

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

**Номинация:** проект по работе с детьми группы риска (психолого-педагогической поддержки)

**Название проекта:**

**«Что чувствуют люди? Что чувствую я?»**

Срок реализации: 1 год.  
Возраст обучающихся: 7-18 лет.  
Авторы программы:  
Плехова Оксана Вячеславовна,  
социальный педагог,  
Каткова Елена Геннадьевна,  
социальный педагог,  
МБОУ СОШ№1 г. Заозерного  
Ул. Папанина, 2  
Тел. 8-39165-2-06-18

г. Заозерный, 2018 г.

## Пояснительная записка

Сегодня среди тех многочисленных проблем, с которыми приходится сталкиваться социальным педагогам, инспекторам ПДН и просто учителям в процессе профилактической работы, хочется выделить проблему, которая все чаще даёт о себе знать. Это – агрессивное поведение подростков.

Проявление агрессивности у ребёнка можно наблюдать с самого раннего возраста, она связана с тревогой, имеет определенное значение для выживания.

Но в полной мере его реакции на дискомфорт ещё нельзя причислить к агрессивным актам, т. к. ребёнок не имеет цели нанести вред окружающим людям или предметам. Первоначальные агрессивные проявления имеют коммуникативную функцию и дальнейшее их развитие зависит от отношения к ним ближайших взрослых, а далее и более широкого окружения. Нормальное развитие и функционирование человека возможны только в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к себе.

При изучении социальными педагогами и педагогами – психологами школы обучающихся 2-9 классов, состоящих на разных видах учёта, выявили следующие особенности ассоциального поведения:

- отсутствие необходимых социальных навыков (33 %);
- неумение выражать гнев, раздражение в социально- приемлемых формах (60%);
- неуверенность в себе (7 %).

**Цель программы:** психолого – педагогическая поддержка обучающихся, имеющих различные агрессивные проявления.

В процессе реализации программы по коррекции агрессивного поведения обучающихся предполагается решение следующих **задач**:

- 1) Помочь обучающимся осознать негативные стороны своего поведения, проявляющиеся в озлобленности, жестокости, агрессивности.
- 2) Обучить конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.
- 3) Обучить отреагированию (выражению) своего гнева приемлемым способом для себя и окружающих.
- 4) Развить позитивную самооценку.

### Предполагаемые результаты

- 1) Снизить уровень личностной тревожности;
- 2) Актуализировать агрессивность как неприемлемую форму общения;
- 3) Осуществить контроль над агрессивным поведением;
- 4) Повысить уверенность в себе.

Программа является годичной и рассчитана на обучающихся 1-11 классов, в возрасте 7-18 лет.

### **Оценка эффективности программы.**

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе (в течение первых встреч) и на момент окончания (на последнем занятии и в последующие дни).

Эффективность программы оценивалась с помощью расчета процента учащихся от общего количества обучающихся в группе, которые снизили показатели от начала к концу совместной работы.

Общей целью применяемых методов диагностики являлось определение актуального эмоционального состояния обучающегося, оценка проявлений агрессивного поведения. Для получения данных сведений использовались следующие методики:

- 1) Анкета «Признаки агрессивности».
- 2) Методика исследования агрессивности личности. (А. Басс, А. Дарки).
- 3) Методика межличностных отношений. (Т. Лири).

### **Основными принципами реализации Программы являются следующие:**

- системность (целостность, структурность, взаимосвязь со средой, иерархичность, множественность описания и т.д.);
- аксиологичность (ценностная ориентация воспитательной работы направлена на формирование мировоззренческих представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, т.д.);
- многоаспектность (сочетание в профилактической работе различных направлений (социальный, психологический, образовательный, медицинский, правоохранный аспекты);
- последовательность (поэтапная реализация целей и задач проекта);
- активная включенность школьников в реализацию проекта.
- добровольность (добровольное участие подростков и их родителей в мероприятиях в рамках Программы).

### Формы и методы реализации программы.

№ п/п	Название мероприятия	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
<i>Организационный этап проекта, диагностический</i>				
1.	Проведение диагностики	1) Анкета «Признаки агрессивности» 2) Методика исследования агрессивности личности. (А. Басс, А. Дарки). 3) Методика межличностных отношений. (Т. Лири).	Первые две недели с момента начала реализации проекта (сентябрь)	психолог школы Лукиянова Е.В.  социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
2.	Обработка полученных данных	Выявление количественного и качественного показателя	Первые две недели с момента начала реализации проекта (сентябрь)	психолог школы Лукиянова Е.В.  социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
3.	Разработка концепции проекта	Определение актуальности проекта, формулирование проблемы, на решение которой направлен проект, описание целевой аудитории, постановка целей и задач, определение системы мероприятий, структуры управления проектом и методов контроля за его реализацией, оценки эффективности	Первые две недели с момента начала реализации проекта (сентябрь)	социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
4.	Составление плана реализации проекта	Установление перечня и порядка мероприятий по реализации проекта с указанием ответственных за их организацию	Первые две недели с момента начала реализации проекта (сентябрь)	социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
5.	Психолого-педагогический консалтинг	Цель: выработка единой стратегии деятельности, а также разработка	Сентябрь-октябрь	психолог школы Лукиянова Е.В.

	(взаимодействие специалистов: психологи, педагоги школы, социальные педагоги)	инновационных методов и подходов при рассмотрении и решении проблемы		социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
<i>Основной этап проекта</i>				
1.	Работа с родителями	Цель: информирование родителей о проблеме, ее актуальности, ознакомление с планом дальнейшей деятельности школы, а также предоставление практических рекомендаций по взаимодействию с детьми	Сентябрь-май	психолог школы Лукиянова Е.В.  социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
2.	Работа с обучающимися по коррекции агрессивного поведения:		Сентябрь - май	психолог школы Лукиянова Е.В.  социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
	Агрессивность — что это?	Цель: 1) Формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способа управления им. 2) Раскрыть сущность понятий «Агрессия», «Агрессивность» 3) Показать, каким эмоциональным состояниям они соответствуют; 4) Учить дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, тембру голоса.		
	Я агрессивный?	Цель: 1) Продолжать знакомство с понятиями «Агрессия», «Агрессивность»; 2) Закреплять умение определять эмоциональное состояние близких людей; 3) Учить детей анализировать свое эмоциональное		

		состояние, вербализировать собственные переживания.		
	Ух, как я зол!	Цель: 1) Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта; 2) Продолжать учить детей различать эмоции злости, обиды, гнева. 3) Учить различать агрессию по ее формам.		
	Суд над агрессией	Цель: 1) Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии; 2) Создание условий для осознания подростками психологической природы агрессивности; 3) Обучение способам разрядки обиды и агрессии.		
	Суд над агрессией	Цель: 1) Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии; 2) Обучение способам разрядки обиды и агрессии; 3) Учить дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: враждебность и дружелюбие.		
	Релаксация — это выход	Цель: 1) Познакомить детей с понятием «релаксация»; 2) Обучение детей приемам релаксации; 3) Помочь осознать зависимость своего самочувствия и здоровья от своих действий.		

Игры на снижение агрессии	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Продолжать обучение способам разрядки обиды и агрессии;</li> <li>2) Учить дифференцировать противоположные эмоциональные состояния;</li> </ol>		
Копилка добрых советов	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Обучение подростков способам разрядки обиды и агрессии;</li> <li>2) Выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, отреагирования негативных эмоций.</li> </ol>		
Копилка добрых советов	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Продолжать обучение подростков приемлемым способам разрядки агрессии;</li> <li>2) Учить анализировать свои эмоции и эмоции других людей.</li> </ol>		
Что изменилось?	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Учить анализировать своё эмоциональное состояние, и состояние других людей.</li> <li>2) Учить подводить итоги и делать выводы.</li> </ol>		
Я в кругу одноклассников	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Продолжать знакомство с понятиями «Агрессия», «Агрессивность»;</li> <li>2) Закреплять умение определять эмоциональное состояние близких людей;</li> <li>3) Учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать собственные переживания.</li> </ol>		

	Я и ответственность	<p>Цель:</p> <p>1) Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта;</p> <p>2) Продолжать учить детей различать эмоции злости, обиды, гнева.</p> <p>3) Учить различать агрессию по ее формам.</p>		
	Просто поверь в себя	<p>Цель:</p> <p>1) Продолжать обучение подростков приемлемым способам разрядки агрессии;</p> <p>2) Учить анализировать свои эмоции и эмоции других людей.</p>		
	Я и контроль	<p>Цель:</p> <p>1) Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта;</p> <p>2) Продолжать учить детей различать эмоции злости, обиды, гнева.</p> <p>3) Учить различать агрессию по ее формам.</p>		
	Я уверен в себе	<p>Цель:</p> <p>1) Продолжать обучение подростков приемлемым способам разрядки агрессии;</p> <p>2) Учить анализировать свои эмоции и эмоции других людей.</p>		
	Самооценка	<p>Цель:</p> <p>1) Продолжать обучение подростков приемлемым способам разрядки агрессии;</p> <p>2) Учить анализировать свои эмоции и эмоции других людей.</p>		
	Взаимодействие людей друг с другом	<p>Цель:</p> <p>1) Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта;</p> <p>2) Продолжать учить детей</p>		

		различать эмоции злости, обиды, гнева. 3)Учить различать агрессию по ее формам.		
	Взаимодействие людей друг с другом	Цель: 1) Продолжать обучение подростков приемлемым способам разрядки агрессии; 2) Учить анализировать свои эмоции и эмоции других людей.		
	Навыки общения	Цель: 1) Продолжать обучение подростков приемлемым способам разрядки агрессии; 2) Учить анализировать свои эмоции и эмоции других людей.		
	Навыки общения	Цель: 1)Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта; 2)Продолжать учить детей различать эмоции злости, обиды, гнева. 3)Учить различать агрессию по ее формам.		
	Я и мои социальные роли	Цель: 1)Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта; 2)Продолжать учить детей различать эмоции злости, обиды, гнева. 3)Учить различать агрессию по ее формам.		
	Я и мои социальные роли	Цель: 1) Учить анализировать своё эмоциональное состояние, и состояние других людей. 2)Учить подводить итоги и делать выводы.		

	Я глазами других	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Продолжать обучение подростков приемлемым способам разрядки агрессии;</li> <li>2) Учить анализировать свои эмоции и эмоции других людей.</li> </ol>		
	Учимся понимать друг друга	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта;</li> <li>2) Продолжать учить детей различать эмоции злости, обиды, гнева.</li> <li>3) Учить различать агрессию по ее формам.</li> </ol>		
	Учимся понимать друг друга	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Учить анализировать своё эмоциональное состояние, и состояние других людей.</li> <li>2) Учить подводить итоги и делать выводы.</li> </ol>		
	Каждый человек уникален	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Учить анализировать своё эмоциональное состояние, и состояние других людей.</li> <li>2) Учить подводить итоги и делать выводы.</li> </ol>		
	Мой внутренний мир	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Продолжать обучение подростков приемлемым способам разрядки агрессии;</li> <li>2) Учить анализировать свои эмоции и эмоции других людей.</li> </ol>		
	Учимся общаться	<p>Цель:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Учить анализировать своё эмоциональное состояние, и состояние других людей.</li> <li>2) Учить подводить итоги и делать выводы.</li> </ol>		

<i>Аналитический этап проекта</i>				
1	Повторная диагностика	1) Анкета «Признаки агрессивности» 2) Методика исследования агрессивности личности. (А. Басс, А. Дарки). 3) Методика межличностных отношений. (Т. Лири).	Май	психолог школы Лукиянова Е.В.  социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
2	Круглый стол	Анализ достигнутых результатов	Третья среда мая	психолог школы Лукиянова Е.В.  социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
3	Составление отчета о реализации проекта	Определение динамики развития проекта, обобщение результатов, подведение итогов	Первые две недели июня	социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.
4	Планирование дальнейшего развития проекта	Определение перспектив развития проекта	Вторая половина июня	социальные педагоги школы Плехова О. В. Каткова Е. Г.

**План реализации программы** включает в себя три этапа:

**1 этап – организационный, диагностический (сентябрь 2018 г.):**

- ✓ проведение диагностик, обработка полученных данных;
- ✓ составление плана работы на год;
- ✓ подготовка методического, информационного, раздаточного материала и проведение диагностик, анкетирования, тестирования, тренингов;

**2 этап - основной (октябрь 2018 г – апрель 2019 г.)**

- ✓ Профилактическая работа с обучающимися;
- ✓ Профилактическая работа с родителями.

**3 этап - аналитический (май-июнь 2019 г.)**

- ✓ Мониторинг эффективности деятельности
- ✓ Составление отчета о реализации проекта, планирование дальнейшего развития проекта.

## **Условия реализации программы**

**Имеющиеся ресурсы:** *методические:* дискуссия; работа в парах; работа в малых группах; психологическая игра; визуализация; ролевое проигрывание ситуаций; арттерапевтические техники; проективные методы диагностики эмоциональной сферы; дыхательная гимнастика; практические рекомендации по взаимодействию с детьми, анкетирование.

### Кадровые:

- ✓ педагог – психолог;
- ✓ социальные педагоги;
- ✓ классные руководители.

Материальные: спортивный зал, игровая площадка для детей, кабинет психолога школы, сенсорная комната.

## **Необходимые ресурсы**

Кадровые: инспекторы ОДН МО МВД, КГБУСО «Центр помощи семье и детям «Рыбинский».

Материальные: материалы, необходимые для оформления информационных стендов.

### **Для реализации программы необходимы партнеры:**

- ✓ КГБУСО «Центр помощи семье и детям «Рыбинский».
- ✓ ОДН ОУУПиПДН МО МВД России «Бородинский»;

Для эффективной реализации программы, и дальнейшей перспективы развития движения в данном направлении необходимо тесное взаимодействие, помощь всех субъектов профилактики агрессивного поведения обучающихся.

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Анкета «Признаки агрессивности»**

Методика валидна для любого возраста умственно отсталых детей и подростков, является методом экспертных оценок. Данная методика прошла апробацию в ряде курсовых работ студентов ИСПиП.

**Оборудование:** бланк методики

**Инструкция:** Ответьте, пожалуйста, на каждое утверждение «да» или «нет».

№	Признаки	Да	Нет
1	Злой дух временами вселяется в него		
2	Он не может промолчать, когда чем-то недоволен		
3	Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же		
4	Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		
5	Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, вещи		
6	Иногда он так настаивает на чем-либо, что окружающие теряют терпение		
7	Он не прочь подразнить животных		
8	Очень сердится, если ему кажется, что кто-то подшучивает над ним		
9	Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать плохое, шокирующее окружающих		
10	В ответ на обычные распоряжения стремится все сделать наоборот		
11	Часто не по возрасту ворчлив		
12	Воспринимает себя как самостоятельного и решительного		
13	Любит быть первым, командовать, подчинять себе других		
14	Неудачи вызывают у него сильное раздражение, поиски виноватых		
15	Легко ссорится, вступает в драку		
16	Старается общаться с младшими и физически более слабыми		
17	У него нередки периоды мрачной раздражительности		
18	Не считается со сверстниками, не уступает, не делится		
19	Уверен, что любое задание выполнит лучше других		

Обработка: положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Подсчитайте, сколько утверждение, по Вашему мнению, относится к исследуемому ребенку.

Высокая агрессивность – 15 – 20 баллов.

Средняя – 7 – 14 баллов.

Низкая – 1 – 6 баллов.

### Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)

Шкалы: физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражительность, негативизм, обидчивость, подозрительность, вербальная агрессия, чувство вины

Темы: агрессивность.

Тестируем: свойства личности.

Возраст: взрослым.

Тип теста: вербальный. Вопросов: 75

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А.Басс и А.Дарки выделили следующие виды реакций:

Физическая агрессия – использование физической силы против другого лица.

Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

Негативизм – оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

Обида – зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

Подозрительность – в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

Чувство вины – выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".

*Тест*

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
5. Я не всегда получаю то, что мне положено
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека

10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал
15. Я часто бываю несогласен с людьми
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор
21. Меня немного огорчает моя судьба
22. Я думаю, что многие люди не любят меня
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
24. Люди, увиливающие от работы, должны испытывать чувство вины
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку
26. Я не способен на грубые шутки
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
30. Довольно многие люди завидуют мне
31. Я требую, чтобы люди уважали меня
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
34. Я никогда не бываю мрачен от злости
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь

49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
54. Неудачи огорчают меня
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
60. Я ругаюсь только со злости
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
67. Я часто думаю, что жил неправильно
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
72. В последнее время я стал занудой
73. В споре я часто повышаю голос
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить

### **Обработка и интерпретация результатов теста**

Ключ к тесту

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

1. Физическая агрессия:

• "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;

• "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

2. Косвенная агрессия:

• "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;

• "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

3. Раздражение:

• "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

• "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

4. Негативизм:

• "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

5. Обида:

• "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.

• "нет" = 1, "да" = 0: 44.

6. Подозрительность:

• "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

• "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.

7. Вербальная агрессия:

• "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

• "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

• "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Враждебность = Обида + Подозрительность;

Агрессивность = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.

Интерпретация результатов теста

*Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ , а враждебности –  $6,5-7 \pm 3$ .*

### **О методике (дополнительно)**

Методика предназначена для диагностики агрессивных и враждебных реакций человека.

Методика широко распространена в зарубежных исследованиях, в которых подтверждаются его высокие валидность и надёжность.

Агрессивное поведение рассматривается как противоположное адаптивному.

Высокий уровень агрессивности личности влияет на социальное поведение, способствует проявлению соперничества, конфронтации в отношениях и конфликтов с окружающими людьми, препятствует успешности деятельности.

Агрессивные проявления можно разделить на два основных типа:

- мотивационная агрессия, или агрессия как самооценność;

- инструментальная агрессия, как средство.

При этом подразумевают, что оба вида агрессии могут проявляться как под контролем сознания, так и вне его и сопряжены с эмоциональными переживаниями - гневом, враждебностью.

Практических психологов в большей степени должна интересовать мотивационная агрессия как прямое проявление реализации присущих личности деструктивных тенденций.

Определив уровень таких деструктивных тенденций, можно с большей степенью вероятности прогнозировать возможность проявления открытой мотивационной агрессии.

Одной из подобных диагностических процедур и является опросник Басса-Дарки.

Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность как свойство личности и агрессия как акт поведения могут быть поняты в контексте психологического анализа мотивационно-потребностной сферы. Поэтому вопросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками: личностными тестами (Кеттелл, Спилбергер), проективными методиками (Люшер).

### **Занятие 1**

Цель: 1) Диагностическое исследование детей с целью выявления признаков агрессивного поведения.

Ход занятия:

Установочная часть:

- а) подготовка рабочего места;
- б) Упражнение - энергизатор «Ладони».

Исполнительная часть:

- 1) Проведение «Методики диагностики межличностных отношений Т.Лири.

*Цель диагностики:* выявить преобладающий тип отношений к людям в самооценке и взаимооценке.

- 2) Упражнение на расслабление «Хромая обезьяна»
- 3) Итог занятия.

### **Занятие 2.**

Цель: 1) Диагностическое исследование детей, в поведении которых так или иначе проявляется агрессивность.

Ход занятия:

Установочная часть:

- а) Подготовка детей к занятию;
- б) Упражнение- приветствие «Комплимент»

Исполнительная часть:

- 1) Проведение «Методики исследования агрессивности А. Басс, А. Дарки»;
- 2) Упражнение на расслабление «Вдох- три выдоха»
- 3) Итог занятия.

### **Занятие 3**

это?»

«Агрессивность - что

Цель: 1) Формирование у детей знаний об эмоциональном мире человека и способа управления им.

- 2) Раскрыть сущность понятий «Агрессия», «Агрессивность»
- 3) Показать, каким эмоциональным состояниям они соответствуют;
- 4) Учить дифференцировать эмоциональный мир человека по мимике, жестам, тембру голоса.

Ход занятия:

Приветствие :

*Упражнение «Комплимент»*

Основная часть:

*Вводная беседа:* объявление темы занятия, постановка целей;

*Прослушивание аудиозаписей с фрагментами ситуаций, показывающих агрессивное поведение людей.*

*Дискуссия:*

Вопросы к детям:

- Как вы думаете, какие чувства испытывают участники разговора?

Кто в разговоре ведет себя неправильно? В чем это проявляется?

Как можно назвать такого человека?

Что вы чувствовали, пока прослушивали запись?

В ходе совместного обсуждения ситуаций, подвести детей к обсуждению понятий «Агрессивность», «Агрессия».

Агрессия - это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому существу, не желающему подобного обращения.

Агрессивность- это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии.

В жизни каждого человека бывают случаи, когда в него вселяются «драконы»: гнев, обида, агрессивность, зависть. Эти чувства набрасываются на нас и держат в цепких лапах. Человек становится злым, сердитым, недовольным. Он даже может причинять неприятности и боль другим.

Вопросы к детям:

А вы можете припомнить какой-нибудь случай, когда вы сталкивались с агрессивностью другого человека?

Как он выглядит? (лицо, голос, поза)

Как вы думаете, приятно общаться с таким человеком?

г) *Практическая часть:*

*Составление коллажа*

Мы с вами сегодня выяснили, что представляет собой агрессивный человек и что такое агрессия вообще. А сейчас я предлагаю вам составить коллаж на темы «Агрессия», «Агрессивность». Работа в группах. Перед вами ватман, картинки из журналов, комиксов, фломастеры, клей. Используя эти предметы, попробуйте изобразить агрессивность так, как вы ее себе представляете.

*Обсуждение коллажа*

Как вы думаете, удалось ли вам изобразить агрессию и агрессивность?

Какой группе наиболее точно удалось это сделать?

д) *Тренинг эмоций*

Детям предлагается показать:

шаловливого мышонка;

разгневанного мышонка;

веселого мышонка;

агрессивного мышонка.

Вопросы:

какое задание было легче выполнить, какое сложнее, почему?

Каким лучше быть?

е) *Итог занятия:*

что нового узнали на занятии?

Что конкретно для себя ты почерпнул из всего сказанного и услышанного?

Что понравилось на занятии, что нет?

ж) *Релаксация* : прослушивание спокойной музыки.

#### **Занятие 4**

«Я - агрессивный?»

Цель: 1)Продолжать знакомство с понятиями

«Агрессия», «Агрессивность»;

2) Закреплять умение определять эмоциональное состояние близких людей;

3)Учить детей анализировать свое эмоциональное состояние, вербализировать собственные переживания.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Улыбка».

Основная часть:

*Вводная беседа:*

На прошлом занятии мы с вами познакомились с понятиями «Агрессия», «Агрессивность».

Что такое агрессия?

Что такое агрессивность?

Вспомните, как выглядит человек, который находится в состоянии гнева, обиды? (мимика, жесты)

*Дискуссия:*

А сейчас вспомните случай из своей жизни, когда вы сами находились в состоянии гнева, т. е. испытывали злость, обиду, ненависть (высказывания детей по очереди). (В ходе высказываний задавать наводящие вопросы)

Вспомни, какие физические ощущения ты испытывал?

Когда ты был рассержен, что тебе хотелось сделать? (ответы типа ударить, толкнуть, накричать - свидетельствуют об агрессивных тенденциях)

Долго ли ты успокаивался? Что этому содействовало? (убедили, что не прав, высказал все, что хотел, не обращали внимания и т. д.)

Что ты чувствовал, когда начал успокаиваться?

Вспоминая этот случай, что чувствуешь сейчас?

Хочешь, чтобы это повторилось?

В конце всех высказываний необходимо подвести детей к выводу, что состояние гнева, злости действует отрицательно не только на самого себя, но и на окружающих.

Практическая часть:

*Рисование*

Вы мысленно представили себя в состоянии, когда вы обижены, сердиты, озлоблены. Попробуйте изобразить себя на листе бумаги .

Тебе самому нравится, то, что ты увидел?

Каким бы хотел видеть себя всегда?

Давайте изобразим это?

*Тренинг эмоций:*

Предлагаются фразы типа: «Иди сюда», «Не мешай мне» и т. п. произнести: грубо, со злостью, громко;

вежливо, спокойно.

Вопросы:

Что вы ощущали, когда к вам обращались грубо, вежливо?

Что вам хотелось сделать, когда к вам обращались грубо, вежливо?

Были у вас случаи, когда вы разговаривали с кем-нибудь грубо, со злостью. Почему?

Что вы чувствовали при этом?

К чему может привести грубость?

*Игра «Гневная гиена»*

Гиена стоит у одинокой пальмы (специально поставленный стул). В листьях пальмы прячется обезьянка. Гиена ждет, когда обезьянка обессилеет от голода и жажды и прыгнет на землю. Тогда она ее съест. Гиена приходит в ярость, если кто-нибудь приближается к пальме, желая помочь обезьянке:

Я - страшная гиена

Я - гневная гиена

От гнева на моих губах

Вскипает пена.

(Выразительные движения, усиленная жестикуляция).

Что ты чувствовал, когда был страшной гиеной?

Что тебе хотелось сделать?

г) *Итог занятия:*

можете ли вы назвать поступок, который вы описывали вначале занятия, назвать проявлением агрессивности?

Хотели бы вы научиться контролировать свои эмоции?

д) *Рефлексия.*

- Я сегодня узнал...

## **Занятие 5**

«Ух, как я зол!»

Цель: 1) Учить детей анализировать поступки, находить причину конфликта;

2) Продолжать учить детей различать эмоции злости, обиды, гнева.

3) Учить различать агрессию по ее формам.

Ход занятия:

1) Приветствие:

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь! скажите добрые слова друг другу»

2) Основная часть:

1. Вводная беседа:

Бывает ли так, что одна и та же ситуация одного человека обижает, а другого нет? Приведите примеры. Когда люди обижаются друг на друга, за что? (ответы детей).

Попробуйте на несколько секунд превратиться в психоаналитиков и ответить на вопрос: «Почему мы обижаемся?» «Почему мы испытываем злость, раздражение?» (причины, которые заставляют человека обижаться и злиться, т. е. проявлять агрессивность).

*В процессе обсуждения подвести детей к выводу, что иногда проявление агрессивности - это не что иное, как желание привлечь к себе внимание, скрыть свой страх перед чем-то, а чаще всего неумение адекватно реагировать на происходящие вокруг события.*

Вы уже приводили примеры ситуаций, которые выводили вас из себя, злили. А теперь давайте выполним упражнение, которое поможет вам выявить те «раздражители», которые заставляют вас быть такими.

Практическая часть:

*Упражнение «Что меня злит»*

В первом столбике таблицы запишите все то, что вызывает в вас раздражение, злит, сердит.

Во второй запишите действия, которые вы предприняли бы в ответ на «раздражитель»

(поругаюсь, порву, побью ит. д.)

Анализ заполненных таблиц. В ходе анализа подвести к выводу, что агрессия бывает «вербальная» и «физическая»

*Вербальная (словесная)*- многочисленные отпоры, отрицательные отзывы, критические замечания; выражения отрицательных эмоций: недовольство другими в форме брани, затаенной обиды, ярости, ненависти; высказывания мыслей и желаний агрессивного содержания («Я больше всего хотел бы убить его»), или в форме проклятия, оскорбления, угрозы, обвинения.

*Физическая* - использование физической силы против другого лица.

*Упражнение «Геометрия обиды»*

Предложить вопросы, типа:

- Если агрессивность одежда, то какая?
- Если посуда, то какая?
- Если знак препинания, то какой?
- а если цветок, то какой?

Заканчивается обсуждение вопросами о цвете агрессии, и ее соотношениями с геометрическими фигурами. Последние вопросы задаются всем без исключения.

На втором этапе нужно изобразить какую- то конкретную обиду, подписав ее и, используя только тот цвет и те геометрические фигуры, которые были названы.

Обсуждение: что приходит в голову при взгляде на мой рисунок, на рисунок товарища.

Итог занятия:

В одной и той же ситуации люди могут испытывать совершенно разные чувства, в зависимости от качеств своего характера.

Рефлексия:

- на этом занятии я узнал...

## **Занятие 6.**

«Ух, как я зол!»

Цель: 1) Осознание своих телесных ощущений и переживаемых чувств;  
2) Учить дифференцировать противоположные эмоциональные состояния: враждебность и дружелюбие;  
3) Продолжать учить анализировать свои поступки и поступки других людей.

Ход занятия:

*Приветствие:*

*Упражнение «Пожелание»*

Начнем работу с высказывания пожелания друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому- то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, также высказывая свое пожелание. Будьте внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

*Основная часть:*

*Вводная беседа:*

Эмоции - непосредственные реакции на предметы и явления. Мы с вами уже говорили о таких эмоциях, как гнев, злость, обида. А какие эмоции вы еще знаете? Я предлагаю вам выполнить упражнение «Словарь чувств». (На выполнение задания 3 минуты). Далее составляется общий словарь.

Практическая часть:

*Упражнение «Словарь чувств»*

Эмоции: веселье, грусть, радость, удивление, интерес, гнев, страх, презрение, отвращение, стыд, печаль, вина, обида, зависть, скука, любовь, удовольствие, гордость, разочарование, тоска.

Посмотрите еще раз внимательно словарь и скажите, на какие две группы можно разделить эмоции? (Положительные и отрицательные) А бывают ли абсолютно бесполезные чувства? Есть ли чувства, не приносящие никакого вреда? Чтобы выяснить это, я предлагаю вам выполнить упражнение.

#### *Упражнение «Польза и вред эмоций»*

Задание: определить возможность обращения каждой эмоции как на пользу человеку, так и во вред. Например, страх. *Вред* - удерживает человека от того, что иногда необходимо сделать. *Польза* - позволяет человеку уберечься от лишнего риска. Я предлагаю вам каждому взять по две эмоции, и «разложить по полочкам»

Вывод: каждая эмоция может быть и полезной и вредной для человека.

Чувства и эмоции являются самым быстрым источником информации о том, что происходит вокруг, но в то же время любое чувство может блокировать поступающую из внешнего мира информацию. Так, например, сильная радость от полученного письма иногда не позволит заметить грусть другого, который не получает весточки ни от кого (например, если человек в армии.) А как можно узнать какие эмоции вы испытываете, ведь вы не видите себя со стороны? (ответы детей) Да, как правило, это узнается по собственным ощущениям: «засосало под ложечкой», «задрожали коленки», «разгорелись уши», «встали дыбом волосы», «участился пульс» и т. д.

#### *Упражнение «Реагирование на гнев через движение»*

Попросить детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем попросите подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева. Попросите их сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях тела они наиболее сильные. Затем попросите их встать (если они сидели), и пусть совершают движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства, которые они испытывают. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

*Обсудите с детьми:* легко ли было выполнять упражнения; в чём они испытывали затруднения; что они чувствовали во время выполнения упражнений; изменилось ли их состояние после выполнения упражнений.

Так вот я снова предлагаю вспомнить свое состояние, когда вы в гневе. Какие физические ощущения вы испытывали?

А теперь давайте попробуем изобразить эти физические ощущения так, как вы их себе представляете.

*Рисование.*

Вопросы:

- Вам понравилось то, что вы видите?

-Какие чувства вызывают эти изображения? (неприязнь, отвращение, смех).

На этом мы с вами закончим наше занятие. Я предлагаю в заключение выполнить упражнение.

#### *Упражнение «Хрюкните те, кто...»*

Ведущий предлагает «Хрюкните те, кто...». Дети должны издавать смешные звуки: хрюкать, мычать, пищать, рычать и т. д. по команде ведущего.

– любит смотреть телевизор;

- не любит читать;

- получил вчера «2»;

- Хочет постричься;

- любит отдыхать на природе;

- прогулял урок и т. д.

Рефлексия:

-Что нового я узнал?

## **Занятие 7.**

## **«Суд над агрессией»**

Цель: 1)Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии;

2)Создание условий для осознания подростками психологической природы агрессивности;

3)Обучение способам разрядки обиды и агрессии.

Ход занятия:

Приветствие:

*Упражнение «Настрой»*

Цель: 1) Снятие напряжения;

2) Настрой детей на работу.

Дети заходят в комнату и рассаживаются. Закрывают глаза, делают несколько глубоких вдохов и шумных выдохов и представить себя в ситуации, предшествующей началу занятия. Детям предлагается мысленно завершить то, что им кажется недоделанным и постепенно возвратиться в комнату, медленно открывая глаза. После этого осмотреть комнату и установить визуальный контакт друг с другом.

Основная часть:

*Вводная беседа:*

Мы уже с вами довольно много говорили об эмоциях. Вы уже разобрались, что эмоции бывают положительные и отрицательные. А сейчас я предлагаю вам выполнить некоторые упражнения, которые помогут вам разобраться в своем эмоциональном мире.

Практическая часть:

*Упражнение «Работа со словарем»*

Задание: проработать со своим словарем те эмоции, которые вы когда-либо испытывали в жизни:

- эмоции, которые вы когда-либо испытывали за свою жизнь, подчеркнуть одной чертой;

- эмоции, которые испытывали часто - двумя чертами;

- эмоции, которые не испытывали никогда - тремя чертами

- перечеркните крестом те эмоции, которые вы не хотели испытывать никогда.

*Обсуждение упражнения:*

Каждый зачитывает свои эмоции.

Вывод: есть эмоции, которые хотят испытывать почти все, а также есть эмоции, которые многие не хотели бы испытывать.

*Упражнение: «Кто кого напоминает»*

Инструкция: в течение одной минуты подумайте, есть ли среди вас тот, кто напоминает вам близких, знакомых? Запишите имя этого человека. Укажите, какие качества (положительные или отрицательные с точки зрения агрессивности) вызывает в вас это воспоминание. Дайте почтить этому члену группы.

Вопросы: 1) Ваши ассоциации на реакцию

(Приятно, неприятно, безразлично. Ответ аргументируйте)

2) Согласны ли вы с данной ассоциацией? (да - почему, нет - почему)

3) Если качество отрицательное, возникло ли у вас желание избавиться от него

*Упражнение «Очищающее дыхание»*

Сядьте, выпрямившись, на стул. Положите ладони на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Посмотрите мысленно в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох... вы выдохнув, представьте себе, что ваш выдох долетает до двери комнаты. А когда вы вдыхаете, не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в тело... Можно придать своему дыханию какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представить себе, что выдыхаете беспокойство, страх, напряжение. А вдыхаемому воздуху можно дать приятный цвет, например голубой. И представить, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость.

*Упражнение «Кто для меня самый чужой»*

Инструкция: подумайте и ответьте на вопрос:

- кто из присутствующих на данный момент кажется чужим? (высказывается каждый)

- Почему возможно такое ощущение?

- Чувствуете ли вы в данный момент дискомфорт, почему?- вопрос к названным.

*Упражнение «Я к вам пишу»*

Игра идет в круговую.

Задание: каждый подписывает свой лист в нижнем правом углу(имя, фамилию) и передает соседу справа. Адресуйте этому человеку свое послание, в котором говорится, какие качества его не красят, и от которых ему желательно избавиться. Можно нарисовать что-то, высказать сомнение. Ваше обращение должно уложиться в 1- 2 фразы. Для того, чтобы никто не прочитал, загните верхнюю часть листка. Передавайте листок дальше. Так до тех пор, пока к вам не перейдет лист с вашей фамилией. Это письмо, сделав круг, побывало в руках каждого из участников, и каждый написал вам то, что, может быть, давно хотел вам сказать.

Обсуждение:

- Считаете ли вы возможным выполнить пожелания, т е исправить то, что о вас думают, и какими вы выглядите со стороны?

- Возникло ли у вас желание исправиться? (да - почему, нет - почему)

- Хотели бы вы научиться способам, помогающим вам разрядиться от негативных эмоций?

Да, существует много способов, помогающих справиться со злостью, агрессией и, сбросить с себя напряжение, ведь мы уже с вами выяснили, что эмоции просто существуют, они не могут быть плохими и хорошими, хорошим и плохим может быть лишь способ их выражения.

*Упражнение "Пара ласковых"*

Группа в кругу. Одному завязывают глаза. Ведущий (или сосед) показывает на кого-то рукой и просит вылить на него всю злость. После потока "высказываний" человеку развязывают глаза. Он видит свою "жертву" и извиняется перед ней. Мол, был несдержан. "Сорвалось". Интересный эффект, когда показывают человеку на него самого.

Чуть усложненный вариант этой игры: участнику, завязавшему себе глаза (не обязательно агрессивному), его сосед предлагает хорошенько отругать одного участника от имени другого. Хулигатель не знает ни имени того, кого придется ругать, ни того, от чьего имени это делается. После развязывания глаз участник, от

имени которого все говорилось (сам он не произнес ни слова), говорит участнику, который был обруган, что-нибудь типа: «Извините, я был несдержан. Вырвалось!»

*Упражнение на расслабление «Дыши и думай красиво»*

Закрой глаза, глубоко вдохни:

- мысленно скажи: «Я - лев»- выдохни, вдохни;
- Скажи: «Я - птица»- выдохни, вдохни;
- Скажи: «Я - камень»- выдохни, вдохни;
- Скажи: «Я - цветок»- выдохни, вдохни;
- Скажи «Я - спокоен»- выдохни.

Рефлексия:

- Что нового я узнал?
- Какой вывод я сделал?

**Занятие**

«Суд над агрессией»

Цель: 1) Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии;

2) Обучение способам разрядки обиды и агрессии;

3) Учить дифференцировать противоположные эмоциональные переживания: враждебность и дружелюбие.

Ход занятия:

Приветствие:

*Упражнение «Комплимент»*

Основная часть:

*Вводная беседа:*

На прошлом занятии мы решили с вами, что практически каждому из вас нужно научиться контролировать свои эмоции, что в каждого хоть иногда поселяются «драконы», которые мешают нормальному, позитивному общению друг с другом и окружающими. Но, может быть, кто-то из вас уже изменил свое мнение, решил, что ему нет необходимости овладевать способами саморегуляции? Давайте выскажемся по этому поводу.

- Я считаю, что мне необходимо научиться контролировать себя, потому что...

- Я считаю, что мне не нужно умение контролировать себя, так как...

А сейчас, перейдем к практической части нашего занятия.

Практическая часть:

*Упражнение «Как справиться со злостью»*

Необходимо вспомнить себя в тот момент, когда ты был в сильном гневе, злился на кого-нибудь, но только тогда, когда это чему-то мешало, и подумать, что помогло справиться с этим чувством. Результаты фиксируются общим списком обобщенных рецептов в тетрадах и обсуждаются.

- Лечь поспать;
- Устранить причину(разобраться, что злит);
- поделиться с кем-то, т. е. высказаться;
- Пересмотреть ситуацию по принципу «А что именно меня разозлило?»

Какой из способов наиболее приемлем для вас?

Вывод: в любой ситуации можно разобраться и пересмотреть свою точку зрения.

*Упражнение «Письма гнева»*

Попросите ребёнка подумать о том человеке, который вызывает у них гнев (или о ситуациях). Попросите написать письмо (описать ситуацию). Важно чтобы ребёнок полностью выразил свою агрессию, то, что он переживает. После этого спросите его, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, выбросить, сжечь, привязать к ниточке воздушного шара и т.д. Важно не предлагать варианты, а услышать его желание. Обсудить с ребёнком это упражнение.

#### *Упражнение «Шла Саша по шоссе»*

Упражнение проводится в два этапа. Каждый получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насунив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение. После этого все продолжают бродить по комнате и «ворчать» себе «под нос». По сигналу первый этап игры заканчивается.

*Второй этап:* участники с серьезными лицами молча ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

#### *Обсуждение:*

- что чувствовали после проведения 1 и 2 этапов игры?
- В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций?
- Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-то из близких постоянно ворчит или кричит на них?
- могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме.

*Примечание:* данная игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение. Многие не выдерживают инструкцию говорить грозным голосом, начинают улыбаться и смеяться.

#### *Игра «Обзывалки»*

*Цель:* снять словесную агрессию, помочь ребенку выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Когда накаляется обстановка, можно заранее договориться называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими «обзывалками» можно пользоваться. (Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов «А ты..., морковка!» помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительной пикировке обязательно следует сказать что-то приятное, например: «А ты..., солнышко»

#### *Упражнение «Кошки - собаки»*

Группа делится на «кошек» и «собак». Подгруппы встают друг напротив друга. «Кошки» шипят на «собак», «Собаки» рычат на кошек. Ведущий участвует тоже.

#### *Обсуждение:*

- Устали?
- Как вы думаете, если я сейчас попытаюсь разозлить вас, мне будет труднее или легче это сделать? Почему?

*Вывод:* есть способы, которыми можно «спустить пар».

#### *Рисование «Мое настроение»*

Нарисуйте свое настроение, какое у вас сейчас. Это не должно быть лицо человека. Просто представьте, что вы сейчас чувствуете и изобразите это в цвете, картинке и т. д.

- сегодня я узнал, что...

*Рефлексия:*

- я, пожалуй, возьму для себя...

## **Занятие 9.**

«Релаксация – это выход»

Цель: 1) Познакомить детей с понятием «релаксация»;  
2) Обучение детей приемам релаксации;  
3) Помочь осознать зависимость своего самочувствия и здоровья от своих действий.

Ход занятия:

Приветствие:

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь! Скажите что – то хорошее друг другу»

Основная часть:

*Вводная беседа:*

Нервное состояние человека – это комплекс беспорядочных мускульных напряжений, которыми человек, вольно или невольно, отвечает на раздражение внешней среды. В нашем «сумасшедшем ритме жизни» происходит так, что человек (взрослый или подросток) начинает чувствовать утомление. В результате он напряжен, раздражен, все его мышцы зажаты. От зажатости и заикание, которого может и не быть через миг, и морщины, когда их может еще не быть. От зажатости и курум и пьем, и всячески наркотизируемся, чтобы разжаться на часок, и, наконец, от зажатости мы злимся, нервничаем, пытаюсь сорвать злость на других. Чтобы снять такое напряжение, необходима релаксация.

Релаксация – это способ нормализации человека, который состоит из комплекса простых упражнений для снятия напряжения.

Мы с вами на протяжении нескольких занятий говорили о том, как необходимо сдерживать свои эмоции, чтобы не причинить боль другому, поэтому я предлагаю вам ознакомиться с приемами релаксации, как одним из средств снятия напряжения.

Практическая часть:

*Прежде чем начать наши упражнения необходимо найти свою гармоничную позу.*

*Можно сесть в кресло, на стул, и на диван, и на пол, словом, как вам удобно. Снимите с себя все лишнее, все, что стягивает: пояс, обувь и т. д., расстегните воротник.*

*Займите в кресле удобное положение. Во время выполнения дыхание должно быть спокойным, или, если это удобнее, вдох должен происходить во время напряжения, а выдох при расслаблении. Готовы?*

1. Совершенно расслабим кисть, покачивая ею на весу с упором на локоть. Добьемся, чтобы она висела свободно, как плеть. Правую, левую, обе вместе, Попеременно.

2. Расслабим пальцы до восковой мягкости, чтобы каждый сустав был совсем свободен. Это трудно, пальцы обычно находятся в привычном тоне сгибания, в

готовности что-то или кого-то схватить. Полное расслабление пальцев – уже само по себе неплохое средство успокоения.

3. Сидя или лежа. Плечи висят свободно. Двигается предплечье. Согнем под прямым углом. Опустим свободно, как плеть, так, чтобы оно падало лишь под действием собственной тяжести.

4. Стоя, сидя, лежа, или равномерно шагая, поднимем прямую руку вверх. Свободно опустим, стряхнем, сбросим вниз. Чередую и одновременно. Добьемся, чтобы руки болтались свободно, как пустые рукава одежды.

5. Лежа. Надавим напряженно всей рукой на кровать, отпустим. Уловим контраст. Чередую и одновременно.

6. Стоя, сидя или равномерно шагая, раскачиваем расслабленные руки как маятники, постепенно то увеличивая, то уменьшая амплитуду (как пустые рукава под ветром).

7. Вытянув одну ногу, слегка приподнимем, свободно опустим. Чередую и одновременно.

8. Сидя, стоя. Поднимем высоко плечи, свободно опустим. Правое и левое, попеременно и вместе.

9. Стоя или сидя, можно на ходу: круговращение головой с небольшой амплитудой, не спеша, мягко (помогает при некоторых разновидностях головной боли.)

10. Сожмем челюсти – расслабим (жевание), откроем рот шире (зевание), а затем вдруг опустим челюсть в положение, которое примет она сама. Заметили, когда сильно сжаты или сильно раскрыты челюсти, задерживается дыхание, при расслабленном положении дыхание свободное.

11. Прижмем язык к небу – отпустим, высунем язык что есть силы, отпустим. Свободно опущенный язык как бы сам прикладывается к верхним зубам, замечаете?

12. Сморщим лоб, подняв брови (удивляюсь), расслабим. Постараемся сохранить лоб абсолютно гладким в течение одной минуты. Нахмуриваемся (сержусь), расслабляем (а мне это до лампочки). Расширим глаза (страх, ужас), расслабляем веки (лень, хочется подремать). Расширим ноздри (вдыхаю запах), расслабим. Подниму верхнюю губу, сморщив нос, расслабим. Оттягиваем нижнюю губу, расслабляем.

*Таких упражнений много, очень много. Вы можете пользоваться некоторыми из них для снятия своего напряжения, раздражения, усталости. А можете забыть, что есть подобные упражнения. Но если вы все – таки решите, что вам это нужно, то помните: изобилие приемов и упражнений может вызвать растерянность. Так что еще не спеша подумайте, что вам нужно, какой способ расслабления, самоосвобождения вам более приемлем и тогда... долой напряжение, волнение, испорченное настроение, скверные мысли.*

Рефлексия: Я, пожалуй, возьму для себя...

## **Занятие 10**

## **« Игры на снижение агрессии»**

Цель: 1) Продолжать обучение способам разрядки обиды и агрессии;  
2) Учить дифференцировать противоположные эмоциональные состояния;

Ход занятия:

Разминка:

*Упражнение «Букет»*

Водящий стоит в центре круга сидящих на стульях участников. Участники выбирают себе цветок из трех предложенных ведущим или самими участниками. Например, роза, ландыш и пион. Если в группе 12 человек, то будет по четыре цветка каждого вида. По команде водящего меняются местами те, чей цветок он назвал. А по команде «букет» меняются местами все участники. Водящий должен успеть сесть на место одного из участников.

Практическая часть:

*Методика «О тебе и обо мне»*

Подросткам дается установка: «Представьте, что один из наших товарищей уехал от нас на год. Мы стали скучать, вспоминать какой он и вот что из этого получилось...» Ребята по одному выходят за дверь, а оставшиеся вспоминают качества личности «выбывшего» и записывают их на листочек. Удивительно, что подростки всегда находят массу положительных и отрицательных качеств, но важно условиться, что положительных качеств должно быть больше, чем отрицательных. «Вернувшись из поездки», устно зачитываются с листка качества, а листочек дарят для работы над собой.

! Важно дать оценку каждому участнику группы, а не выборочно, так как это может спровоцировать конфликт. Во время игры педагог не имеет права давать оценку никому из подростков.

*Обсуждение упражнения:*

- как вы думаете, для чего мы выполняли это упражнение? (чтобы выяснить какими качествами личности обладает каждый участник)

- что приятней было услышать о себе?

- возникло ли у вас желание исправить что – то?

*Упражнение «Эффективное взаимодействие»*

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию, не зная других способов выражения своих чувств. Задача взрослого - научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами.

Группа работает парами. Один из участников каждой пары держит в руках какой-либо значимый для него предмет. Задача второго: уговорить партнера отдать ему этот предмет. Первый участник может отдать этот предмет только тогда, когда захочет.

*Вариант:*

Можно использовать невербальные средства общения.

*Обсуждение упражнения:*

- когда было легче просить предмет?

- какие действия и слова партнера побудили вас отдать его?

*Так многие участники начинают говорить о своих проблемах, о том, что их стиль взаимодействия не предусматривает такого эффективного способа влияния, как просьба. Некоторые участники осознают, что не умеют отказывать другим и при этом часто попадают в неприятные ситуации.*

*Игра «Контрасты»*

«Черная рука – белая рука». Дети должны представить и изобразить «черную» руку, готовую к агрессии, с напряженными пальцами, а затем по сигналу превращаются в белую руку, готовую приласкать.

«Разозлились - одумались». По сигналу «разозлились» дети напрягают тело, сжимают кулаки, по сигналу «одумались»- расслабляются и улыбаются.

*Обсуждение игры:*

- какое состояние тебе больше понравилось?

- в каком состоянии ты бываешь чаще?

- возникло ли желание что-то в себе изменить, почему?

### *Игра «Волшебные шарики»*

Подростки сидят в кругу. Взрослый просит их закрыть глаза и сделать из ладоней лодочку. Затем он вкладывает каждому в ладони стеклянный шарик – «болтик» - и дает инструкцию: «Возьмите шарик в ладони, согрейте его. Сложите ладони вместе, покатайте, подышите на него, согрейте его своим дыханием, отдайте ему часть тепла и ласки. Откройте глаза. Посмотрите на шарик и теперь по очереди расскажите о чувствах, которые возникли у вас во время выполнения упражнения».

### *Упражнение «Стряхни»*

Порой мы носим в себе большие или маленькие тяжести, которые отнимают у нас много сил. Выполнение этого упражнения поможет избавиться от негативного, мешающего и неприятного. Встаньте так, чтобы вокруг вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как всё неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самом себе – слетают с вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носков до бёдер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки... Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь всё бодрее, будто заново родились.

### *Упражнение на расслабление «Клопы»*

По кругу передается две ручки - «клопы».ручку можно передать следующему по кругу, или отдать обратно. Нельзя не брать ручку, если ее дают. Тот у, у кого в руках оказались две ручки одновременно – «закусили клопы»-выбывает из игры. Игра продолжается до трех победителей.

### *Рефлексия:*

#### *Упражнение «Градусники»*

Необходимо отметить на градуснике свою температуру, которая определяется значением занятия.

36,6- нужно, полезно, интересно, необходимо;

38- страшно, сложно, неинтересно, обременительно;

34- бесполезно, бесперспективно, безразлично.

## **Занятие 11**

### **«Копилка добрых советов»**

Цель: 1) Обучение подростков способам разрядки обиды и агрессии;  
2)Выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, отреагирования негативных эмоций.

Ход занятия:

Приветствие:

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь! Скажите добрые слова друг другу»

Основная часть:

*Вводная беседа:*

Жить лучше с любовью, но и здоровая агрессивность бывает нужна. Тот, кто боится собственной агрессивности, рано или поздно все равно взрывается: когда ему уже сели на шею и достали «по полной». Агрессивность - вовсе не всегда плохо, в руках разумного человека управляемая агрессия - полезная вещь. Умение взорваться агрессивностью в любую секунду и в следующую секунду уже безмятежно улыбнуться - показатель высокого уровня владения собой и собственными эмоциями. Если вы научитесь свободно вызывать агрессию, вам

вскоре станет легче и ее выключать, да и окружающие начнут относиться к вам с большим уважением.

Тем не менее, в жизни бывает всякое. Мы все живые, иногда мы сердимся и обижаемся, после чего хочется внутреннее напряжение как-то разрядить. Как? Сейчас мы познакомимся с некоторыми способами разрядки агрессии.

Практическая часть:

*Упражнение «Рисуем чувства»*

Когда на душе тревожно или вас что-то сильно беспокоит, возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или целую картинку (можете даже «покалякать», как маленькие дети), в общем, все, что вам хочется.

*Упражнение «Прощай, напряжение»*

Возьмите газетный лист бумаги: скомкайте его и вложите всё свое напряжение и закиньте подальше; слепите из газеты свое настроение; скомкать как можно меньше; разорвите его на мелкие-мелкие кусочки и выбросите в урну.

*Упражнение "Рисунок"*

Нарисовать портрет человека, к которому испытываешь агрессию. Потом подписать его корявыми буквами, порвать и выбросить.

*Упражнение «Я хвалю себя за то, что...»*

Во время этого упражнения у вас появится возможность повысить свою самооценку. Похвалите себя за что хотите. Необходимо продолжить фразу «Я хвалю себя за то, что...»

*Упражнение «2 Истины и 1 Ложь»*

Каждый человек, пишет 2 правдивых и 1 лживую вещь о себе. Затем передают по очереди бумагу группе, чтобы другие угадали, что является ложью.

*Упражнения, направленные на обучение подростка способам разрядки гнева, агрессии.*

1. Комкать и рвать бумагу.
2. Бить подушку или боксёрскую грушу.
3. Топать ногами.
4. Громко кричать, используя «стаканчик» для крика.
5. Пинать ногой подушку.
6. Написать все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить эту бумагу.
7. Втирать пластилин в картонку или бумагу.
8. Использовать водяной пистолет или надувные дубинки (в домашних условиях).
9. Самый простой способ снятия агрессии и злости - сделать глубокий вдох и досчитать до десяти.
10. Если есть возможность, прогуляйтесь. Движение поможет Вам справиться с разыгравшимся адреналином.

Когда чувствуете, что едва сдерживаетесь от того, чтобы не наговорить лишнего, мысленно наберите в рот воды. Пусть Вам в этом поможет сюжет из сказки о заговоренной воде.

Жили-были старик со старухой. Не проходило и дня, чтобы они не ругались. И хотя оба устали от ссор, остановиться никак не могли. Однажды зашла к ним в дом ворожея и подарила им ведро заговоренной воды: "Если опять на ругань потянет, набери полный рот этой воды, и ссора пройдет".

Только она за дверь, как старуха начала старика пилить. А он набрал в рот воды и молчит. Что же теперь, старухе одной воздух сотрясать? - для ссоры нужны двое! Так они и отвыкли от брани.

Далее я вам предлагаю несколько упражнений, которые помогают научиться создавать и сохранять положительный настрой в любых ситуациях.

*Задание 1.* Цель: научиться создавать хорошее настроение по своему желанию.

*Инструкции по выполнению:* вспомните эпизод из жизни, когда вам было действительно очень весело. И от души посмейтесь несколько минут.

О том, что хорошее настроение украшает жизнь и положительно влияет на здоровье, вам известно давно.

*Задание 2.* Цель: научиться находить что-то хорошее даже в самых сложных и неприятных ситуациях.

*Инструкции по выполнению:* находясь в затруднительном положении или в состоянии депрессии, печали, тоски, посмотрите на ситуацию со всех сторон и вспомните поговорку: «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Постарайтесь взглянуть на сложившиеся обстоятельства с другой точки зрения, подумайте, какие позитивные моменты можно в них найти.

*Задание 3.* Цель: научиться изменять свое настроение, управлять эмоциями.

*Инструкции по выполнению:* как только набегают грустные мысли, вспомните что-то веселое, войдите в то состояние, когда вы были счастливы и посмейтесь от души.

*Задание 4.* Цель: научиться вырабатывать и поддерживать позитивный настрой.

*Инструкции по выполнению:* положите перед собой свою любимую фотографию, с которой у вас связаны очень приятные воспоминания. Сконцентрируйте свое внимание на воспоминаниях, где, когда и кем была снята эта фотография. Воссоздайте в памяти этот эпизод.

Заведите блокнот, в который вы будете записывать любимые шутки и смешные случаи из жизни. Как только меня одолевает плохое настроение или я неважно себя чувствую, я вытаскиваю эти тетрадки и начинаю смеяться.

*Упражнение «Мне сегодня».*

Цель: подвести итог тренинга.

Процедура: каждый высказывается, начиная со слов: "Мне сегодня понравилось, что ..."

## **Занятие 12**

### **«Копилка полезных советов»**

Цель: 1) Продолжать обучение подростков приемлемым способам разрядки агрессии;

2) Учить анализировать свои эмоции и эмоции других людей.

Ход занятия:

Приветствие:

*Упражнение «Комплимент»*

Основная часть:

*Вводное слово:*

Разрядка агрессии и выплеск негативных эмоций популяризируется, по-видимому, вследствие путаницы: выплеск эмоций путают с возможностью свои эмоции проговорить. Или - разрядить внутреннее напряжение физической прокачкой. А это все разные вещи.

Разберемся? Например, дочка рассердилась и на родителей, и на себя, внутри нее все бурлит, злость внутри нее закипела. Что теперь ей делать? Первый, вполне разумный вариант - проговорить свои чувства: "Я очень злюсь и на себя и на вас, кажется сейчас взорвусь". Второй, также вполне приемлемый вариант: уйти в свою комнату, протопать ногами свою внутреннее напряжение, или «утанцеваться» под музыку так, чтобы после этого хотелось только лечь и расслабиться. Третий вариант: проорать свои чувства, выплеснуть в самых энергичных выражениях свою злость на себя дуру и на таких-то (еще энергичнее) родителей. Вот это – недопустимо, даже если это звучит не в лицо родителям.

Первое, что нужно учесть - этот метод быстро перестает работать. Даже специалисты не все знают, что выплеск эмоций и разрядка агрессии всерьез облегчает внутреннее состояние только на первых порах, пока такая разрядка для человека нечто новое, пока это событие отвлекает его внимание↑. Чем более разрядка агрессии входит в привычку, тем в меньшей степени крики и даже удары помогают разрядиться. Метод разрядки перестает работать, а привычка орать остается.

Разрядка агрессии, повторяясь, перестает работать как эмоциональное отреагирование, превращаясь только в психопатическое поведение.

А сейчас перейдем к практической части нашего занятия и познакомимся еще с несколькими способами разрядки гнева, обиды.

*Практическая часть:*

*Упражнение «Прогноз погоды»*

*Цели:* Бывают дни, когда дети (да и учителя) чувствуют себя "не в форме". Может быть, их

охватывает уныние, обида или злость, и им хочется, чтобы их оставили в покое. Получив право побыть какое-то время в одиночестве, дети легче приходят в нормальное состояние, справляются со своими чувствами и быстрее включаются в жизнь класса. С помощью этого упражнения учитель дает ребенку понять, что он признает за ним право побыть какое-то время необщительным. В это время другие дети учатся уважать такое состояние души у каждого человека.

*Инструкция:* Иногда каждому из нас бывает необходимо побыть наедине с самим собой. Может быть, вы слишком рано встали и чувствуете себя невыспавшимися, может быть, что-то испортило вам настроение. И тогда вполне нормально, если другие оставят вас на некоторое время в покое, чтобы вы смогли восстановить свое внутреннее равновесие.

Если с вами случится такое, вы можете дать нам понять, что вам хочется побыть в одиночестве, чтобы к вам никто не подходил. Сделать это можно так: вы можете показать одноклассникам свой "прогноз погоды". Тогда всем будет понятно, что на какое-то время вас нужно оставить в покое.

Возьмите лист бумаги и восковые мелки и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению в таких случаях. Или просто напишите большими раскрашенными буквами слова "Штормовое предупреждение". Таким способом вы можете показать другим, что у вас сейчас "плохая погода", и вас лучше не трогать. Если вы чувствуете, что вам хочется покоя, вы можете положить такой лист перед собой на парту, чтобы все знали об этом. Когда вы почувствуете себя лучше, можете "дать отбой". Для этого нарисуйте небольшую картинку, на которой из-за дождя и туч начинает проглядывать солнце или покажите своим рисунком, что для вас солнце уже светит всюду

*Упражнение «Спустить пар»*

*Инструкция:* Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется "Спустить пар". Играют в нее так.

Каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например: "Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты"; или: "Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты".

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас придет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накопилось и мне не нужно "спускать пар".

Когда круг "спускания пара" завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: "Я не хочу больше называть всех мальчишек придурками... Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты".

#### *Упражнение «Шутливое письмо»*

*Цели:* Часто проблему решить легче, если подходить к ней не только оптимистически, но и с чувством юмора. В ходе этого упражнения дети могут написать шутливое письмо знакомому, в общении с которым они испытывают трудности. Это письмо относится к разряду тех, которые можно писать, но не стоит отправлять.

*Инструкция:* Выберите себе кого-нибудь, на кого вы недавно рассердились, с кем у вас сложные и непростые отношения. Напишите этому человеку шутливое письмо, в котором вы безмерно преувеличите все свои чувства по отношению к нему. Также вы можете безгранично преувеличить и "провинности" этого человека. Старайтесь писать так смешно, чтобы вам самому захотелось посмеяться над этой проблемой или этим конфликтом.

Попросите желающих прочитать свои письма вслух. Завершите этот процесс игрой в "снежки". Пусть все дети скомкают свои письма и покидаются ими пару минут, прежде чем все они окажутся в корзине для бумаг.

#### *Анализ упражнения:*

Как ты себя чувствовал, когда писал шутливое письмо?

Что было при этом труднее всего?

Легко ли тебе было преувеличить свои собственные чувства, например, злость или обиду?

Можешь ли ты иногда смеяться над самим собой?

Как ты думаешь, что бы сказал человек, которому ты писал, если бы прочитал твое письмо?

Когда полезно смеяться над конфликтом?

#### *Упражнение «Безмолвный крик»*

*Цели:* Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

*Инструкция:* Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя.

Пусть твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: "Хватит! Перестань! Исчезни!" Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)

А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

*Анализ упражнения:*

- Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
- Кого ты представил в образе твоего злого духа?
- Что ты кричал?
- Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

*Рефлексия:*

- Я сегодня научилась...
- Мне это нужно, потому что...

### **Занятие 13**

«Что изменилось?»

Цель: 1) Учить анализировать своё эмоциональное состояние, и состояние других людей.

2) Учить подводить итоги и делать выводы.

*Приветствие:*

*Упражнение «Пожелание»*

Начнем работу с высказывания пожелания друг другу на сегодняшний день. Пожелание должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому-то и одновременно говорите свое пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, также высказывая свое пожелание. Будьте внимательны, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

*Основная часть:*

Притча «Безвредная змея»

Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-нибудь. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камнями, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала, причиняя людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

*Вопрос для обсуждения*

1. В чем мораль этой притчи?

*Комментарий*

Нет ничего страшного в том, чтобы пошипеть иногда на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь обидчика. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ. А это очень важно, потому что

зло никогда не приводит за собой добро. Другими словами, притча говорит о том, что каждая личность должна обладать определенной нормой агрессивности. В этом случае агрессивность выполняет защитную функцию. Отсутствие агрессивности (кстати, в переводе с английского *aggression* означает всего лишь «напористость») приводит к пассивности, ведомости.

Мы с вами много говорили об агрессии, о способах ее разрядки, а теперь, давайте подведем итоги нашей с вами работы. В заключении я предлагаю вам выполнить еще несколько упражнений.

*Практическая часть:*

*Упражнение «Автопортрет».*

*Цель:* осознание себя.

*Процедура:* на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе: своем характере, какой он был, и изменилось ли что в последнее время. Нет необходимости писать явных признаков, по которым вас можно узнать. Все описания сдаются ведущему, он зачитывает, группе необходимо отгадать кто это.

*Упражнение «Ладонка».*

*Цель:* внимание к личности другого и осознание своих положительных качеств, повышение самооценки.

*Процедура:* каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передается соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе, снаружи ладони, что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг.

*Обсуждение.*

*Игра «Цветик - семицветик»*

Каждый отрывает лепесток и озвучивает какое – либо пожелание, совет одному из участников.

*Упражнение «Самый агрессивный»*

Упражнение по нынешним временам дорогое, но что не сделаешь ради профессионального успеха! Вы показываете что-нибудь типа «Сникерса» и говорите, что эту конфету вручите сейчас самому агрессивному, а занявшие второе и третье место удовольствуются «Марсом». Претенденты на призовые места должны сделать самовыдвижение. Если несколько человек претендуют на звание самого агрессивного, то группа должна определить, кому же именно достанется сей батончик из молочного шоколада. Затем Вы предлагаете кому-нибудь из участников — самому доброму, как Вы заявляете, вручить победителям конфеты. После того, как агрессивные получают свое, выньте из укромного места коробку хороших конфет для всех остальных.

Упражнение это следует проводить в конце занятия, перед чаепитием. Особенно хорошо его проводить с группами школьников. Они никогда не прячут полученные конфеты в сумочки.

*Рефлексия:*

- Мне было необходимо научиться управлять собой...

- Мне понравилось...

## **Тема: «Общение, самооценка, тревожность»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков участников, повышение их самооценки и снижение тревожности.

**Оборудование:** повязка на глаза.

### **Ход занятия:**

#### 1. Упражнение «Коллективный счёт»

Участники сидят на стульях. Задача группы - называть по порядку числа натурального ряда, стараясь добраться до самого большого, не совершив ошибок. Участник, называя число, должен встать. При этом должны выполняться три условия: во-первых, никто не знает, кто начнет счет и кто назовет следующее число; во-вторых, нельзя одному и тому же участнику называть два числа подряд; в-третьих, если нужное число будет названо вслух двумя или более игроками, ведущий требует снова начинать с единицы.

#### 2. Упражнение «Рукопожатие»

Участники становятся в круг. В центре – водящий с завязанными глазами. Один участник должен подойти к водящему и поздороваться с ним за руку. Водящий должен определить, кто перед ним – мужчина или женщина и кто именно из участников перед ним. В зависимости от этого произнести: “Здравствуй, Оля!”, “Здравствуй, Миша!” Если он угадал, то водит тот, кого он узнал.

#### 3. Упражнение «Дракон»

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник – Голова, последний – Хвост. Голова должна дотянуться до хвоста и дотронуться до него. Тело дракона неразрывно. Хвост всё время убегает. Как только Голова схватит Хвост, она становится Хвостом. Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях – Головы и Хвоста.

#### 4. Упражнение «Комплименты»

Группа делится на две равные части. Команды встают напротив лицом друг к другу. Участник одной линии говорит участнику другой линии: «Мне нравится, что ты...», тот отвечает: «Да, я (повторяет), и еще я...». Важно, чтобы участники говорили искренне. Затем они меняются местами.

#### 5. Упражнение «Разговор через стекло»

По желанию выбирается пара участников, остальные будут зрителями. Двоим участникам дается задание разыграть сценку: «Двое друзей находятся в аэропорту. Один из них улетает, другой его провожает. И вот, когда проводы закончены и отлетающий уже перешел в специальный отсек, за стекло, он внезапно вспоминает, что забыл передать провожающему очень важную информацию. Он может это сделать сейчас, он видит провожающего друга через стекло. Однако сложность в том, что стекло звуконепроницаемое, и передать информацию можно только

жестами и мимикой, без слов». Один из партнеров передает информацию, другой должен его понять и ответить (то же без слов). Затем они меняются ролями, и принимавший информацию теперь будет ее передавать (информация будет уже новая, какую он придумает). Остальных участников просят сохранять молчание и просто наблюдать за происходящим. В конце игры следует обсудить с участниками, поняли ли они друг друга, вся ли группа уловила суть их диалога.