**Программа**

**«Как справиться с агрессией?**

**Автор:** Романюга Яна Александровна,

 педагог-психолог

ГУО «Средняя школа № 10 г.Речицы»

**Пояснительная записка**

Программа «Как справиться с агрессией?» рассчитана на участников в возрасте от 10 до 17 лет, состоит из 10 занятий, каждое из которых длится около 45 минут.

Занятия рекомендуется проводить 2 раза в неделю.

Наиболее оптимальный по численному составу является группа из 10-14 человек. Эффективность деятельности такой группы определяется не только приемлемой «плотностью» взаимодействия между участниками тренинга, но и возможностью психолога контролировать и управлять действиями участников, осуществлять индивидуальный подход к каждому участнику в процессе групповой работы.

 Основная форма работы- социально-психологический тренинг как метод преднамеренных изменений психологических особенностей человека, способствующий организации полноценного продуктивного взаимодействия его участников в практической деятельности и межличностных отношениях, создающих возможности для более полного самопознания и самоопределения.

В процессе тренинговой работы развиваются техники самопознания: анализ, обратная связь, рефлексия.

 **Цель программы:** коррекция агрессивного поведения через формирование и закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими.

**Задачи программы:**

расширить информацию о собственной личности;

научить учащихся осознавать свои потребности, анализировать и давать оценку собственному поведению;

формировать навыки реагирования на негативные эмоции;

обучить приемам регулирования своего эмоционального состояния, альтернативного способа поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов в ситуации, провоцирующих агрессию;

формировать положительные установки в общении со сверстниками.

Данная программа опирается на ряд принципов:

1.Принцип добровольного участия в работе;

2. Принцип «я – высказываний»;

3. Принцип «не перебивать, когда говорит другой»;

4. Принцип толерантности по отношению к другим членам группы;

5. Принцип симпатии в участии – участник должен чувствовать себя в полной безопасности. Психолог оказывает поддержку и сам, не навязываясь и, организует её со стороны других участников;

6.Принцип конфиденциальности.

Занятия имеют чёткую структуру, состоящие из нескольких взаимосвязанных частей, а именно:

1. Ритуал приветствия позволяет сплачивать участников, создавать атмосферу группового доверия и принятия.

2.Разминка – воздействие на эмоциональное состояние участников, уровень их активности. Разминка выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность.

3. Основное содержание занятия – совокупность функциональных упражнений и техник.

4. Рефлексия занятия предполагает участниками две оценки занятия: эмоциональную (понравилось - не понравилось) и смысловую (почему это важно для каждого конкретно, зачем и чему мы научились, что запомнилось больше всего).

5. Ритуал прощания – смысловое завершение занятий.

 Данная программа состоит их модифицированных упражнений, основой для которых стали работы таких психологов, как А.С.Прутченков, Д.У.Джоферсон, Е.К.Малютова, Г.Б.Манина и Е.В.Ессенакис.

**Занятие № 1. «Знакомство»**

**Цель:** установление групповых норм. Знакомство. Сбор проблематики.

**Правила групповой работы.** **Время:** 5 мин.

**1. Искренность в общении.**

В группе не стоит лицемерить и лгать. Группа - это то место, где вы можете

рассказать о том, что вас действительно волнует и интересует, обсуждать такие проблемы, которые до момента участия в группе по каким-либо причинам не обсуждали. Если вы не готовы быть искренним в обсуждении какого-то вопроса - лучше промолчать.

**2. Обязательное участие в работе группы в течение всего времени.**

Этот принцип вводится в связи с тем, что ваши мысли и чувства очень значимы для других членов группы. Ваше отсутствие может привести к нарушению внутригрупповых отношений, к тому, что у других не будет возможности услышать ваше мнение по обсуждаемому вопросу.

**3. Невынесение обсуждаемых проблем за пределы группы.**

Все что говорится здесь, должно остаться между нами. Это - одно из этических оснований нашей работы. Не стоит обсуждать чьи-то, проблемы с людьми, не участвующими в тренинге, а также с членами группы вне тренинга. Лучше это делать непосредственно на занятии.

**4. Право каждого члена группы сказать «стоп»** - прекратить обсуждение его проблем.

Если вы чувствуете, что еще не готовы быть искренними в обсуждении вопросов, касающихся лично вас, или понимаете, что-то или иное упражнение может нанести вам психологическую травму - воспользуйтесь этим принципом.

**5. Каждый участник говорит за себя, от своего имени.**

Не стоит уходить от обсуждения и допускать рассуждения типа: «все так думают», «большинство так считают». Попытайтесь строить свои рассуждения примерно так: «я думаю...», «я чувствую...», «мне кажется...».

**6. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание своего мнения.**

Нас достаточно критикуют и оценивают в жизни. Давайте в группе учиться понимать других, чувствовать, что человек хотел сказать, какой смысл вложил в высказывание.

**7. Общение между всеми участниками и ведущим - на «ты».**

Этот принцип создает в группе обстановку, отличную от той, что существует за ее пределами. Это будет трудно, потому что мы привыкли к определенной иерархичности в отношениях. Если вам тяжело сразу перейти на «ты» - не торопите себя. Это может произойти ко второй, третьей встрече.

**8.** **Правило «0:0».** Участники не должны опаздывать на тренинговые занятия. Введение санкций за опоздание: прочитать стихотворение, спеть, рассказать анекдот и другие.

 **Упражнение № 1. «Вам послание». Время:** 5 мин.

**Оборудование:** мягкая игрушка или мяч.

**Процедура проведения:** упражнение выполняется в круге. Каждому участнику предлагается назвать имя сидящего слева от него и сказать, например: «Оля, я думаю, что ты…..», передавая при этом игрушку (мяч). Тот передает сообщение дальше по часовой стрелке.

**Упражнение № 2.** **«Интервью». Время:** 20 мин.

**Оборудование:** листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности.

**Процедура проведения:** участникам игры предлагается выбрать из всех присутствующих того человека, с которым они меньше всего знакомы. Разбившись, таким образом на пары можно приступать к игре, суть которой заключается в составлении биографии своего напарника и нарисовать его портрет. Ведущий определяет продолжительность интервью (10 мин.) за которое каждый участник должен побывать как в роли репортера, так и в роли интервьюируемого. После этого, собравшись все вместе, участники рассказывают все то, что им удалось выяснить о своем напарнике в ходе интервью.

Вопросы для обсуждения:

**-** легко ли было составлять биографию напарника?

**-** с какими трудностями столкнулись при её составлении?

**-** что больше нравиться: быть интервирующим или же рассказчиком?

**Упражнение № 3**  **«Индивидуальность**» **Время:** 10 мин.

**Процедура проведения:** Игра с помощью которой можно лучше узнать друг друга. Называется ситуация, на которую участникам, проигрывая, следует ответить.

**Варианты высказываний:**

- тот у кого есть брат, должен щёлкнуть пальцами».

- у кого голубые глаза - трижды подмигните;

- чей рост больше 1м 70см, пусть крикнет «Кинг Конг»;

- чей рост меньше 1м 80см, пусть крикнет «Ура»;

- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;

- кто родился в мае, пусть возьмет за руку одного члена группы и потанцует с ним;

- кто любит собак, должен пролаять;

- любящие кошек скажут «Мяу!»;

- те, у кого есть красные детали одежды, получают особое задание: они должны сказать соседу справа, что он сегодня замечательно выглядит, причём в разных формах;

- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это и тебе советую;

- кто пьет кофе с сахаром и молоком, встаньте по росту;

- кто хоть раз в жизни курил, должен крикнуть: «Я это одабриваю!»;

- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;

- кто рад, что попал в эту группу, громко скажет «А!»;

- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;

- кто изредка мечтал стать невидимым, спрячется за одного из участников;

- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет, как это делается;

- те, у кого с собой есть шоколадка, жвачка или конфета, трижды громко чмокнете;

- кто порой злоупотребляет алкоголем, должен обойти, пошатываясь, вокруг своего стула.

**Выходная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- чего вы узнали нового о своих товарищах?

**Ритуал прощания:** участникам предлагается при помощи фразы: «Спасибо тебе за то, что…» обратится к участнику сидящему, слева от него. Тот - следующему и так по часовой стрелке до завершения круга. Затем ведущий просит участников сказать дружно всем вместе – «До свидания!».

**Занятие № 2. «Продолжаем знакомиться»**

**Цель:** продолжение знакомства членов тренинговой группы через установление между участниками группы доверительного стиля общения.

**Ритуал приветствия:** Участники группы стоят в кругу. Водящий выходит в круг и здоровается, пожимая руку одному из участников. Этот следующий участник, пожимая свободную руку водящему, другой рукой приветствует третьего и так далее. Образуется новый круг, в котором игроки держаться за руки. По команде ведущего громко говорят друг другу «Здравствуйте!».

**Входная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

**Упражнение № 1. «Зрительный контакт».** **Время:** 10 мин.

**Цель:** установление более глубокого и доверительного контакта между участниками группового процесса.

**Процедура проведения:** ведущий говорит о том, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными, неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой; после чего участникам предлагают в течение 3-5 мин. смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах, испытанных во время упражнения, кому и почему было установить зрительный контакт.

**Упражнение № 2 «Интервью» Время:** 20 мин.

**Оборудование:** листы бумаги (по количеству участников), пишущие принадлежности.

**Процедура проведения:** Каждый участник должен в течение 5-7 мин. подготовить по одному вопросу для всех членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека - его характера, привычек, интересов, привязанностей, установок и т. п. Основное правило - отвечать как можно более полнее и откровеннее. Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают приготовленные (именно этому участнику) вопросы. В качестве интервьюируемого должен побывать каждый участник. По завершению упражнения по кругу идёт обсуждение по вопросам:

- сложно ли было придумывать вопросы?

- достаточно ли полно были даны ответы?

- кем быть легче: журналистом или интервируемым?

- легко ли вы отвечали на поставленные вопросы?

- какие возникали трудности при ответе?

**Упражнение № 3. «Путаница».** **Время:** 10 мин.

**Цель:** способствуют эмоциональной разрядке и оптимизации внутригрупповых связей.

**Процедура проведения:** один из участников назначается ведущим. Остальные образуют круг, держась за руки, и, не размыкая их, перекручиваются, переступают через сцепленные руки и т. п., пытаясь «запутаться». Задача ведущего – не расцепляя рук игроков, распутать круг.

**Выходная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

**Ритуал прощания:** Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

**Занятие № 3. «Каков я на самом деле»?**

**Цель:** продолжить знакомство с участниками. Создать положительную мотивацию к предстоящим занятиям. Закрепить навыки самоанализа, способность к более глубокому самораскрытию, которое ведёт к изменению себя.

**Ритуал приветствия:** Участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем, (психолог встаёт, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым, никого не пропуская».

**Входная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

**Упражнения № 1. «Каков я человек?» Время:** 15 мин.

**Цель:** предоставление возможности исследования своего характера, способности к самопознанию.

**Оборудование:** листы бумаги и ручки.

**Процедура проведения:** «человек часто задаёт вопросы, но в основном другим. Эти вопросы могут быть о чём угодно, только не о себе. Сейчас мы с вами попытаемся ответить на вопрос: какой я человек?

 Возьмите лист бумаги и ответьте на предлагаемые вопросы:

- мой жизненный путь: каковы мои основные успехи и неудачи? С чем это связано?

- влияние семьи: как на меня влияют мои родители, братья и сёстры, другие близкие? Возможно, ли что-то изменить? И хотелось бы?

- моё мнение о том, как видят меня другие?

 Ваши ответы должны быть предельно откровенными, так, как, кроме вас, их никто не увидит. Только с вашего разрешения с этими ответами ознакомлюсь я. В конце занятия у вас накопятся ответы на этот простой и одновременно такой сложный вопрос: какой я человек? Эти ответы помогут вам лучше разобраться в себе.

**Упражнения № 2. «Мой портрет в лучах солнца» Время:** 10 мин.

**Цель:** актуализация знаний о себе.

**Оборудование:** листы бумаги и ручки.

**Процедура проведения:** всем задаётся вопрос: «Почему человек заслуживает уважения?». Идёт обсуждение. Далее даётся задание: «Нарисуйте солнце, в центре солнечного круга напишите своё имя и нарисуйте свой портрет. Затем, вдоль лучей напишите все свои достоинства, всё хорошее, что знаете о себе. Постарайтесь, чтобы было как можно больше лучей. Это будет ваш ответ на вопрос: Почему я заслуживаю уважения?».

**Упражнения № 3. «Ловим комаров» Время:** 10 мин.

**Цель:** осуществить эмоциональную разгрузку.

**Процедура проведения:** «давайте представим, что наступило лето, я открыл форточку и к нам в аудиторию (группу) налетело много комаров. По команде «начали», вы будете ловить комаров вот так!». Психолог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжима и разжимая при этом кулаки. То поочерёдно, то одновременно. «Каждый участник ловит комаров в своём темпе и в своём ритме, не задевая тех, кто сидит рядом». По команде «стоп», участники заканчивают выполнение упражнения.

**Выходная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

**Ритуал прощания:** Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

**Занятие № 4. «Моя индивидуальность»**

**Цель:** Расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения.

**Ритуал приветствия:** Участники сидят в кругу. Ведущий: «встанем и поздороваемся, подойдя друг другу за руку».

**Входная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

**Упражнения № 1. «Поменяйтесь местами те, кто…» Время:** 10 мин.

**Цель:** осуществлять эмоциональный разогрев.

**Процедура проведения:** участники сидят на стульях в кругу. Ведущий произносит фразу: «Поменяйтесь местами те, кто…» и продолжает ее по любому условию.

 Примеры условий:

* кто любит мороженое;
* у кого есть дома собака (кошка);
* кто любит ходить в кино.
* кто любит петь;
* кто любит танцевать;
* кто первый раз участвует в тренинге;
* любит ли читать книги;
* Любит ли смотреть телесериалы;
* Знак Зодиака (овен, телец);
* Любимый вид спорта (волейбол, ботскетбол);
* любить плавать;
* умеет играть на гитаре;
* носит серьги;
* Кто родился с января по июнь;
* Кто родился с июля по декабрь и др.

 Задача участников – поменяться местами, если названное ведущим основание подходит. Это упражнение способствует осознанию своей уникальности и неповторимости, и в тоже время способствует формированию чувства общности с группой.

**Упражнение № 2.** **«Я – индивидуальность»** **Время:** 20 мин.

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

**Процедура проведения:** группа делится на тройки или четверки и рассаживается в кружки. Участникам дается инструкция последовательно обмениваться предложениями внутри каждой микрогруппы. Начинать фразу нужно с определенных слов. Упражнения состоит из трех серий, начинать или заканчивать каждую из них необходимо только по команде. На каждую серию отводится по 5 мин.

 Серия 1. Раньше я …

 Серия 2. На самом деле я…

 Серия 3. Скоро я…

 Руководитель следит, чтобы предложение начиналась именно с «фиксированной» фразы, стимулирует работу в микрогруппах («Не думайте над окончанием фразы, говорите первое, что придет в голову», «Если затрудняетесь что-то сказать, передавайте ход следующему игроку»).

 После прохождения трех серий группа образует общий круг и обсуждает: что не понравилось, что понравилось в этом упражнении; что было трудно, а что легко; в какой серии участники испытали наибольшие затруднения; что чувствовали, о чем думали во время выполнения упражнения.

**Упражнение № 3. «Чудо-ладошка».** **Время**  10 мин.

**Цель:** способствуют оптимизации внутригрупповых связей, активизирует самосознание, формирует позитивное самоощущение и способность к позитивной оценке других людей.

**Оборудование:** листы бумаги и ручки.

**Процедура проведения:** участники на листе бумаге обводят свою ладонь. Внутри каждого пальца необходимо написать по одному качеству, которое они больше всего в себе ценят. Затем листы передаются по кругу, и каждый участник дописывает в центре ладони то качество, которое он ценит в этом человеке. В конце упражнения рисунки передаются их автору. Обсуждается по кругу: понравилось, что написали его соседи, или нет. Что участники испытывают после оценки своих товарищей?

**Выходная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

**Ритуал прощания:** Участники встают в круг, берутся за руки. Вытянув их вперёд, говорят все вместе - «До свидания!».

**Занятие № 5. «Познание своего Я»**

**Цель:** расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения.

**Ритуал приветствия:** Психолог просит участников встать в круг. Затем положить руки друг другу на плечи и приветливо посмотреть друг на друга.

**Входная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

**Упражнение № 1**. **«Угадай какой я!»** **Время:** 20 мин.

**Цель:** эмоциональный разогрев, включение участников тренинга в групповой процесс.

**Процедура проведения:** один человек выходит на середину круга. Его задача – одним жестом передать своё настроение, особенности характера или какую-нибудь черту. Остальные должны угадать, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место и выполняет тоже самое задание.

**Упражнение № 4. «Импульс».** **Время:** 15 мин.

**Цель:** способствует эмоциональной разрядке, формированию чувства общности с группой.

**Процедура проведения:** участники группы образуют круг, держась за руки. Ведущий задает определенный ритм, сжимая ладонь своего соседа, и все участники передают его по «цепочке». Импульс должен обязательно вернуться к ведущему. По мере прохождения по кругу возможно искажение переданной ведущим «информации». Если это произошло, то задание выполняется заново.

**Выходная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

**Ритуал прощания:** Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, пожимая руку, говорят - «До свидания! До скорых встреч!».

 **Занятие № 6. «Агрессивность»**

**Цель:** осознание и оценка собственного нежелательного поведения и его влияния на окружающих людей.

**Ритуал приветствия:** Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом. Мы же все вместе будет повторять каждое предложенное приветствие».

**Входная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

**Упражнение № 1. «Передай иначе».** **Время:** 10 мин.

**Цель:** осуществить эмоциональный разогрев участников и настроить их на предстоящую работу.

**Оборудование:** мяч.

**Процедура проведения:** участники садятся в круг. Ведущий даёт первому участнику (справа или слева от него) мяч. Задание заключается в передаче мяча, таким образом, чтобы способ передачи его от участника к участнику ни разу не повторялся. Для тех, кто никак не может придумать оригинальный, ещё не использованный в игре способ передачи мяча, команда придумывает смешные штрафные санкции.

**Упражнение № 2. Работа с «сердитым журналом».**

**Время:** 40 мин. (20 мин. на работу, 20 мин. на обсуждение).

**Цель:** осознание и оценка собственного агрессивного поведения, его основных проявлений, целей и последствий.

**Оборудование:** листы бумаги и ручки

**Процедура проведения:** участники тренинга работают индивидуально с так называемым «сердитым журналом», в качестве которого можно использовать тетрадь или стандартные листы бумаги. Им предлагают вспомнить ситуации, в которых они вели себя агрессивно и проанализировать их по следующей схеме:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОписаниеСитуации | Насколько был рассержен (по 5-тибалльной шкале) | «Горячительные» мысли(о чем думал) | Что реально сказал | Чего хотел добиться | Последствия |
| Ближайшие | Отсроченные |
|  |  |  |  |  |  |  |

 После выполнения индивидуальной работы проводится общегрупповая дискуссия об основных причинах, целях и последствиях агрессивного поведения. Желающие могут зачитать свои записи. В ходе дискуссии ведущий подводит подростков к пониманию того, что лежит в основе агрессивного поведения и каким последствиям оно может приводить. Он может предложить для обсуждения заранее заготовленную таблицу или же таблица заполняется вместе с участниками в ходе обсуждения.

 Итог обсуждения – активизация потребности участников в поиске, выборе и принятии решения об изменении собственного нежелательного поведения.

Основные причины и последствия агрессивного поведения

(результаты групповой дискуссии)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Внутренние (истинные) причины | Цели (желания) | Расплата  |
| Постоянный поиск подтверждения собственной значимости. Неуверенность в себе. | Власть (доминирование над другими).Избегание доминирования над собой кого-либо или чего-либо.Победа в споре.МщениеЗащита и восстановление нарушенных прав.  | Здоровье, энергия, активность (в результате – вялость, апатия, усталость).Отношение с людьми (потеря любви, дружбы, уважения). Ощущение полноты жизни (отсутствие радости, счастья, опустошенность) |

**Выходная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

**Ритуал прощания:** Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, пожимая двумя руками руку участника, говорят - «До свидания! Мы ещё встретимся!».

 **Занятие № 7. «Мои эмоции»**

**Цель:** отреагирования негативных эмоций и обучение приемам регулирование эмоционального состояния.

**Ритуал приветствия:** Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит я рад вас сегодня видеть, потому, что…(продолжает предложение). И так по кругу, пока все не скажут.

**Входная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

**Упражнение № 1. «Мне кажется, что ты сейчас…».** **Время:** 15 мин.

**Цель:** формирование способности к эмпатическому пониманию другого, оценке его эмоционального состояния по внешним проявлениям.

**Оборудование:** мяч.

**Процедура проведения:** ведущий кидает мяч любому участнику группы и говорит: «Аня, мне кажется, ты сейчас грустная». Аня кидает мяч следующему участнику и говорит: «Таня, мне кажется, ты сейчас раздраженная», и т. д. в игре участвуют все. Можно усложнить упражнение, запустив в ход послание, я испытываю сейчас. И так дальше по кругу.

**Упражнение № 2. «Памятник».** **Время:** 20 мин.

**Цель:** ознакомление с эмоциями и чувствами, способность определения эмоционального состояния по внешним проявлениям, отреагирования негативного опыта.

**Оборудование:** карточки с названиями чувств и эмоций.

**Процедура проведения:** участники получают карточки с названиями чувств и эмоций (радость, огорчение, обида, страх, гнев, удивление, восхищение, испуг, злость, ненависть, отвращение, печаль и др.). Их задача – изобразить «памятник» тому чувству или эмоции, которая указана в их карточке. Остальные участники должны отгадать, что символизирует тот или иной «памятник». «Памятник» «разрушается» только по команде тренера (здесь нужно стараться, чтобы свою версию высказал каждый участник упражнения).

 После проведения упражнения проводится общегрупповое обсуждение. Участникам предлагается описать, что значат эти эмоции и чувства и в каких жизненных ситуациях они могут возникать. Возможно обсуждение собственного эмоционального опыта участниками группы.

**Выходная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

**Ритуал прощания:** Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая по плечу, говорят - «До следующей встречи!».

**Занятие № 8. «Мой гнев»**

**Цель:** знакомство с позитивными и негативными способами выражения гнева и применения их в жизни.

**Ритуал приветствия:** Участники сидят в кругу. Ведущий: встанем, и поздороваемся, причём это надо сделать с каждым по разному, никого не пропуская».

**Входная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

**Упражнения № 1. «Обзывалки» Время:** 25 мин.

**Цель:** осуществлять эмоциональный разогрев.

**Процедура проведения:** скажите участникам следующее: «передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами» (заранее обговаривайте условие, какими «обзывалками» можно пользоваться, это может быть названия овощей, фруктов, грибов ил мебели).

 Каждое обращение должно начитываться со слов: «А ты … морковка!» помните, что это игра – обижаться не надо. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты, …, солнышко!». Следует проводить её в быстром темпе.

**Упражнения № 2. «Маленькое приведение» Время:** 10 мин.

**Цель:** осуществить эмоциональную разгрузку.

**Процедура проведения:** «сейчас мы с вами будем играть в добрых привидений. Нам захотелось слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение…» (психолог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносит страшным голосом «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 хотели только слегка пошутить». Затем психолог хлопает в ладоши. Упражнение завершается словами: «Молодцы! Пошутили и достаточно».

**Выходная рефлексия: Время:** 15 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

**Ритуал прощания:** Участники встают в круг, кладут при этом свои руки на плечи соседа справа и слева. По счёту психолога «один, два» говорят все дружно «До свидания!».

**Занятие № 9. «Калейдоскоп чувств»**

**Цель:** отреагирование негативных эмоций и обучение приемам регулирования эмоционального состояния.

**Ритуал приветствия:** Психолог предлагает участникам по кругу проговорить справа сидящему человеку «здравствуй, мне приятно тебе сказать, что…».

**Входная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

**Упражнение № 1. «Калейдоскоп».** **Время:** 20 мин.

**Цель:** эмоциональный разогрев, осознание внутренних и внешних проявлений эмоциональных переживаний.

**Процедура проведения:** ведущий просит каждого участника представить себя какой-нибудь одной частью тела – рукой или головой. Затем он называет эмоцию или чувство, а участники должны выразить их от имени той части тела, которую они выбрали. После выполнения упражнения участники делятся своими наблюдениями, - чем и какие эмоции было передавать легче?

**Упражнение 2.** **Дыхательная гимнастика.** **Время:** 15 мин.

**Цель:** продемонстрировать эффективность техники снятие напряжения, регуляция собственного эмоционального состояния.

**Процедура проведения:** участникам предлагается выполнить сведущие дыхательные упражнения (можно выполнять в любой позе: сидя, стоя, лежа):

 На счет 1-2-3-4-5- делаем вдох;

 На счет 1-2-3-4-5-6-7- глубокий выдох. Повторите 3-5 раз.

 На счет 1-2-3-4-5-6-7- делаем вдох;

 На счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9- глубокий выдох. Повторите 3-5 раз.

 На счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9- делаем вдох;

 На счет 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11- глубокий выдох. Повторите 3-5 раз.

 **Выходная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

**Ритуал прощания:** Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, обнимаются и говорят - «До свидания!».

 **Занятие № 10. «Завершение»**

**Цель:** закрепление представлений участников о своей уникальности, обогащение сознания позитивными, эмоционально-окрашенными образами личности.

**Ритуал приветствия:** психолог говорит участникам, что традиционные взаимные приветствия на этом занятии проведём с обязательным использованием в начале фразы: «Здравствуйте, мне приятно тебе сказать…».Вы вправе закончить беседу по своему усмотрению, но начало диалога должно быть именно таким, найдите несколько самых тёплых слов для каждого человека. Подойдите обязательно к каждому человеку и непременно с улыбкой. Ваш диалог не должен затягиваться, ведь нужно отдать часть своего тепла другим. Не жалейте своей души, своего тепла, отдавая, вы только приобретаете!

**Входная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

**Упражнение № 1. «Благодарен тому, что…». Время:** 15 мин.

**Цель:** сосредоточение внимания участников на позитивных аспектах и реалистичных установках в повседневной жизни.

**Оборудование:** листы бумаги и ручки.

**Процедура проведения:** «наша совместная работа подошла к концу, и вы вскоре вернётесь к своей повседневной жизни. Одни из вас, вероятно, заранее радуются этому, другие – хотели бы ещё на какое-то время остаться в группе. Чтобы облегчить этап перехода для каждого из вас и помочь вам подготовиться к решению повседневных задач, я предлагаю следующее упражнение.

Запишите, пожалуйста, 15 пунктов на листе бумаге, начиная каждое новое предложение со слов:

«Я благодарен тому, что…»

«Понятно ли, что я имею в виду?»

 В заключение попросите участников зачитать записи и организуйте небольшой обмен впечатлениями.

Вопросы для обсуждения:

- как часто я, помимо упражнения, осознаю, чему в жизни я благодарен?

- с кем я это обсуждаю?

- что я чувствую сейчас?

А теперь я предлагаю выбрать какого-нибудь значимого для вас (в настоящем или в прошлом) человека и напишите ему письмо. В письме расскажите ему, какие мысли и чувства пробудила в вас группа, и как вы собираетесь использовать новый опыт в дальнейшем.

Чтобы иметь возможность по настоящему сосредоточится на выполнении задания, найдите место, где вам никто не будет мешать. У вас есть 30 мин.

Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый по кругу рассказал о том, что его в данный момент волнует…

А сейчас я попрошу тех, кто чувствует себя готовым к этому, прочитать нам свои письма…

Чем серьёзнее отнесутся участники к поставленной задаче, тем более сильнее чувства они будут испытывать.

Вопросы для обсуждения:

- кому я писал письмо?

- что было для меня наиболее значимым?

- как отнёсся бы к письму адресат, если бы он действительно мог прочесть его?

- отправлю ли я это письмо?»

**Упражнение № 2.** **«Я реальный, я идеальный, я глазами других».** **Время:** 20 мин.

**Цель:** закрепление представлений участников об уникальности своей личности.

**Процедура проведения:** психолог просит участников нарисовать себя такими, какие они есть, такими, какими хотели бы быть, и такими, какими их видят другие люди. В ходе обсуждения участники пытаются ответить на вопрос, чем вызваны расхождения в представлениях о том, каким бы хотел быть и какими тебя видят другие, с тем, какой ты есть на самом деле.

**Выходная рефлексия: Время:** 5 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?

- чему научились в процессе тренинговой работы?

- что нового узнали для себя?

- есть ли к участникам тренинговой группы и ведущему какие-нибудь предложения и пожелания?

**Ритуал прощания:** Участники встают в круг, берутся за руки и говорят все вместе - «Жаль расставаться. Мне приятно было работать с вами. Всего хорошего. До свидания!».

**Список литературы**

1. Джоферсон Д.У. Тренинг общения и развития – М.: Прогресс, 2001 – 248с.

2. Ессенакис Е.В. Гимнастика чувств. Тренинг творческого развития личности. – М.: Прогресс, 2003 – 146с.

3. Малютова Е.К. Манина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2001 – 190с.

4. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: методические разработки занятий социально-психологического тренинга. – М.: Генезис, 1993 – 65с.