zachowań występujących wtedy, gdy nie radzą sobie ze złością. Dzieci uczą się, jak rozpoznawać swoje emocje i zauważać, co je wyzwała, a także jak złość może negatywnie wpływać na relacje z przyjaciółmi i rodziną. Łatwe do wykonania zadania zachęcają małych odbiorców do pracy nad uczuciami i do działania w sposób kontrolowany. To książka przydatna zarówno specjalistom, jak i rodzicom!

— **Stacy Wilson, LCSW**, psychoterapeutka pracująca w nurcie behawioralno-poznawczym (CBT)

Jeśli szukasz przyjaznego dzieciom podejścia do nauki panowania nad złością i gniewem, to musisz mieć tę książkę. Aktywacje świetnie się sprawdzają, gdy dzieci i młodzież wykonują je samodzielnie, ale mogą również stanowić uzupełnienie kompleksowej terapii. Bardzo mi się podoba, jak skomplikowane koncepcje związane z emocjami rozłożono w tej publikacji na części pierwsze, dzięki czemu z łatwością zrozumieją je zarówno dzieci, jak i ich opiekunowie. Będę do tej książki regularnie wracać w pracy zawodowej z młodzieżą objętą pieczęą zastępczą.

— **Amy Board, MSW, LCSW**, dyrektorka działu zdrowia psychicznego w Little City Foundation

Ten pomysłowy workbook zapewnia praktyczną pomoc. Uczy, jak dostrzec oznaki złości i gniewu, panować nad silnymi emocjami oraz odkryć ich przyczyny. Świetnie wyjaśnione teorie oraz aktywacje czynią z książki idealne źródło wiedzy dla rodziców i/lub dorosłych, którzy chcą pomóc dzieciom.

— **Kristin Mayer**, nauczycielka nauczania początkowego i czytania, opiekująca się drugą klasą w szkole podstawowej w Galesville, WI

Wspaniała ćwiczeniówka, która pomaga terapeutom i rodzicom wspierać dzieci, które nie radzą sobie z silnymi emocjami. W obecnych czasach, gdy dzieci i ich rodziny pozostają pod niespotykaną dotąd presją, taka pomoc jest niezwykle ważna. Christina Kress zauważa, że złość jest czymś normalnym, i opisuje tak wiele przydatnych pomysłów, że z pewnością znajdziesz tu narzędzia odpowiednie dla twojego dziecka. Jeśli szukasz mapy drogowej, która pomoże dzieciom zrozumieć własne emocje i sobie z nimi radzić, to czytasz właściwą książkę.

— **Susan Nightingale, LICSW**, wiceprezeska ds. zdrowia psychicznego w SOME (*So Others Might Eat*), Waszyngton

Christina Kress MSW, LICSW

Seria „**4 POTWORY I ZŁOŚĆ**”

pod redakcją merytoryczną psycholog Anny Kmieciak
prezentuje

SPOSOBY NA ZŁOŚĆ, GNIEW

i dobre relacje



Tytuł oryginału: *The anger workbook for kids: Fun DBT activities to help you deal with big feelings and get along with other*

Autor: Christina Kress

Tłumaczenie: Urszula Ruzik-Kulińska

Redakcja merytoryczna i adaptacja kulturowa: Anna Kmiecik

Redakcja językowa: Agnieszka Krawczyk, Agnieszka Urbanowska

Ilustracje: Sara Christin, Katie Sparks

Projekt okładki: Marlena Harańczuk

Projekt layoutu: Amy Shoup

Skład: Scriptor s.c.

Published by special arrangement with New Harbinger Publications, Inc

Copyright © 2021 by Christina Kress and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Copyright for the Polish edition © 2023 by Levyz Anna Kmiecik

All rights reserved

Wszystkie prawa zastrzeżone

ISBN: 9788366633360



www.levyz.pl

Kontakt: biuro@levyz.pl

Dla moich klientów, którzy tak wiele mnie nauczyli.

Materiały online znajdziesz na stronie wydawnictwa: www.levyz.pl,
w kategorii bezpłatne materiały.

Spis treści

Słowo do rodziców ... vi

ROZDZIAŁ 1: Emocje i style myślenia

- AKTYWACJA 1 ● Rozpoznawanie emocji ... 2
- AKTYWACJA 2 ● Co wyzwała twoje emocje? ... 6
- AKTYWACJA 3 ● Intensywne emocje, słabe emocje ... 8
- AKTYWACJA 4 ● O czym mówią emocje ... 10
- AKTYWACJA 5 ● Trzy style myślenia ... 13
- AKTYWACJA 6 ● Twoje myśli ... 18

ROZDZIAŁ 2: Zrozumieć złość i gniew

- AKTYWACJA 7 ● Skąd się bierze złość? ... 24
- AKTYWACJA 8 ● Złość ma różne oblicza ... 26
- AKTYWACJA 9 ● Co wyprowadza mnie z równowagi? ... 29
 - AKTYWACJA 10 ● Złap to! ... 32
 - AKTYWACJA 11 ● Sprawdź to! ... 34
 - AKTYWACJA 12 ● Zmień to! ... 37
- AKTYWACJA 13 ● Gniew zagnieżdżony w ciele ... 42
- AKTYWACJA 14 ● Jak odczuwam i wyrażam złość ... 44
 - AKTYWACJA 15 ● Impuls ... 46
 - AKTYWACJA 16 ● Zwolnij ... 48
- AKTYWACJA 17 ● Złość wysyła wiadomości ... 50
 - AKTYWACJA 18 ● Przeczekaj ... 52
 - AKTYWACJA 19 ● List do złości ... 56

ROZDZIAŁ 3: Złość potrafi ranić innych

- AKTYWACJA 20 ● Gdy złość rujnuje przyjaźń ... 60
- AKTYWACJA 21 ● Co mówią twoje czyny? ... 62
- AKTYWACJA 22 ● Jaką chcesz być osobą? ... 65
- AKTYWACJA 23 ● Jak naprawić relacje zniszczone przez złość? ... 69
- AKTYWACJA 24 ● Spotkaj się w połowie drogi ... 72

ROZDZIAŁ 4: Nie chodzi o to, aby nie czuć złości ale by wyrażać ją bezpiecznie

- AKTYWACJA 25 ● Jakie narzędzia stosujesz? ... 76
- AKTYWACJA 26 ● Orzeźwiające krople ... 80
- AKTYWACJA 27 ● Budowanie mocy ... 84
- AKTYWACJA 28 ● Paliwo wdzięczności ... 86
- AKTYWACJA 29 ● Stopuj ... 88
- AKTYWACJA 30 ● Igła czy widły? ... 90
- AKTYWACJA 31 ● Rozmawiaj! Rozmawiaj! Rozmawiaj! ... 95
- AKTYWACJA 32 ● Surfowanie ... 97
- AKTYWACJA 33 ● Sztuczka: Złap! Zbadaj! Odwróć! ... 99
- AKTYWACJA 34 ● Gdy już nic nie pomaga ... 101
- AKTYWACJA 35 ● Praktyka czyni mistrza ... 106
- ZAŁĄCZNIK A ● Dla rodziców ... 109
- ZAŁĄCZNIK B ● Ściągawka, jak zapanować nad gniewem ... 113
- ZAŁĄCZNIK C ● Jak silne są twoje emocje? Interaktywna nauka umiejętności ... 115
- ZAŁĄCZNIK D ● Odpowiedzi do ćwiczeń ... 129

Słowo do rodziców

Instoty ludzkie, przychodząc na ten świat, nie rozumieją własnych emocji, ani nie potrafią sobie z nimi radzić. Dzieci polegają na dorosłych, których mają wokół siebie. Dzięki ich wsparciu i naśladowaniu wzorców uczą się, jak regulować emocje i jak nimi zarządzać. Jako niemowlęta płaczemy, więc dorośli starają się przynieść wewnętrzny spokój, choć działają z zewnątrz. Gdy jesteśmy małymi dziećmi, zmieniają się oczekiwania wobec nas: dorośli pozwalają nam na bardziej samodzielne mierzenie się z emocjami i uczuciami; jeśli trzeba, oferują wsparcie, lecz spodziewają się też, że kiedy będziemy doświadczać trudniejszych emocji, nauczymy się sami, jak dojść do siebie. Ta zmiana nikomu nie przychodzi łatwo, z wielu przyczyn. Dlatego w każdym środowisku zdarzają się dzieci, które z różnych powodów potrzebują wsparcia dorosłych w nauce, jak radzić sobie z emocjami, a przede wszystkim w zmaganiach z gniewem i złością.

Zawarte w tej książce aktywacje¹ opierają się na metodach Terapii Dialektyczno-Behawioralnej (DBT)². Połączyłam wiedzę zdobywaną latami w pracy z dziećmi

¹ [przyp. red.] W każdej aktywacji znajdziesz odrobinę teorii i konkretne ćwiczenia, które aktywują jeden z wielu sposobów radzenia sobie z silnymi emocjami.

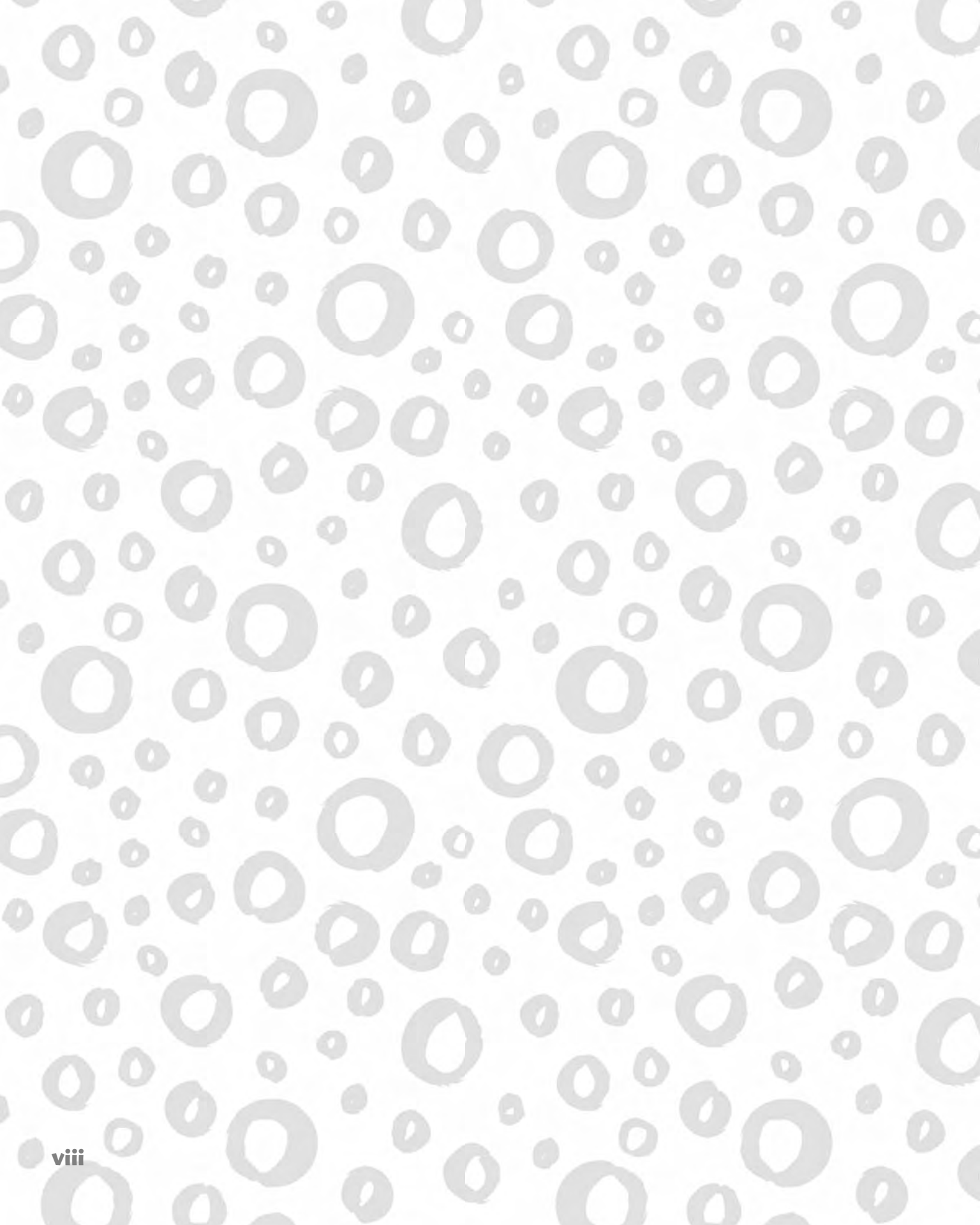
² [przyp. red.] DBT to metoda terapeutyczna, która powstała w odpowiedzi na potrzeby pacjentów z zaburzeniem osobowości z pogranicza (*borederline personalisty disorder*). Choć często skarżą się na depresję, w istocie przeżywają złość, gniew i niezadowolenie. Metodę opracowała dr Marshę Linehan. Przeważnie stosowana jest w pracy z dorosłymi i nastolatkami, u których występują następujące objawy: niestabilność nastroju, negatywna ocena świata zewnętrznego, częste napady gniewu, konfliktowość, nadmierna impulsywność, popadanie z euforii w załamanie, lęk przed porzuceniem, negatywne afekty.

i metody terapii DBT, aby stworzyć ćwiczenia, które pomogą dzieciom poradzić sobie z intensywnymi emocjami. Stosowałam te zadania podczas sesji z dziećmi, aby mogły zrozumieć swoją złość i gniew, i nauczyły się panować nad intensywnymi uczuciami.

Uważam, że dzieci najlepiej uczą się poprzez działanie, praktykę oraz naśladowanie obecnych w ich życiu dorosłych. Przedstawione w tej książce zadania zostały napisane właśnie dla dzieci. Dzieci, które nie radzą sobie ze złością, bywają przerażone intensywnością tego uczucia. Dlatego w nauce radzenia sobie ze złością dobrze, aby asystował im dorosły. Warto o tym pamiętać podczas wprowadzania zadań z książki. Z założenia dziecko powinno je wykonywać razem z dorosłym i stopniowo doskonalić swoje umiejętności w bezpiecznym środowisku. Na stronie wydawnictwa www.levyz.pl znajdziesz materiały z tej książki dostępne online do pobrania i wielokrotnego kopiowania.

Z pomocą aktywacji chciałam stworzyć ci okazję do otwartej komunikacji i lepszego poznania twojego dziecka. Niech ich wykonywanie będzie punktem wyjścia do rozmowy o tym, jak doświadczają ono złości. Jeśli dziecko, z którym pracujesz, wymaga elastycznego podejścia, aby lepiej zrozumieć zagadnienia opisane w workbooku, śmiało wprowadzaj odpowiednie modyfikacje, tak by były bardziej efektywne.

Pamiętaj, że sama wiedza nie doprowadzi do zmiany zachowania dziecka. To praktyka prowadzi do zmiany nawyków behawioralnych. Tak jak w przypadku każdej nowej umiejętności, aby zachowanie się utrwaliło, potrzebne są regularne ćwiczenia – aktywowanie wiedzy.



ROZDZIAŁ 1

Emocje i style myślenia

Każdego dnia w twojej głowie pojawia się mnóstwo różnych myśli, dlatego doświadczasz różnych emocji. Dzień może zacząć się wspaniale, a zakończyć okropnie, gdyż to, co działo po drodze, dokoła, wpłynęło na ciebie. W tym rozdziale skupimy się na omówieniu podstawowej gamy emocji i różnych stylów myślenia. Trudno jest nauczyć się właściwej pracy z emocjami – czasami wymaga to pomocy zaufanego dorosłego. Pomyśl o dorosłych, którym ufasz, i poproś ich o wsparcie.





Rozpoznawanie emocji



WARTO WIEDZIEĆ

Uczucie i emocje się zmieniają. Zauważ, że angielskie słowo „emotion” zawiera w sobie słowo „ruch” (ang. motion)!

Emocje są odpowiedzią na to, co się dzieje dookoła nas. Reakcje najpierw pojawiają się w naszym ciele i mózgu, a następnie wyrażamy je za pomocą słów, odpowiednich do tego, czego doświadczamy. Na przykład – brat cię popchnął. Ciało migdałowe w twoim mózgu woła o pomoc. Zaciskasz szczękę, a serce zaczyna bić szybciej. Ogarnia cię wściekłość i wołasz: „Przestań!”.

Ponieważ każdego dnia wokół nas wiele rzeczy się zmienia, to zmieniają się też nasze emocje. Możemy czuć więcej niż jedną emocję jednocześnie. Emocje, które się pojawiają, różnią się siłą, bywają mocniejsze lub słabsze. Im więcej o nich wiesz, tym więcej jesteś w stanie dowiedzieć się o sobie i tym lepiej poradzisz sobie z silną emocją, kiedy ta się pojawi.

ZADANIE 1



Przeczytaj opowiadanie zamieszczone na kolejnej stronie, a następnie odpowiedz na pytania, które pokażą ci, jak rozpoznawać przedstawione tam emocje. Dzięki temu zorientujesz się, które emocje i uczucia trudno ci zrozumieć, i o których potrzebujesz dowiedzieć się więcej.

Ania obudziła się uśmiechnięta od ucha do ucha. Wiedziała, że to będzie dobry dzień! Dziś były jej urodziny i zaplanowała wspaniałe przyjęcie. Zaprosiła wszystkie bliskie osoby: przyjaciół ze szkoły, dziadków, ciocię i wujków.

Tata Ani pomagał w przygotowaniach do imprezy. Na podwórku na tyłach domu przyszykowali dmuchany domek do skakania. Na gości czekały też inne wesołe zabawy. Gdy Ania zeszła na parter, zauważyła, że domek jest już rozstawiony, a w środku bawi się jej mały braciszek. Nie chciała, by popsuł jej przyjęcie, wąsając się dokoła i wszystkich wkurzając. Poza tym, jeśli już ktoś miałby wypróbować zabawki, to powinna być to ona, a nie jej brat.

Ania podbiegła do dmuchanego domku i przewróciła brata, krzycząc:

– Wynoś się stąd! To moje przyjęcie i nie chcę cię tu!

I oczywiście wpadła w tarapaty, bo chłopiec zaczął płakać jak niemowlę. Tata przypomniał jej, że miesiąc wcześniej, w dniu swoich urodzin, brat pozwolił jej wypróbować zabawki przed przyjściem gości, więc zapewne teraz sądził, że ona postąpiłaby tak samo. Ania przemyślała to. Rzeczywiście tak było. Poczuła się źle z tym, co powiedziała, więc postanowiła pójść sprawdzić, jak idą mamie przygotowania do przyjęcia w domu.

Mama Ani była zajęta szykowaniem zabaw, rzutek i balonów. Gdy dziewczynka weszła do pokoju usłyszała, że Maja nie będzie mogła przyjść na przyjęcie. To zasmuciło Anię, ponieważ Maja była jej najbliższą przyjaciółką. Dziewczynka poczuła się nieswojo, więc spytała:

– Co się stanie, jeśli zadzwoni więcej osób i powiedzą, że nie mogą przyjść? Co, jeśli nikt nie przyjdzie na moje przyjęcie i spędzę urodziny bez przyjaciół?

Mama przypomniała Ani, że wszyscy inni, których zaprosiła, potwierdzili, że przyjdą, a niektórzy nawet zadzwonili, żeby upewnić się, że mają właściwy adres. Dzięki tej uwadze Ania poczuła się lepiej.

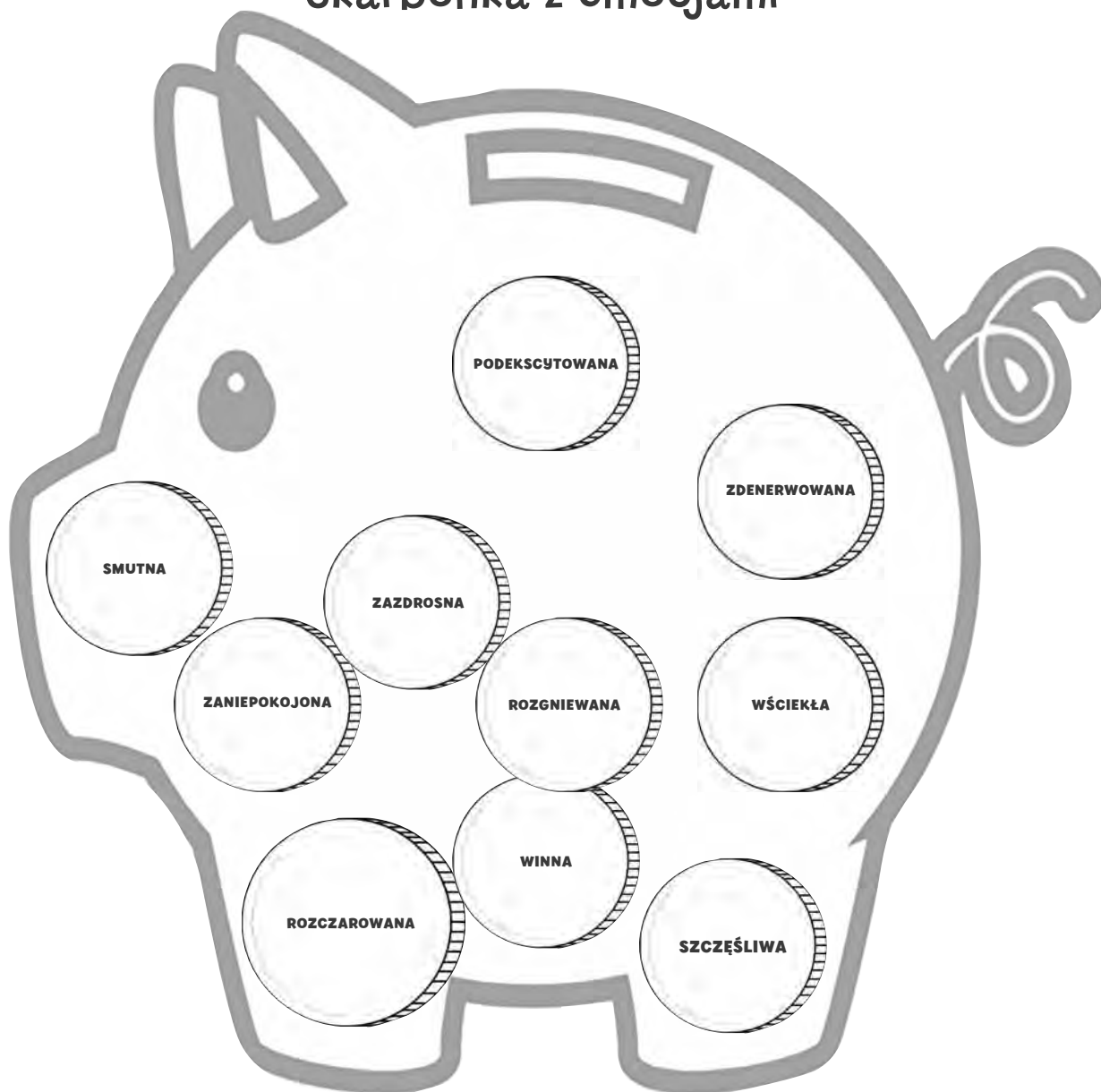
Przyjęcie było wielkim sukcesem! Przyszło mnóstwo dzieci, wszyscy świetnie się bawili, a Ania otrzymała naprawdę świetne prezenty. Gdy przyszedł wieczór, czuła się jednak nieco zawiedziona, ponieważ zabawa już się skończyła i dziewczynka wiedziała, że będzie musiała czekać cały rok na swoje kolejne urodziny.

ZADANIE 2



Odpowiedz na pytania, aby przećwiczyć zauważanie emocji i uczuć opisanych w opowiadaniu. Wykorzystaj wyrazy znajdujące się w skarbonce z emocjami. Wskazówka: pamiętaj, że możemy w danym momencie odczuwać więcej emocji niż jedną.

Skarbonka z emocjami



1. Jak czuła się Ania rankiem, tuż po przebudzeniu?

2. Co czuła Ania, gdy myślała o wszystkich wyjątkowych osobach, które miały przyjść na jej przyjęcie?

3. Jak sądzisz, jak czuła się Ania, gdy się dowiedziała, że jej przyjaciółka Maja nie może przyjść?

4. Jak czuła się Ania, gdy zobaczyła, że jej brat skacze w dmuchanym domku?

5. Jakie emocje towarzyszyły Ani po tym, jak przewróciła brata, a potem tata przypomniał dziewczynce, że brat pozwolił jej wypróbować zabawki przed swoim przyjęciem?

6. Ania rozmyślała o tym, co się stanie, jeśli ludzie nie przyjdą na jej przyjęcie. Jak sądzisz, co wtedy czuła?

7. Kiedy wszyscy poszli już do domów, Ania potrafiła myśleć tylko o tym, że przyjęcie się skończyło. Jak sądzisz, jak się czuła?

(Odpowiedzi znajdziesz w załączniku D, s. 129)