**Рекомендации, игры и упражнения по коррекции агрессивного поведения у детей и подростков**

Проблема агрессивности детей является крайне актуальной для современного общества. Рост агрессивных тенденций, распространение насилия и жестокости, отмечаемые в детской среде, вызывают озабоченность педагогов и родителей. Особое беспокойство вызывает культ насилия на экране, демонстрация моделей агрессивного поведения в средствах массовой информации, а также увлеченность современных детей видео и компьютерными играми агрессивного содержания.

С проблемой агрессивного поведения детей, так или иначе, сталкиваются родители, педагоги, психологи. Необходимость оказания психологической помощи агрессивным детям приводит к тому, что особую значимость приобретают исследования, посвященные истокам агрессивности и ее коррекции.

**Рекомендации по работе с агрессивными детьми (младшие школьники)**

1. Доверие к ребёнку - основное правило.
2. Старайтесь быть примером для ребенка.
3. Уважайте ребенка как личность, имеющую право на свою точку зрения.
4. Не обманывайте ребенка.
5. Учите правильно оценивать свои поступки и поступки других людей.
6. Не ставьте целью добиться полного послушания с первого слова, дайте возможность убедиться ребенку, в чем он прав или не прав.
7. Если ребенку нужна помощь, дела откладывайте на потом.
8. Выход из безвыходного положения - шутка.
9. Работа с агрессивными детьми – это совместная, трудоемкая работа и учителя, и родителей.
10. Агрессивные дети часто бывают вооружены.
11. Никогда не позволять себе оскорбить их, в диалоге не использовать жаргонные и бранные слова — это не даст им права оскорблять Вас и не демонстрировать в поведении все, на что они способны.
12. Общение на равных, но не впадать в зависимость от них.
13. В открытую не бороться, т. к. это усугубит отношения. Следует учитывать особенности, бурные реакции.
14. Останавливайте спокойно, с невозмутимым лицом, действуйте при минимуме слов.
15. Обсуждайте поведение только после успокоения.
16. Мстительны, иногда годами ждут, чтобы отомстить, поэтому лучше не отвергать их.
17. Выясните, как возникает агрессивное поведение и каково возможное решение. «Имя... , ты расстроился, потому что ... . Ты можешь переживать, не имевши права обижать других. Что нужно сделать, чтобы успокоиться и при этом ни на кого не нападать?» Предлагайте что-то свое только в дополнение сказанному.
18. Нельзя угрожать и шантажировать, т. к. в какой-момент это перестает действовать и Вы будете неубедительны и бессильны.
19. «Воинственность» ребенка можно успокоить своим спокойствием.
20. Свое плохое настроение не разряжать на нем.
21. Найти повод похвалить его, особенно это хорошо спустя некоторое время после наказания. Ребенок убедится, претензии были к его поступку, а не к личности в целом.

**Рекомендации по работе с агрессивными детьми (подростки)**

1. Установление доверительных отношений с подростком;
2. Формирование чувства эмпатии, с использованием личного примера;
3. Создание условий для коррекции самооценки подростком и осознание им индивидуальных целей участия в жизнедеятельности группы;
4. Предоставление ребенку индивидуальной возможности простора и выбора инициативы;
5. Активное включение подростка в различные виды деятельности (творческая деятельность; реализация двигательной активности по средствам участия в подвижных играх, спортивных мероприятиях и т.д.);
6. Поощрение успешности подростка;
7. Активизация процессов волевой регуляции, через развитие навыков саморегуляции поведения;
8. Ограничение контакта с носителями агрессивности, например: игрушечные пистолеты, автоматы и т.п.; книги и другие вещи которые могут иметь агрессивный характер;
9. Изучение подростком мотивов собственного поведения, выражение им негативных эмоций при помощи вербализации чувств (объяснение подростком своего внутреннего состояния).

**Памятка со способами выражения (выплескивания) злости:**

1. Громко спеть любимую песню

2. Пометать дротики в мишень

3. Попрыгать на одной ноге

4. Использовать стаканчик для криков, высказать все свои отрицательные эмоции

5. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом.

6. Пускать мыльные пузыри

7. Устроить бой с боксерской грушей или подушкой

8. Пробежать

9. Полить цветы

10. Быстрыми движениями руки стереть с доски

11. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно

12. Погоняться за кошкой (собакой).

13. Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)

14. Поиграть в настольный футбол (баскетбол, хоккей)

15. Постирать белье

16. Отжаться от пола максимальное количество раз или заняться другими физическими упражнениями

17. Устроить соревнование «Кто громче крикнет. Кто выше прыгнет. Кто быстрее пробежит»

18. Скомкать или помять несколько листов бумаги, а затем их выбросить

19. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем замалевать его

20. Слепить из бумаги фигуру обидчика и сломать ее.

21. Помыть посуду

22. Принять прохладный душ

23. Послушать музыку

**Правила подавления агрессивного поведения, разработанные для детей:**

 Необходимо несколько раз глубоко вдохнуть, если почувствовал гнев;

 Не давать волю рукам, пока медленно не сосчитаешь до 10;

 подумать, что будет потом, представить последствия своего поведения;

 каждое утро давать себе обещание не вступать в конфликты;

 вечером подводить итоги прошедшего дня: хвалить себя, если день прошел спокойно; штрафовать себя за каждый срыв настроения и поведения;

 проводить закаливание организма, умываться холодной водой;

 тренировать волю.

Правила общения педагога с агрессивным ребёнком:

 не фиксировать внимание всех на нежелательном поведении ребёнка и не впадать самому в агрессивное состояние;

 наиболее адекватное поведение взрослого – это веское осуждение агрессии ребёнка, но без жёстких наказаний в случае проступка;

 старайтесь, прежде всего, выяснить причину агрессии и спокойно, тактично её устранить;

 давайте возможность ребёнку снять агрессию, выплеснув эмоции через игры и релаксационный тренинг;

 старайтесь лишний раз приласкать ребёнка, показав, что его тоже ценят, что он вам нужен;

 реагируйте и откликайтесь на любые позитивные сдвиги в поведении ребёнка, даже если они незначительные.

**Игры для младших школьников**

«Обзывалки»

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Скажите детям следующее: «Ребята, передавая мяч по кругу, давайте 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 заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, ..., солнышко!»

Игра полезна не только для агрессивных, но и для обидчивых детей. Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

«Два барана»

Цель: снять невербальную агрессию, предоставить ребенку возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло.

Воспитатель разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е».

Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

«Доброе животное»

Цель: способствовать сплочению детского коллектива, научить детей понимать чувства других, оказывать поддержку и сопереживать.

Ведущий тихим, таинственным голосом говорит: «Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы — одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит! А теперь подышим вместе! На вдох — делаем шаг вперед, на выдох — шаг назад. А теперь на вдох делаем 2 шага вперед, на выдох — 2 шага назад. Вдох — 2 шага вперед. Выдох — 2 шага назад. Так не только дышит животное, так же четко и ровно бьется его большое доброе сердце. Стук — шаг вперед, стук — шаг назад и т.д. Мы все берем дыхание и стук сердца этого животного себе».

«Тух-тиби-дух»

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

«Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово «Тух-тиби-дух». Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово.

Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

В этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово «Тух-тиби-дух» сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

«Попроси игрушку» — вербальный вариант

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берет в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т.д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1: «Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать». Инструкция участнику 2: «Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали».

Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

«Попроси игрушку» — невербальный вариант

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Упражнение выполняется аналогично предыдущему, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.).

После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: «Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?», «Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?»

Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

«Прогулка с компасом»

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Группа разбивается на пары, где есть ведомый («турист») и ведущий («компас»). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом «турист» не может общаться с «компасом» на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами.

После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

«Зайчики»

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений.

Например, ведущий говорит: «Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения».

Кроме упражнения «Зайчики», рекомендуется проводить упражнения на релаксацию мышц, которые подробно описаны в разделе «Как играть с тревожными детьми».

«Я вижу...»

Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: «Я вижу...».

Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

«Ласковые лапки»

Цель: снять мышечное напряжение рук, помочь снизить агрессивность ребенка, развить чувственное восприятие, способствовать гармонизации отношений между ребенком и взрослым.

Взрослый подбирает 6—7 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, стеклянный флакон, бусы, вату и т.д. Все это выкладывается на стол. Ребенку предлагается оголить руку по локоть; воспитатель объясняет, что по руке будет ходить «зверек» и касаться ласковыми лапками. Надо с закрытыми глазами угадать, какой «зверек» прикасался к руке — отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными.

Вариант игры: «зверек» будет прикасаться к щеке, колену, ладони. Можно поменяться с ребенком местами.

«Толкалки»

Цель: научить детей контролировать свои движения.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад, и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: “Стоп”».

Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

«Жужа»

Цель: научить агрессивных детей быть менее обидчивыми, дать им уникальную возможность посмотреть на себя глазами окружающих, побыть на месте того, кого они сами обижают, не задумываясь об этом.

«Жужа» сидит на стуле с полотенцем в руках. Все остальные бегают вокруг нее, строят рожицы, дразнят, дотрагиваются до нее. «Жужа» терпит, но когда ей все это надоедает, она вскакивает и начинает гоняться за обидчиками, стараясь поймать того, кто обидел ее больше всех, он и будет «Жужей».

Взрослый должен следить, чтобы «дразнилки» не были слишком обидными.

«Рубка дров»

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

Скажите следующее: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: «Ха!»

Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

«Головомяч»

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Скажите следующее: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате».

Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

«Аэробус»

Цель: научить детей согласованно действовать в небольшой группе, показать, что взаимное доброжелательное отношение товарищей по «команде» дает уверенность и спокойствие.

«Кто из вас хотя бы раз летал на самолете? Можете ли вы объяснить, что держит самолет в воздухе? Знаете ли вы, какие бывают типы самолетов? Хочет ли кто-нибудь из вас стать Маленьким Аэробусом? Остальные ребята будут помогать Аэробусу “летать”».

Один из детей (по желанию) ложится животом вниз на ковер и разводит руки в стороны, как крылья самолета.

С каждой стороны от него встает по три человека. Пусть они присядут и просунут руки под его ноги, живот и грудь. На счет «три» они одновременно встают и поднимают Аэробус с поля...

Так, теперь можно потихонечку поносить Аэробус по помещению. Когда он почувствует себя совершенно уверенно, пусть закроет глаза, расслабится, совершит «полет» по кругу и снова медленно «приземлится» на ковер».

Когда Аэробус «летит», ведущий может комментировать его полет, обращая особое внимание на аккуратность и бережное отношение к нему. Вы можете попросить Аэробус самостоятельно выбрать тех, кто его понесет. Когда вы увидите, что у детей все получается хорошо, можно «запускать» два Аэробуса одновременно.

«Бумажные мячики»

Цель: дать детям возможность вернуть бодрость и активность после того, как они чем-то долго занимались сидя, снизить беспокойство и напряжение, войти в новый жизненный ритм.

Перед началом игры каждый ребенок должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

«Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: «Приготовились! Внимание! Начали!»

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию».

Бумажные мячики можно будет использовать еще неоднократно.

«Дракон»

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

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. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

«Глаза в глаза»

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

«Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом по парте. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: «я грущу», «мне весело, давай играть», «я рассержен», «не хочу ни с кем разговаривать» и т.д.

После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

«Маленькое привидение»

Цель: научить детей выплеснуть в приемлемой форме накопившийся гнев.

«Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (педагог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будете тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко.

Но помните, что мы добрые привидения и хотим только слегка пошутить». Затем педагог хлопает в ладоши: «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!»

«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.

Материалы: Бумага и восковые мелки.

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 вовсю.

Пожалуйста, поощряйте использование "прогнозов погоды" детьми, будет очень здорово, если это станет для них привычным. Это сделает атмосферу в классе более гармоничной и научит детей считаться с настроением друг друга. Лучше всего, если Вы сами время от времени будете представлять детям свой личный "прогноз погоды", что позволит им принимать во внимание настроение и душевное состояние взрослого.

«Камушек в ботинке»

Цели: Эта игра представляет собой творческое переложение одного из правил взаимодействия в команде: "Проблемы — на передний план". В этой игре мы используем простую и понятную детям метафору, с помощью которой они могут сообщать о своих трудностях, как только те возникают. Время от времени имеет смысл проводить игру "Камушек в ботинке" в качестве группового ритуала, чтобы побудить даже самых стеснительных детей рассказывать о своих заботах и проблемах. Поощряйте детей спонтанно применять ритуальную фразу "У меня в ботинке камушек!" всякий раз, когда они испытывают какие-либо трудности, когда им что-то мешает, когда они на кого-нибудь сердятся, когда они обижены или в силу каких-либо иных причин не могут сконцентрировать свое внимание на уроке.

Инструкция: Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Можете рассказать мне, что происходит, когда в ваш в ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой.

Когда мы сердимся, бываем чем-то озабочены или взволнованы, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно как взрослым, так и детям говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Если вы скажете нам: "У меня камушек в ботинке", то все мы будем знать, что вам что-то мешает и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы вам. Скажите тогда : "У меня нет камушка в ботинке", или: "У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что Максим (Петя, Катя) смеется над моими очками". Расскажите нам, что еще вас удручает.

Дайте детям поэкспериментировать с этими двумя фразами в зависимости от их состояния. Затем обсудите отдельные "камушки", которые будут названы.

«Спустить пар»

Цели: В данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Эта игра больше подходит школьникам постарше, тем, кто уже в состоянии брать на себя ответственность за свое поведение. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в классе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки. Особенно важно применять эту игру в группах, где царят враждебность и агрессивность, ведь в ходе нее можно дать другому ребенку негативную обратную связь, и каждый уже может самостоятельно решать, насколько он будет изменять свое поведение в соответствии с недовольством одноклассников.

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 дойдет очередь "спустить пар". Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: "У меня пока ничего не накипело 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".

«Рубка дров»

Цели: Эта игра помогает развлечься при всеобщей апатии в классе и переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы. Дети смогут прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и использовать ее в игре. Кроме того, крик в ходе игры поможет освежить голову и улучшить дыхание. Для игры не потребуется много места.

Инструкция: Кто из вас хоть раз рубил дрова? Кто может показать, как это делается? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?

Встаньте так, чтобы вокруг было немного свободного места. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких чурок. Покажите мне, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой опускаете топор, вы можете громко выкрикивать: "Ха!" Затем ставьте следующую чурку перед собой и рубите вновь. Через две минуты пусть каждый скажет мне, сколько чурок он перерубил.

«Да и нет»

Цели: Эта игра, так же, как и предыдущая, направлена на снятие у детей состояния апатии и усталости, на пробуждение их жизненных сил. Самое замечательное в этой игре то, что в ней задействован только голос. Поэтому игра "Да и нет" может оказаться особенно полезной для тех детей, которые еще не открыли для себя свой собственный голос как важный способ самоутверждения в жизни. Ненастоящий, игровой спор освежает психологический климат в классе и, как правило, снимает напряжение. Начиная эту игру, имейте в виду, что на некоторое время в классе будет жуткий шум и гам.

Материалы: Небольшой колокольчик.

Инструкция: Вспомните на мгновение, как обычно звучит ваш голос. Скорее тихо, скорее громко, скорее средне?

Сейчас вам будет нужно использовать всю мощь своего голоса. Разбейтесь на пары и встаньте друг перед другом. Сейчас вы проведете воображаемый бой словами. Решите, кто из вас будет говорить слово "да", а кто — слово "нет". Весь ваш спор будет состоять лишь из этих двух слов. Потом вы будете ими меняться. Вы можете начинать очень тихо, постепенно увеличивая громкость до тех пор, пока один из вас не решит, что громче уже некуда. Пожалуйста, слушайте колокольчик, который я принесла с собой. Услышав его звон, остановитесь, сделайте несколько глубоких вдохов. Обратите при этом внимание на то, как приятно находиться в тишине после такого шума и гама.

«Притча»

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности.

Сначала ведущий рассказывает притчу: «Жила – была ядовитая и злобная змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобу. Мудрец посоветовал ей прекратить и обижать людей, и змея решила жить по – новому, не нанося ущерба никому. Но как только люди узнали про это, они стали бросать в змею камни, таскать её хвост и издеваться над ней. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы змеи, сказал: «Я просил, чтобы перестала причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их!»

Мораль: Можно научиться противостоять злу, не причиняя зла в ответ!»

Далее участникам предлагают рассмотреть фотографии людей, которые вызывают у них злость, ненависть, желание обидеть. Затем им дается установка мысленным взором увидеть, как они выражают свои чувства к человеку, на которого разгневаны: не сдерживать себя и делать всё, что захочется. Когда упражнение заканчивается, проводится групповая беседа, в ходе которой выясняется, что было легко выполнить, а что – трудно. Что понравилось, а что нет.

Таким образом, детям демонстрируются модели агрессивного поведения, которые не приносят вреда, а приводят к разрядке накопившейся энергии по отношению к человеку, вызывающему неприязнь.

Продолжая тему коррекции агрессивного поведения у подростков, хотим рассказать индейскую притчу о двух волках:

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло-зависть, ревность, сожаление, эгоизм, ложь… Другой волк представляет добро-мир, любовь, надежду, доброту…

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

В каждом из наших агрессивных подростков живут два волка, два тигра и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, пустотой и творчеством. Важно помочь подростку совершить выбор в пользу светлой, созидающей стороны и научить «подкармливать» и растить эту часть себя.

«Вкусная мандала»

Цель: Гармонизация эмоционального состояния.

Необходимые материалы: Фрукты, овощи, кетчуп, майонез, жидкий шоколад или сироп, разделочная доска, нож, тарелки, столовые приборы (удобнее использовать одноразовые), записи спокойных музыкальных композиций, магнитофон.

Ход работы:

1. Ведущий рассказывает подросткам о традиции тибетских монахов выкладывать на земле из цветного песка мандалу (волшебный круг), которая гармонизирует внутреннее состояние. Рассказ можно проиллюстрировать фотографиями различных мандал.

2. Затем ведущий предлагает подросткам, используя имеющиеся продукты, создать свою мандалу. Она отличается от тибетской тем, что в последствии ее можно будет съесть, поэтому необходимо создать «вкусную» мандалу. Дети используют то, что любят, что может гармонизировать их состояние, «подпитать» светлую сторону, то, чем можно поделиться с другими. На эту работу отводится 12-15 мин. Создание мандалы сопровождается спокойной музыкой.

3. Каждый подросток должен придумать название своей мандале и презентовать ее группе.

4. Фотографирование мандал.

5. Поедание вкусных мандал. Ведущий предлагает подросткам либо съесть мандалу самостоятельно, либо, если они этого хотят, угостить кого-то, кому она может понравиться.

6. Обсуждение.

«Хрустящий Барабек»

Цель: Содействие снижению вербальной агрессии.

Необходимые материалы: любые сухарики (обычно вы предупреждаете подростов о том, что им понадобится на следующем занятии, и они это приносят).

Ход работы:

1. Ведущий рассказывает подросткам о том, что очень многие продукты при употреблении «звучат». Хрустящий звук сухарей для многих является раздражающим. Мы, используя сухари, попробуем создать ритм.

2. Группа делится на пары. Каждая пара принимает решение, какой ритм она с помощью хрустящего звука съедаемых сухарей будет задавать, затем по команде ведущего начинается ритмичный хруст-поедание сухариков (1-3 минуты).

3. Групповой ритм. Группа принимает решение, какой ритм будет задаваться, и по команде ведущего начинает хрустеть. Ритм может задавать ведущий. Можно экспериментировать с силой звука: по сигналу хрустеть очень громко или чуть слышно.

4. Обсуждение.

С помощью сухариков эффективно устраивать диалоги в парах, например, «Поговорите друг с другом на языке хруста сухариков, покричите друг на друга, пошепчите, договоритесь о чем-то, признайтесь в любви».

«Апельсиновый Джо» (выдавливание сока целого апельсина по инструкции).

Цель: Содействие снижению физической агрессии.

Необходимые материалы: Емкость для сока, апельсины по количеству подростков, нож, бумажные полотенца.

Ход работы:

1. Ведущий рассказывает подросткам историю о том, как портной спасся от великана, обхитрив его. Портной предложил великану выжать сок из камня. Великан не смог этого сделать, превратив своей необузданной силой камень в песок. Портной же незаметно вытащил из сумы кусок мягкого сыра и на глазах великана выжал аккуратно из него сок.

Подросткам предлагается поиграть со своей силой. По команде ведущего необходимо будет выдавливать сок из своего апельсина в емкость. Но команды будут не простые. Сила имеет числовое значение: четыре - очень сильно, три- сильно, два- средне сильно, один- легкое давление, ноль- отсутствие силы. Если ведущий говорит: «три», то надо выдавливать сок сильно, если «один» - слегка, а если «ноль» - не давить вообще.

2. Каждый подросток получает емкость для сока, апельсин (часть плода срезана, чтобы сок мог свободно вытекать), бумажное полотенце. По команде ведущего вся группа начинает давить сок. Для начала необходимо сохранить числовую последовательность, а затем давать инструкции вперемежку, пока сок из апельсина не будет выдавлен.

3. Проба сока. Подросткам предлагается выпить сок своей силы, ощутив ее на вкус.

4. Обсуждение.

«Ящик с «обидками».

Эту игру можно предложить и девочкам и ребятам.

Цель: посредством активных действий выплеснуть свои негативные переживания.

Материалы: картонный ящик и газета.

Ребёнок комкает куски газеты в шары и кидает их в стену. Они падают, оставаясь на полу, а он продолжает комкать всё новые куски газеты и кидать в стену до тех пор, пока не устанет. Если ребёнка обидели, то ему можно посоветовать сопровождать каждый бросок словами, адресованными обидчику.

Когда ребёнок устанет и немного успокоится, можно вместе с ним собрать бумажные комки и сложить их до следующего раза, объясняя ему, что он всегда может ими воспользоваться наедине в своей комнате, когда снова почувствует сильное напряжение и желание злиться.

«Крикни громче!»

Цель: посредством создания ситуации принятия, нейтрализовать вербальную агрессию.

Данное упражнение является одним из методов, применяемых, когда ребёнок часто использует ненормативную лексику либо просто обзывается. Методика может быть использована как родителями, так и психологами.

При очередной ситуации, когда ребёнок применил какие либо «обзывательства», родителю (или психологу) обязательно нужно выяснить, насколько ребёнок вообще понимает значение тех слов, которые произносит. Если он понимает их смысл, провести беседу, ответив на вопросы:

 Почему он употребляет именно эти слова?

 Чем они ему нравятся? Что для него значат?

 Объяснить, как чувствуют себя люди, по отношению к которым адресуются ругательства.

 Предложить ребёнку решить эту проблему, заинтриговав его тем, что предложить прогуляться в такое место, где он может говорить эти слова, сколько хочет, и его никто не будет там за это ругать.

На следующий день или в ближайшее время после такого разговора предложить ему прогуляться в лес. Привести ребёнка на какую-нибудь, достаточно дальнюю полянку (где вас никто не сможет услышать), остановившись по середине, объявить, что это то самое место, где он может очень, очень громко произносить все ругательства, какие хочет.

После этого, постараться сделать так, чтобы ребёнок произнёс все известные ему негативные слова, причём не один раз, с каждым разом усиливая их громкость. Последним разом считается тот повтор, когда вы почувствуете, что ребёнок уже действительно устал и не хочет больше кричать плохие слова. По окончанию данной процедуры похвалите его за то, что он так громко умеет кричать, и скажите, что вы вместе с ним придёте сюда снова, если у него возникнет желание воспроизвести всё то, что он выкрикивал. Потом просто, как будто ничего и не было, вернуться домой. Желательно об этом случае не кому не рассказывать, чтобы не поставить ребёнка в неприятную, негативно окрашенную ситуацию.

«Отношение к миру»

Материалы: карандаши или фломастеры, бумага.

Подростки делятся на пары и садятся за стол друг против друга. На столе между ними лежат два листа бумаги и карандаши.

Ведущий говорит о том, что существует правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Предлагается подумать о своих состояниях, чувствах, эмоциях: «Мы бываем спокойны, бываем тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а иногда ведём себя разрушительно и оскорбительно. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нём, прочув­ствуйте его».

Теперь один из пары с помощью карандашей выражает своё состояние на бумаге. Задача второго - прочувствовать состояние партнёра и отобразить его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 минут). Затем участ­ники меняются ролями.

Обсуждение:

Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?

Какое состояние вы рисовали на бумаге, как на него реагировал ваш партнёр?

Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?

Постарайтесь понять, почему на разные состояния вы реагировали так, а не иначе?

Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

«Громко и тихо»

Материалы: карандаши или мелки, бумага, магнитофон, записи спокой­ных и энергичных музыкальных фрагментов.

Подросткам предлагается прослушать спокойные музыкальные фраг­менты, а затем представить и изобразить на листе бумаги с помощью каран­дашей несколько вещей, относящихся к понятию «спокойный, тихий». Затем все слушают фрагменты с громкой, беспокойной музыкой. Надо представить, к каким вещам, к каким событиям могут иметь отношение эти звуки. Нари­совать несколько ассоциаций.

Обсуждение:

Когда и где ты бываешь спокойным, тихим?

Когда и где ты бываешь беспокойным, громким, агрессивным?

Что должно произойти, чтобы одно состояние поменялось на другое?

Какие чувства вызывали у тебя спокойные музыкальные фрагменты, а какие - громкие, неспокойные?

Какая музыка может успокоить тебя, какая вызвать агрессию и напряжение?

Сравните две ваши работы. Что в них общего? Чем они отличаются?

«Пара противоположностей»

Материалы: музыкальные инструменты, магнитофон, записи спокойных и энергичных музыкальных фрагментов, карандаши, фломастеры, мелки и т.п., ватман (на каждого участника), ножницы, клей, плотная хлопчато-бумажная нить,

Ведущий: Весь мир состоит из противоположностей; чёрное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте остановимся на дуальности «агрессивный - доброжелательный». Возьмите каждый по листу ватмана. Помогая друг другу, приложите лист к стене и обведите свой силуэт (от шеи). Переверните ватман и продублируйте силуэт с другой стороны. Одна сторона ватмана - это «Я агрессивный», другая - «Я доброжелательный». Используя журналы и изобразительные материалы, заполните ваш силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе. Для того чтобы готовую ра­боту можно было примерить на себя как часть костюма, отрежьте необходи­мую длину нити и прикрепите её" в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в костюме доброжелательности или агрессивности. Надев «костюм», выберите из музыкальных инструментов те, с помощью которых можно выразить эти противоположности. Можно использовать музыкальные фрагменты. Походите в «костюме» одной и другой своей стороны, подвигайтесь, как двигаются доброжелательные, потом как агрессивные люди. Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке?

Затем проходит презентация противоположностей: каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, поче­му использовал те или иные цвета и символы. Озвучивает противоположности музыкальными инструментами и демонстрирует характерные движения или рассказывает о них. Ведущий помогает, задавая уточняющие вопросы. Обсуждение:

Что было самым сложным в этой работе?

Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?

Что происходит с человеком, если в нём преобладает одна сторона?

Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?

Как агрессивному человеку научиться быть доброжелательным, а доброму – защищаться.

Игры с проволокой

«Проволочный человек»

Цель: содействие формированию навыка самоуправления.

Необходимые материалы: медная или алюминиевая проволока, кусачки для проволоки, магнитофон, музыкальные композиции по выбору подрост­ков .

Подросткам предлагается из проволоки сделать фигуру человека.

Группа делиться на двойки. Участники внутри пар обмениваются фигу­рами проволочного человека и рассказывают о том, какой он, чем отличается от других... Затем партнёры встают друг напротив друга и один, держа в руках проволочного человека, начинает управлять им: поднимать руку, сгибать тело, наклонять голову. Хозяин проволочного человека должен отражать все эти действия, как зеркало. Последним действием проволочный человек воз­вращается в первоначальное состояние. На это упражнение отводится 3-5 минут, затем партнёры меняются. Процесс можно сопровождать фоновой музыкой.

Выставка и обсуждение: в течение 5 минут подростки рассматривают всех проволочных человечков.

Что отражает мой проволочный человек?

Что я чувствовал, когда мной манипулировали?

Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?

Что такое самоуправление и само контроль?

Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

«Скульптура состояния (настроения)»

Цель: содействие формированию навыка самоконтроля,

Необходимые материалы: проволока (любая, какую найдёте), кусачки для проволоки.

Из проволоки сделать скульптуру своего состояния (настроения), придумать название и легенду (что, откуда, почему).

Организовать выставку-презентацию скульптур. Пространство класса организовать таким образом, чтобы подростки могли выбрать удобное место для своей скульптуры, разместить её там и поставить табличку с названием. Рядом со скульптурами ведущий приклеивает чистые листочки. Задача участников группы: походить по музею и подписать названия к каждой скульптуре (свои ассоциации). В результате на каждом листе должен появиться список названий каждой скульптуры. Затем вся группа отправляется на экскурсию. Когда группа останавливается около скульптуры, ее автор представляет своё произведение, рассказывая, какое настроение она отражает, как называется, ее легенду, а также свои мысли по поводу ассоциаций группы.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями от работы и выставки, высказываются о своих чувствах. Если кто-то из участников создал скульп­туру плохого настроения или деструктивного состояния, но хотел бы изба­виться от него, предложите ему изменить скульптуру, что-то убрать или до­бавить.

С целью усложнения задания предложите подросткам сделать не одну, а несколько скульптур, которые будут отражать противоречивые состояния (настроения). Между скульптурами можно провести диалог.

«Доспехи (костюм)»

Цель: актуализация латентных ролей.

Необходимые материалы: бумага для рисования, карандаши, различная проволока, кусачки для проволоки, ткань, ножницы, гофрированная бумага, скотч, степлер.

Разработка эскиза. Подросткам предлагается придумать, а затем изобразить на бумаге эскиз костюма из проволоки. Это могут быть доспехи рыцаря, авангардный костюм или что-то ещё. Главное условие - костюм должен обла­дать защищающими функциями. Кроме проволоки используются любые другие материалы.

Изготовление доспехов. На эту часть игры уходит достаточно много времени - 40-60 минут. Процесс работы над костюмом сопровождается фоновой музыкой. Ведущий должен быть рядом, чтобы оказать помощь идеями и поддержку. Как только костюм будет готов, предложите подростку подобрать к нему музыкальную композицию.

Презентация костюма. Каждый подросток надевает на себя свои доспехи, выходит в специально оборудованное для презентации место. Ведущий включает выбранную подростком музыку и даёт знак к началу презентации. Содержание презентации - на усмотрение подростка. Это могут быть просто движения, какие-то слова, монолог, девиз - всё, что раскроет идею костюма.

Обсуждение:

Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой костюм?

От чего ты хотел бы защититься? Что в костюме ты использовал для защиты?

А в жизни, что ты используешь, чтобы защитить себя?

Может ли человек защитить себя, если на нём нет доспехов? Как?

Что ты посоветуешь такому человеку? И т.п.

Изготовленные костюмы пригодятся на следующих занятиях. В них подростки будут облачаться, чтобы устроить «рыцарские битвы» или сеанс фототерапии «Галерея образов».

«Проволочная разминка»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: куски проволоки разной длины (лучше алю­миниевой).

У каждого подростка в руках кусок проволоки. По сигналу ведущего участники гнут проволоку, придавая ей ту форму, о которой говорит ведущий. Например: круг, треугольник, прямая линия, квадрат, зигзаг, пружина. Все манипуляции проводятся только с одним куском проволоки. Фигуры можно чередовать по сложности.

Проволока остаётся на столах, а подростки свободно располагаются в пространстве помещения (оно должно быть освобождено от стульев). Участ­никам предлагается почувствовать себя проволокой. По команде ведущего они начнут двигаться, образуя группой заданную фигуру. Фигуры те же, что и в первой части игры. Время -10-12 минут.

**Отдельные упражнения , корректирующие склонность к агрессии**

Специалисты в области психологии и психотерапии сходятся во мнении, что человеку необходимо «разряжать» или «освобождать» свою сдерживаемую негативную энергию, а также уметь контролировать свои эмоциональные реакции и состояния, что в немалой степени зависит от использования специалистом коррекционных упражнений и психотехник. В связи с этим мы предлагаем примерный набор упражнения соответствующей направленности. Их суть состоит в направляемой стимуляции изменений в эмоциональной, волевой, нравственной и поведенческой сферах.

Важно подчеркнуть, что при составлении программ коррекции агрессивного поведения и их дальнейшем использовании в работе с детьми необходим комплексный подход.

**Блок 1**

Сутью этих упражнений является проявление (проигрывание) агрессивных реакций и состояний на поведенческом уровне. Внешне это может выражаться либо в виде вербального, либо в виде физического действия и носить непосредственный характер, что в конечном счете приводит к снижению побуждения к агрессии .

Цель (общая для всех упражнений данного блока): ослабление агрессивных импульсов посредством их выражения во внешнем плане.

Упражнение 1

Процедура: дети встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего, создавая таким образом подобие паровоза. По команде ведущего «паровоз» начинает движение: он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. «Паровоз» едет по помещению в разных направлениях то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. «Машинист» меняется на заранее выбранных станциях. В конце игры может произойти «крушение», и «паровоз» «сходит с рельс».

Упражнение 2

Процедура: играющие разбиваются на две команды. Игра представляет собой подобие футбола. Вместо мяча – подушка; взрослый – судья. Играть можно не только ногами, но и руками, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Судья следит за выполнением основного правила: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

Упражнение 3

Процедура: дети «превращаются» в животных, в тех, в кого захотят сами, и и сначала сидят за стульями (в своеобразных «клетках»). По очереди каждый изображает своего животного, стараясь как можно более точно передать его повадки; другие дети угадывают, кто изображен. Когда всех «узнали», клетки открываются и «звери» выходят на свободу: могут свободно перемещаться, прыгать, бегать. Кричать, рычать и т.д.

Упражнение 4

Процедура: из подушек строится высокая башня. Задача каждого участника – «штурмом» запрыгнуть на нее, издавая победные возгласы. Побеждает тот, кто запрыгивает на башню, не разрушив ее стены. Каждый участник может сам себе строить башню такой высоты, которую, по его мнению, способен покорить. Важно, что когда один из участников «штурмует» башню, другие становятся группой поддержки, подбадривают штурмующего криками одобрения и восхищения: «Молодец!», «Здорово!» и т.п.

Упражнение 5

Инструкция: «Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делается? Кто может показать? Как нужно держать топор, в каком положении должны находиться ноги, когда рубишь дрова?

Встаньте так, чтобы вокруг было свободное место. Представьте себе, что вам нужно нарубить дрова из нескольких поленьев. Покажите, какой толщины кусок бревна, который вы хотите разрубить. Поставьте его на пень и поднимите топор высоко над головой. Всякий раз, когда вы с силой будете опускать топор, можете громко выкрикивать: «Ха!». Затем ставьте следующее полено перед собой и рубите вновь. Через некоторое время, после моей команды: «Стоп!», каждый скажет, сколько поленьев он разрубил».

Необходимое время: 2-3 минуты.

**Блок 2**

Несомненно, что одной из важнейших составляющих в целом комплексе 4умений и способностей, необходимых для работы над собственной агрессивностью, является способность к волевой саморегуляции. Важную роль при этом играет анализ и самоанализ своих негативных качеств и ощущений. Поэтому данная группа упражнений направлена на стимуляцию деятельности самосознания, а в их основе лежат механизмы, развивающие функцию самоконтроля над своими отрицательными эмоциями и их внешними проявлениями.

Упражнение 1

Цель: актуализация Я-состояний в прошлом, настоящем и будущем, активизация самосознания.

Процедура: группа делится на тройки или четверки и рассаживается в кружки. Расстояние между тройками должно быть не менее 1,5-2 метров.

Участникам дается инструкция: «В группе выберите того, кто будет начинать упражнение. В круге вам необходимо последовательно обмениваться предложениями. Начинать фразу нужно с определенных слов, которые сейчас будут названы. Упражнение будет состоять из трех серий, начинать или заканчивать которые необходимо только по команде».

Серия 1. Раньше я… Серия 2. На самом деле я… Серия 3. Скоро я…

Необходимое время – 5-10 минут на каждую серию.

Роль руководителя состоит в слежении за тем, чтобы предложение начиналось именно с «фиксированной фразы», в стимуляции работы в микрогруппах (словами: «не думайте над окончанием фразы, говорите первое, что придет в голову», «если затрудняетесь что-то сказать быстро, сразу передавайте ход по кругу следующему игроку»), в активизации работы в группах, если она застопорилась или участники перешли на обсуждение посторонних тем. После прохождения трех серий группа образует общий круг и обсуждает: что не понравилось, что понравилось в этом упражнении; что трудно было сделать, что легко; в какой серии испытывают наибольшие затруднения; что чувствовали, о чем думали во время выполнения упражнения.

Упражнение 2

Цель: актуализация Я-мотиваций, активизация процессов волевой регуляции.

Процедура: та же, что и в упражнении 1.

Серия 1. Я никогда… Серия 2. Я хочу, но, наверное, не смогу… Серия 3. Если я действительно захочу, то…

Необходимое время – 5-10 минут на каждую серию.

Упражнение 3

Цель: проигрывание внутриличностных конфликтов, изучение самоотношения к ним, обучение позитивной оценке и принятие собственных негативных качеств.

Упражнение состоит из двух частей.

Разогревающее упражнение

Процедура: участники располагаются по большому кругу. Называются положительные и отрицательные качества на первую букву имени. Каждый называет одно качество и передает ход другому по кругу.

Необходимое время - 5-10 минут.

После окончания упражнения следует обсуждения: легко или трудно было найти качества, какие – положительные или отрицательные – качества быстрее приходили на ум и т.д.

Основное упражнение

Необходимы большие стандартные листы бумаги и маленькие (размером визитки) (10 штук на каждого члена группы), фломастеры, булавки.

Процедура: участники располагаются по кругу. Дается инструкция: «Ваша учителя и родители жалуются на то, что вы себя плохо ведете и что у вас масса плохих качеств, которые им очень не нравятся. Но мне кажется, что каждый человек вправе сам решать и давать оценку своим качествам. Согласны? (Получить обратную связь от группы). Но как бы там ни было, у нас у всех, вероятно, есть такие качества, которые нам помогают, или, наоборот, мешают жить. Поэтому сейчас предлагаю сыграть в игру, которая называется «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами.

Поэтому возьмите по листу бумаги и фломастеру и вверху листа большими буквами напишите: «КУПЛЮ». Ниже разборчиво, чтобы могли прочитать торговцы, крупными буквами напишите те качества, которые вы хотели бы приобрести. Приколите этот листок булавкой на грудь.

Теперь возьмите маленькие листочки и на каждом напишите по одному качеству, которые вы хотели бы продать или обменять на базаре.

Итак, вы на «Волшебном базаре». Походите по рынку, присмотритесь к товару, познакомьтесь, кому какие качества нужны, кто чем торгует. Ведите себя свободно, торгуйтесь. Здесь нет никаких ограничений. Вы можете обменять свой товар на одно, два, три качества, делать двойной ли тройной обмен. Только поймите – нельзя просто отдавать качества, ничего не получив взамен. Обязательно необходимо обменяться качествами. Если вас что-то не устраивает, ищите другие варианты».

Тренер в процессе игры постоянно стимулирует активность участников. Игра прекращается либо тогда. Когда рынок самостоятельно «расходится», либо на усмотрение руководителя, который берет на себя роль директора и со словами: «6 часов! Рынок закрывается!» заканчивает торги.

Необходимое время – 1 час.

После окончания упражнения группа делится впечатлениями от игры.

Легко или трудно было найти качества, которые хотелось бы приобрести или от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что чувствовали, о чем думали, когда играли ту или иную роль?

Затем необходимо перейти к общему обсуждению упражнения. Что понравилось в упражнении, а что нет? Что легко было делать, что трудно?

Упражнение 4

Цель: ознакомление с эмоциями, вербальное невербальное общение с чувствами, отреагирование негативного опыта.

Материалы: заранее заготовленные карточки с названием чувств. Это могут быть: огорчение, радость, обида, вдохновение, страх, удовольствие, гнев, стыд, восхищение, благодарность, удивление, испуг, смущение, печаль.

Процедура и инструкция: «Вам будут розданы карточки с названиями чувств. Ознакомьтесь с ними, но не показывайте окружающим. Вот этот стул (стол) будет постаментом, каждому из вас необходимо будет взобраться на него и изобразить «памятник» тому чувству, которое написано у вас на карточке. Задача группы – отгадать, какое чувство изображает «памятник». «Памятник» «разрушается» только по команде тренера (здесь нужно стремиться, чтобы высказался каждый член группы). После завершения этой части группа рассаживается в круг.

Объясните, как вы понимаете слова, указанные у вас на карточке. Попытайтесь описать, что значат эти качества, в каких жизненных ситуациях они могут возникать.

Вспомните какие-нибудь ситуации из вашей жизни, когда у вас возникали эти чувства. Расскажите об этом».

При обсуждении эмоционального опыта желательно добиться получения информации от каждого участника упражнения . Вместе с тем, если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал отклик и желание у других членов группы рассказать о своей жизненной ситуации, в которой возникло это же чувство, не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, связанных сними, тем лучше.

Необходимое время – 1-1,5 часа.

Упражнение 5

Цель: осознавание и выражение собственного отношения к проблеме агрессивного поведения, научение распознаванию направленности собственных агрессивных импульсов.

Процедура и инструкция: «Каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному: одни – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной; другие – чтобы уничтожать или разрушать, и тогда агрессия деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремление к достижениям, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, недоброжелательность, злоба, придирчивость, сварливость, гнев, раздражения, упрямство, самообвинение. Поэтому, чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы:

В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия?

Подумайте, каким способом вы справляетесь с агрессивной энергией: даете ей ход Лии, наоборот, стараетесь сдерживать?

Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии?

В процессе выполнения упражнения необходимо предоставить возможность высказаться каждому участнику группы, не ограничивая его во времени и не сужая тематику его рассказа.

Необходимое время – 1-2 часа.

**Блок 3**

Нельзя отрицать, что существуют люди, всегда готовые к проявлению агрессии главным образом из-за своей повышенной раздражительности и неспособности к самоограничению. В таком случае желательно использовать упражнения , целью которых является изменение этого вида эмоциональной реактивности, т.е. упражнения , основанные на релаксации. Но не стоит забывать, что этот тип упражнений имеет достаточно высокий профилактический и коррекционный эффект и в любых других случаях. Поэтому ими не стоит пренебрегать при составлении любых программ, направленных на коррекцию склонности к агрессивным реакциям.

В основе упражнений лежит тот факт, что раздражение как ответная реакция личности на провоцирующие события может быть ослаблено за счет изменения их последующей оценки и за счет изменения способа размышлений о них.

Упражнение 1

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Инструкция: «Послушайте притчу. Жила-была невероятно свирепая, \довитая 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-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, 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 причинять людям страдания и боль, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Мораль: нет ничего странного в том, чтобы шипеть 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 врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

В процессе нашей работы вы познакомитесь с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности.

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите.

Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой, 3-4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения?»

Необходимое время – 1 час.

Упражнение 2

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Зачитывается инструкция упражнения 1 о небольшой выставке.

«Представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. А теперь представьте, что в ходе разговора он уменьшается в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным и величественным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Как вам видится ситуация?

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой, 3-4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что нет? На ком из галереи вы остановились в этот раз? Какую ситуацию представили? Расскажите о ней – как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Что вы чувствуете теперь?»

Необходимое время – 1 час.

Упражнение 3

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза, снова представить себя на небольшой выставке. Далее зачитывается стандартная инструкция упражнения 1 о выставке.

«Постарайтесь посмотреть этот сюжет от начала до конца. А теперь вернитесь к началу сюжета, но теперь переверните картинку, чтобы все было вверх ногами, и досмотрите сюжет до конца.

А теперь снова вернитесь в его начало и сделайте то же самое, но представьте, что все участники ситуации, в том числе и вы, говорят голосами героев мультфильмов.

Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой, 3-4 раза вдохните и откройте глаза.

Поделитесь с группой своим опытом.

Необходимое время – 1 час.

Упражнение 4

Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессивности, отреагирования негативных эмоций.

Процедура: сесть поудобнее, расслабиться, глубоко вдохнуть 3-4 раза и закрыть глаза, снова представить себя на небольшой выставке. Инструкция стандартная из упражнения 1.

«Просмотрите этот сюжет от начала до конца как черно-белое кино. Постарайтесь посмотреть этот же сюжет как негативное кино: поменяйте белый цвет на черный, а затем – наоборот. И когда подойдете к самому напряженному моменту и к самой неприятной ситуации, остановите кадр.

Представьте этот кадр в качестве фотографии, сделанной на стеклянной пластинке. Возьмите эту фотографию в руки и выйдите на улицу. Подойдите к высотному дому, сядьте в лифт и поднимитесь на последний этаж. Выйдите из лифта и поднимитесь на крышу. Подойдите к краю, посмотрите на фотографию и бросьте ее вниз. Постарайтесь проследить за ее полетом до самой земли, до того момента, когда она ударится о землю и разлетится на мелкие кусочки. Затем проделайте обратный путь: сойдите с крыши, спуститесь на лифте и вернитесь в комнату.

А теперь снова постарайтесь просмотреть этот же сюжет. Обратите внимание: что изменилось в ситуации, как поменялось ваше и других поведение. Когда закончите упражнение , 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза. Поделитесь с группой своим опытом.

Необходимое время – 1 час.

Упражнение 5

Цель: изучение мотивов собственного агрессивного поведения, выражение негативных эмоций через вербализацию чувств.

Инструкция: «Каждый из вас часто видит последствия своей агрессии , но не всегда понимает ее истинные мотивы, то есть не может объяснить причины, ее вызвавшие. Наши истинные мотивы или намерения часто скрываются от нас. Когда вы найдете причину своей агрессии , определите цель, которой она служит, вы, наконец, научитесь понимать ее природу. Сейчас мы попытаемся разобраться в этой проблеме.

Разбейтесь на пары и сядьте друг напротив друга.

Попытайтесь мысленно вернуться к галерее «негативных» образов. Вы можете обращаться к любому персонажу. Определите, что не нравится в этом человеке, и проговорите это вслух вашему партнеру напротив, будто он и есть тот самый человек.

Итак, перед вами человек, который вас раздражает, на которого вы злы и обижены. Начинайте фразу со слов: «В этом человеке мне не нравится…» то-то и то-то и заканчивайте фразу словами: « и потому мне хочется ударить его» и т.д. После того, как произнесете фразу, передайте слово партнеру, затем – он вам и так произносите фразы поочередно».

После завершения упражнения обсуждаются трудности в его выполнении: каким персонажем труднее всего было выражать свои чувства, легко ли было найти то, что вызывает гнев и агрессию . Затем группа делится чувствами, возникшими в процессе упражнения .

Необходимое время – 20-30 минут.