

Книга-помощник

Нина Ливенцова

# Я ужасно злюсь!

Издание пятое

7 ИСТОРИЙ  
ДЛЯ РАБОТЫ  
С АГРЕССИЕЙ

Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2024

УДК 087.5:159.9  
ББК 88.3  
КТК 73  
Л55

## Ливенцова, Нина.

Л55 Я ужасно злюсь! : 7 историй для работы с агрессией / Нина Ливенцова. — Изд. 5-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 61, [3] с. : ил. — (Книга-помощник).

ISBN 978-5-222-41357-9

Сильные эмоции, в том числе раздражение, злость, гнев, агрессия, — неотъемлемая часть жизни. Не нужно запрещать ребёнку злиться, но научить его понимать свои чувства и выражать их без вреда для себя и окружающих совершенно необходимо.

Автор книги Нина Ливенцова — психолог и блогер, которому доверяют более 100 000 читателей. Она создала семь увлекательных историй, которые помогут ребёнку разобраться в эмоционально сложных ситуациях, а также составила списки практических заданий для детей и рекомендаций для родителей, благодаря которым работа с агрессией будет наиболее эффективна.

Популярное издание  
Нина Ливенцова

УДК 087.5:159.9  
ББК 88.3



## Я ужасно злюсь!

Для чтения взрослыми детям

Технический редактор: Александр Кузнецов  
Ответственный редактор: Елизавета Силенко

- RU** **Я ужасно злюсь.** Формат: 84×108/16. Тираж 20 000 экз. Заказ №  
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.  
Изготовлено в России. Дата изготовления: 11.2023. Срок годности не ограничен.  
Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография», Филиал «Чеховский Печатный Двор». Юридический адрес: 115054, Россия, г. Москва, ул. Валовая, д. 28. Фактический адрес: 142300, Россия, Московская обл., г. Чехов, ул. Полиграфистов, д. 1.
- KZ** **Мен қатты ашуланамын.** Форматы: 84×108/16. Таралымы 20 000. Тапсырыс №  
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.  
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 11.2023. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Басылды «Первая Образцовая типография» АҚ, «Чехов Баспа Ауласы» филиалы. Орналасқан жері: 115054, Ресей, Мәскеу қ., Валовая к-сі, 28 үй. Нақты мекенжайы: 142300, Ресей, Мәскеу обл., Чехов қ., Полиграфисты к-сі, 1 үй.
- KG** **Мен абдан ачууланып жатамын.** Формат: 84×108/16. Тираж 20 000. № тапшырык.  
Басып чыгаруучу жана өндүрүүчү: «Феникс» ЖЧК. Юр. жана чыныгы дареги: 344011, Орусия, Ростов обл., Ростов-на-Дону ш., Варфоломеев көч., 150 үй. Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50  
Орусияда өндүрүлгөн. Өндүрүлгөн күнү: 11.2023. Жарамдуулук мөөнөтү чектелбеген.  
Басып чыгарылган «Первая Образцовая типография» АҚ, «Чеховский Печатный Двор» Филиалы. Жайгашкан дареги: 115054, Орусия, Москва ш., Валовая көч., 28 үй. Чыныгы дареги: 142300, Орусия, Москва обл., Чехов ш., Полиграфистов көч., 1 үй.
- AM** **Ես շատ բարկացած եմ.** Ֆորմատ: 84×108/16. Տպագրանակ 20 000. Պատվեր №  
Հրատարակող և արտադրող՝ «Ֆենիքս» ՍՊԸ». Իր. և փաստ. հասցե՝ 344011, Ռուսաստան, Ռոստովի մարզ, ք. Ռոստով Դոնի վրա, փող. Վարֆոլոմեևա, տ. 150. Զեռ/ֆաքս՝ (863) 261-89-65, 261-89-50  
Արտադրված է Ռուսաստանում. Արտադրության ամսաթիվը՝ 11.2023. Պիտանիության ժամկետը սահմանափակված չէ.  
Տպագրված է «Առաջին Օրինակելի տպագրատուն» ԲԸ, Մամանձյուղ «Զեխովսկի տպագրատուն». Գտնվելու վայրը՝ 115054, Ռուսաստան, ք. Մոսկվա, փող. Վալովայա, տ. 28. Փաստացի հասցե՝ 142300, Ռուսաստան, Մոսկվայի մարզ, ք. Զեխով, փող. Պոլիգրաֆիստով, տ. 1.

ISBN 978-5-222-41357-9

© Нина Ливенцова, текст, 2021  
© Софья Емеленко, ил., 2021  
© ООО «Феникс», 2021

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Жили-были мальчик Серёжа и девочка Алиса. Они жили в уютной квартирке с папой, мамой и котом.

Серёжа любил играть в лего и смотреть мультики, а ещё гулять с друзьями, кататься на велосипеде и бегать по двору с палкой.

Алиса любила играть с куклами, готовить кукольную еду, стирать кукольную одежду. Помогать маме на кухне. Играть с котом.

В общем, Серёжа и Алиса были самыми обычными мальчиком и девочкой, чем-то похожими на тебя.

С ними случались разные истории, о которых и будет эта книжка.





## ДЕНЬ, КОГДА ВСЁ ПОШЛО НЕ ТАК

Серёжа проснулся, как обычно, рано. Он немного полежал в постельке, потянулся. Потом встал и побежал чистить зубы.

Но зубной щётки не было на привычном месте. Он стал её искать. Заглянул в шкафчик, потом осмотрел все полочки. Щётки нигде не было. Тогда он посмотрел на стиральную машину и заметил свою щётку за корзинкой с мамиными штучками для красоты.

«Как она там оказалась?!» — возмутился Серёжа.

Он выдавил горошинку пасты на свою щётку и принялся за дело.

Когда зубы были почищены, Серёжа пошёл на кухню. На кухне мама готовила завтрак, а Алиса, которая уже давно проснулась, ей помогала.

«Мама, что у нас на завтрак?» — спросил Серёжа.

«Мы с Алисой готовим сырники!» — ответила мама.

«Не люблю сырники. Можешь приготовить блины?» — проворчал Серёжа.

«Нет, я уже готовлю сырники. Блинчики испеку завтра», — ответила мама.

«Ну вот, всегда ты готовишь не то, что я люблю!» — расстроился Серёжа.

Сырники были тоже ничего, но блинчики всё же вкуснее.

После завтрака Сергей решил поиграть в лего. Он задумал построить крепость, в которой будут сидеть лего-солдатики. Он начал искать подходящие для стройки элементы и приступил к стройке: деталька к детальке, деталька к детальке...

Когда закончились все подходящие кубики, крепость была ещё не достроена. Что же делать?



«Когда Фрустик становится большим, ребёнок чувствует себя очень плохо, он начинает кричать, топтать ногами, крепко сжимать зубы и кулаки, ломать предметы, стучать по двери, плевать, обзывать, драться, плакать. Фрустик от этого начинает уменьшаться. И постепенно становится совсем-совсем маленьким и исчезает».

«Мама, я понял — Фрустик, как воздушный шарик, надувается и сдувается!»

«Да, в чём-то они похожи! — согласилась мама. — Серёжа, хочешь нарисовать своего Фрустика?»

«Да», — Серёжа взял лист бумаги и начал рисовать.



## Задания

1. Что случилось у Серёжи из рассказа? А у тебя бывает, что что-то идёт не так? Можешь вспомнить такую ситуацию? (Родителям нужно дать ребёнку время вспомнить такие моменты. Если ребёнок ничего не может вспомнить, необходимо помочь ему, привести примеры из своей жизни, чтобы подтолкнуть ребёнка к верной мысли, задать наводящие вопросы.)

2. Когда Серёжа не мог найти зубную щётку и когда Алиса сломала его крепость, какое чувство возникло у Серёжи? А у тебя бывает такое чувство? (Родители могут рассказать ребёнку, бывает ли это чувство у них.)

3. Когда Фрустик вырос большим, что сделал Серёжа? А тебе хочется кричать, плакать, кого-то ударить, бросить какой-то предмет, когда что-то идёт не так? (Родителям нужно рассказать ребёнку о себе: как они проживают это чувство?)

4. Нарисуй своего Фрустика. Он может быть любым, всё зависит от твоего воображения. Можно сделать галерею семейных Фрустиков. (Точно так же родители могут помочь представить ребёнку любые переживания, чувства, эмоции.)



## Задания

1. Что расстроило Серёжу? А ты любишь быть первым? Как ты себя чувствуешь, когда хочешь быть первым и это у тебя получается? Что ты чувствуешь, когда не получается быть первым и ты проигрываешь? Можешь вспомнить такую ситуацию?

2. Что сделал Серёжа, чтобы Фрустик стал меньше? Что хочется делать тебе, когда ты проигрываешь?

3. Бывает так, что ты хочешь кого-то обозвать, обругать? Какие «обзывалки» ты знаешь?

4. Придумай с мамой специальную «ругалку-обзывалку», которую можно будет использовать, когда проиграешь и расстроишься, чтобы выразить своё негодование. («Ругалка» может быть наподобие считалок, или это может быть специальный «ругательный» язык, также можно нарисовать вместе с ребёнком комикс и вписать героям комикса в пузыри «ругалки» или «мечь».)

5. Нарисуй, как выглядит твой Фрустик, когда ты проиграл.



## Информация для родителей

1. Ситуация проигрыша или ситуация, когда ребёнок хотел что-то сделать первым (первым открыть дверь, нажать кнопку), но не успел, приводит к переживанию фрустрации. В этой ситуации бесполезно убеждать ребёнка в том, что не нужно расстраиваться, что это неважно, что ничего страшного не случилось. Ребёнок расстроен, огорчён, он фрустрирован. И для него это действительно было важно.

2. Как вы уже знаете, фрустрация приводит к агрессии. Если ребёнок нападает на того, кто успел первым, обогнал его, задача родителей — обеспечить безопасность участников конфликта (увести своего ребёнка, остановить руку, готовую ударить, разделить конфликтующих).

3. Если ребёнок выражает агрессию вербально, обзывается, кричит какие-то ругательства, это помогает ему выразить фрустрацию более безопасно. Поэтому можно поддержать ребёнка в этот момент. В рассказе мама предлагает Серёже пофантазировать, как бы он хотел отомстить. Когда ребёнок проговаривает то, что у него на душе, накал эмоций снижается. Поэтому можно придумать какие-то специальные необидные ругательства, которые можно использовать, чтобы выразить досаду.

4. Ребёнок может грустить после проигрыша, это тоже нормально. Дайте ему время погрустить и принять проигрыш. Вы можете выразить искреннее сочувствие, что случилось именно так, и понимание, что это действительно неприятно и грустно.

5. Когда накал эмоций прошёл, можно предложить ребёнку поискать решение, а может, ребёнок и сам его найдёт. В истории Серёжа находит решение — в следующий раз он будет крутить педали быстрее.





«Мама, мой Фрустик стал таким огромным-огромным, что мне было трудно думать о том, что я люблю бабушку! Я думал только о том, как злюсь на неё! Мне было очень-очень плохо!»

«Так и есть, Серёжа. Трудно в один момент и любить, и злиться. Когда Фрустик становится большим, хочется кричать, бросать предметы, топтать ногами! А когда он становится очень-очень-очень большим, хочется плакать!»

«Мама, а почему я сейчас не чувствую Фрустика? Как он уменьшился?»

«Он уменьшился через твои слёзы. Ты так горько плакал, из глаз катились слёзы, и они смыли Фрустика!»

«Но мне всё ещё грустно, мама!»

«Понимаю! Это нормально!»

Мама обняла Серёжу.

«Сынок, знаешь, нормально чувствовать себя плохо, когда уходит любимая бабушка. Но говорить грубости и кидать в бабушку игрушки не надо. Это неприятно и даже обидно. Можно сказать о том, что тебе плохо, что ты огорчён, что ты сейчас взорвёшься. Можно даже кинуть игрушку в стену, но не в бабушку! Давай в следующий раз, если Фрустик опять станет

большим-большим, ты попробуешь кинуть игрушку в стену, а не в бабушку и сказать: "Как же мне плохо!" Ладно?»

«Я понял, мама! Давай запишем бабушке сообщение!»

Мама включила телефон, и вот что Серёжа сказал бабушке:

«Бабушка, я тебя люблю. Но мне стало плохо, когда ты уходила. Фрустик стал большим-большим, и я больше не мог думать о том, что люблю тебя! Приходи к нам снова. Пока!»

А бабушка прислала Серёже ответ:

«Я тоже тебя люблю. И скучаю. Приду завтра, и мы опять будем играть, читать и пить чай с вкусными пирогами!»

После Серёжа взял лист бумаги, нарисовал открытку для бабушки, чтобы, когда она придёт снова, подарить ей.



# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	3
ДЕНЬ, КОГДА ВСЁ ПОШЛО НЕ ТАК.....	5
КАРАНДАШ СЛОМАЛСЯ.....	13
КАК СЕРЁЖА НЕ СМОГ БЫТЬ ПЕРВЫМ.....	17
МАШИНКА, КОТОРУЮ НЕ КУПИЛИ.....	24
НЕСЪЕДЕННОЕ МОРОЖЕНОЕ.....	31
БАБУШКА УЕХАЛА.....	37
ССОРА ИЗ-ЗА КНИЖКИ.....	49

