

ДАРЬЯ МАТВЕЕВА

КАК УПРАВЛЯТЬ
ЗЛОСТЬЮ
И СПРАВИТЬСЯ
С ТРЕВОГОЙ

Психологический воркбук
Арт-терапия



ОГИЗ

Издательство АСТ
Москва

УДК 686.81
ББК я6
М33

Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги,
полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается

Матвеева, Дарья Николаевна.

М33 Как управлять злостью и справиться с тревогой. Психологический воркбук. Арт-терапия. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 128 с.: илл. — *(Шаги к совершенству)*.

ISBN 978-5-17-164170-2

Страх и злость иногда очень мешают счастливой жизни, поэтому я предлагаю тебе отправиться со мной в настоящее путешествие вглубь себя, благодаря которому ты научишься преодолевать сложные состояния. В твоих руках уникальный воркбук — это личный карманный психолог, который поможет справиться со злостью и преодолеть тревожность. Все методы и способы опробованы на практике и доказали свою эффективность. От тебя требуется только начать и не сдаваться :)

УДК 686.81
ББК я6

ISBN 978-5-17-164170-2

© Д. Н. Матвеева, текст,
иллюстрации, 2024
© Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2025

УПРАВЛЕНИЕ
ЗЛОСТЬЮ

The image features a hand-drawn title on a light pink background. The word 'УПРАВЛЕНИЕ' is written in a simple, black, uppercase font. Below it, the word 'ЗЛОСТЬЮ' is written in a more stylized, bubbly font with a color gradient from red to yellow. The entire composition is decorated with several small, hand-drawn five-pointed stars and four yellow lightning bolts. The stars are scattered around the text, and the lightning bolts are positioned at the corners: top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right.

ЭТОТ ВОРКБУК — твой помощник по управ-
лению своими эмоциями — **ПРИНАДЛЕЖИТ**

ИМЯ

ФАМИЛИЯ

ВОЗРАСТ



Он предназначен для самостоятельной работы по управ-
лению негативными эмоциями (особенно — злостью).

А давай на «ты», хорошо?

Выполнять задания можно в любом ритме: медленно,
быстро, супербыстро 😊

Главное, чтобы тебе было хорошо и комфортно! У тебя
точно всё получится! Я буду поддерживать тебя на
протяжении всего пути. Вместе мы справимся!

Результат гарантирован на 100 % (ну, или на 99,99 %).
Вперёд, к победам и открытиям!

.....

.....

.....

.....

.....



Привет, замечательный, спокойный и милый человек! Что говоришь, о тебе нельзя сказать, что ты спокойный? Как так?! Хм, злость, гнев и вспышки агрессии — частые гости в твоей жизни? Родители и учителя нередко восклицают: «Держи себя в руках! Ну сколько можно?!» Тогда ты точно «по адресу». Сейчас со всем разберёмся! Я абсолютно уверена, что ты — человек, который может себя обуздать и стать ещё лучше.

ДВИГАЕМСЯ ВМЕСТЕ И ТОЛЬКО ВПЕРЁД!



И начнём, как обычно, с самого начала 😊

Первое, что нам необходимо сделать — это разобраться в том, что такое злость, гнев и ярость, которые периодически возникают внутри тебя и несут разрушения (например, поломанные стулья или испорченная прогулка с друзьями). Итак, злость, гнев и ярость — это **ЭМОЦИИ** и **ЧУВСТВА**. Твои собственные. Особенные, и в то же время их испытывает каждый человек на Земле. Все-все люди на нашей планете могут злиться, гневаться и впадать в ярость. Любого пола, возраста и национальности! Мы все так организованы от рождения.

Эмоции — это твои переживания, которые вызывают люди или события, а чувства — это твоё отношение к чему-либо, устойчивое и иногда очень длительное (об этом мы говорили в воркбуке «Ты — отличный человек!»).

А какие чувства и эмоции ещё бывают? Подумай и составь свой список вот здесь.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Получилось? Ну вот видишь, ты — молодец! А теперь давай сравним с моим списком: радость, грусть, страх, гнев, удовольствие, злость, брезгливость, удивление, интерес, вина, обида, ярость, смущение, стыд, предвкушение. Вот сколько всего мы чувствуем и переживаем! Много совпадений в наших списках? Ну да, мы же люди — так **ПОХОЖИ** друг на друга и **ТАКИЕ РАЗНЫЕ!**

Итак, мы определились, что чувства есть у всех и все они нам...
нужны? Да? А может, ну их, негативные чувства... Давай пред-
ставим, что их просто нет. И что это за картина? Такая?



Ну конечно же **НЕТ**. Никаких райских садов на Земле не вырастет, а возникнет опасность для людей. Вот так! Негативные чувства как раз и показывают, что существуют вещи и поступки:

- которые делать не стоит (за это отвечает страх);
- которые принесут нам вред (брезгливость, привет 😊);
- которые покажут, где задели наши чувства, пересекли наши личные границы (за это отвечают обиды);
- которые подадут сигнал, что теперь уже мы сами нарушаем чужие личные границы и раним чьи-то чувства (ох, вина пришла);
- которые могут разрушить отношения, нанести моральный и физический вред кому бы то ни было (за это уже отвечает мистер Стыд);
- которые помогают нам задуматься о важном и сложном (о, грусть, грусть);
- с которыми нам необходимо бороться во внешнем мире (вот здесь и возникают злость, гнев и ярость).

Хм, так что, негативные чувства и эмоции нам нужны? Да, да и ещё раз да! Нужны и необходимы. Это факт. Сомнению и обсуждению не подлежит 😊 Однако сила и частота возникновения этих негативных эмоций и чувств, особенно **ЗЛОСТИ**, — большой вопрос! И именно с этим мы и будем дальше работать. Есть желание всё изменить к лучшему?

Тогда вперёд!



ДНЕВНИК ЧУВСТВ НА НЕДЕЛЮ

Для гармоничной и насыщенной жизни, преодоления страхов, злости, неуверенности в себе и достижения успехов очень важно осознавать свои эмоции и чувства.

Мы все чувствуем...

РАДОСТЬ



УДОВОЛЬСТВИЕ



ВИНУ



ОБИДУ



ГРУСТЬ



ЗЛОСТЬ



СТРАХ



ИНТЕРЕС

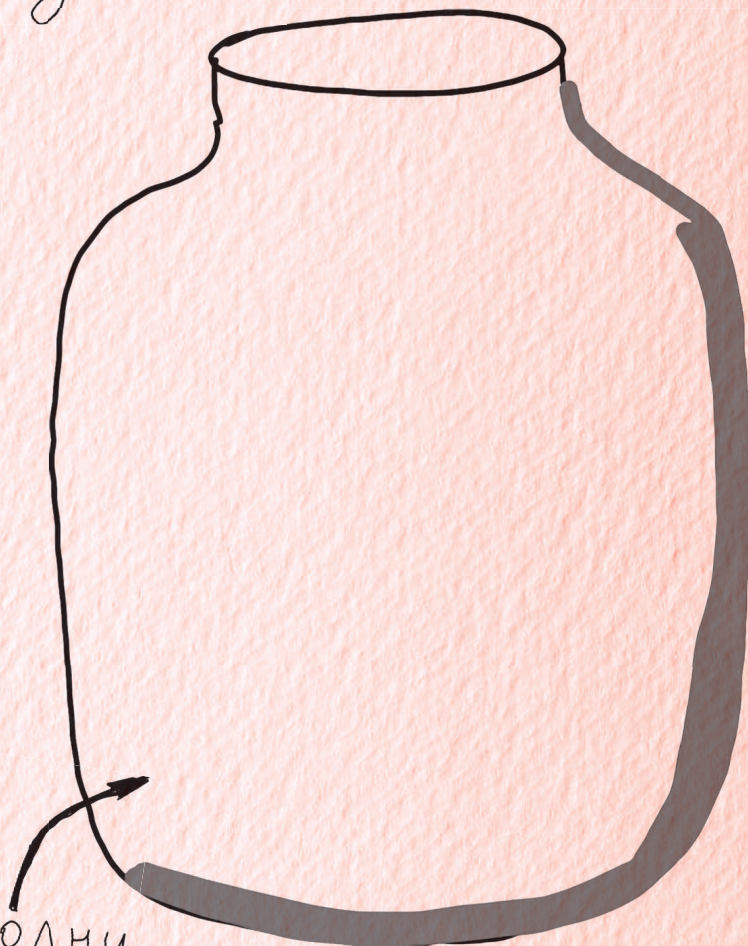


И каждое чувство можно окрасить в определённый цвет. Ведь люди часто говорят о других: красный от гнева, белый от страха и т. д. Предлагаю тебе выбрать свой цвет (какой приходит в голову) для каждого чувства и раскрасить кружочек, который находится рядом с ним.

День похож на... банку для варенья. И ты самостоятельно заполняешь его событиями, эмоциями, чувствами. Варишь своё варенье 😊

Используя цвета, выбранные для каждого чувства, раскрась банку каждого дня недели и посмотри, какого цвета больше в понедельник, во вторник и т. д.

Понедельник



ЗАПОЛНИ