

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное  
учреждение «Себежское специальное учебно-воспитательное учреждение  
закрытого типа»**

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
протокол заседания № 1  
от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом и.о. директора  
Себежского СУВУ  
от 30.08.2023 № 238/1

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ  
КОРРЕКЦИИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ  
ПОДРОСТКОВ**

Себеж

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На сегодняшний день мир столкнулся со значительным ростом насильственных действий, сопряженных с особой жестокостью, вандализмом и глумлением над людьми. Такие социально опасные проявления, обычно связанные с понятиями агрессии и агрессивности, вызывают серьезное беспокойство. Особенно острой в настоящий момент является проблема «детской агрессивности», которую необходимо решать.

Коррекционная работа с агрессивными детьми и подростками должна учитывать особую специфику этой категории детей, которая заключается в том, что они находятся в остром эмоциональном состоянии. Поведенческие проблемы агрессивных детей обусловлены высоким уровнем эмоциональной, сенсорной депривации и фрустрации, высоким уровнем тревоги и страхов, высоким уровнем чувства вины и обиды.

Данная программа включает не только упражнения, непосредственно направленные на модификацию поведения агрессивных подростков, но и игровую терапию, которая предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой форме, и, тем самым, является безопасным способом разрядки напряжения. Также в программе представлены дыхательные релаксационные техники и техники визуализации, которые помогают справиться с раздражительностью и обучают навыкам самоконтроля.

**Цель программы** – снижение уровня агрессивности подростков путем обучения их навыкам адаптивного поведения.

### **Задачи программы:**

1. Дать подростку возможность осознать неконструктивность его агрессивного поведения.
2. Научить подростка понимать переживания, интересы и состояния других людей.
3. Выработать у подростка умение проявлять свои эмоции безопасным, социально приемлемым способом и сдерживать агрессивные реакции.
4. Сформировать навыки конструктивного разрешения сложных конфликтных ситуаций.

### **Категория участников.**

Подростки с девиантным поведением, у которых диагностируется высокий уровень агрессии.

### **Состав коррекционной группы.**

Коррекционная группа подростков формируется на основе диагностического исследования, которое позволит определить степень

проблемы, увидеть динамику и наметить зону развития. Данная программа коррекции базируется на таких диагностических исследованиях как:

1. Методика диагностики показателей и форм агрессии – опросник разработан А. Басса и А. Дарки (предлагается в адаптации А.К. Осницкого).

2. Методика «Шкала тревожности» (разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша).

Но в качестве основной входящей и исходящей диагностики для исследования эффективности проведенных занятий используется «Методика диагностики показателей и форм агрессии» А. Басса и А. Дарки.

### **Организация и формы работы.**

Данная программа включает в себя 14 занятий по коррекции агрессивного поведения. Длительность одного занятия – 45 минут. Все занятия проводятся в групповой форме. Возрастные особенности коррекционной группы – подростки 12-18 лет.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Занятие		Материалы	Приложения
	Тема	Содержание		
<b>I Этап «Ориентировочный»</b>				
1	«Добро пожаловать»	1. Вводная беседа 2. Упражнение «Имя-движение» 3. Упражнение «Построение круга» 4. Упражнение «Поиск сходств» 5. Психогеометрический тест 6. Ритуал прощания	Мячик (небольшая мягкая игрушка), чистые листы для записей, шариковые ручки (по числу участников)	Приложение 1
2	«Сплочение и доверие»	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Узелок» 3. Упражнение «Необитаемый остров» 4. Упражнение-игра «Встреча взглядами» 5. Ритуал прощания	Канат (бельевая веревка), лист ватмана, фломастеры, пустая бутылка	
3	«Немного пофантазируем»	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «А Шапокляк против» 3. Упражнение «Если бы ты был...» 4. Упражнение «Виртуальный подарок» 5. Ритуал прощания	Маленькие листочки для записей (по числу участников), шариковые ручки, шляпа (любая пустая емкость), клубок ниток	
<b>II Этап «Объективирование трудностей развития подростков и переживаемых ими конфликтных ситуаций»</b>				
4	«Посмотрим на себя со стороны»	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Я поступаю так...» 3. Упражнение «Разожми кулак» 4. Упражнение «Пьедестал и лобное место» 5. Ритуал прощания	Не требуются	Приложение 2
5	«Негатив в позитив»	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение-игра «Снежки» 3. Упражнение «Гора с плеч» 4. Упражнение «Врасти в землю» 5. Упражнение «Возьми себя в руки» 6. Упражнение «Ты – лев» 7. Ритуал прощания	Бумажные листы для создания «снежков»	Приложение 3
<b>III Этап «Конструктивно-формирующий»</b>				
6	«Разберемся в эмоциях»	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Планета	лист ватмана с изображением 4	

		<p>чувств»</p> <p>3. Упражнение «Радуга чувств»</p> <p>4. Ритуал прощания</p>	<p>«материков», разноцветные стики, маркер, чистые листы формата А4, наборы фломастеров не менее 12 цветов.</p>	
7	«Изображаем эмоции»	<p>1. Ритуал приветствия»</p> <p>2. Упражнение «Читаем по картинке»</p> <p>3. Упражнение «Испорченный телефон эмоций»</p> <p>4. Упражнение «Скульптор и глина»</p> <p>5. Упражнение «Падение в пропасть»</p> <p>6. Ритуал прощания</p>	Иллюстрации эмоций.	Приложение 4
8	«Поговорим о гнев»	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Упражнение «Как я справляюсь со своим гневом</p> <p>3. Упражнение «Выколачиваю гнев»</p> <p>4. Упражнение «Чистящий бальзам»</p> <p>5. Ритуал прощания</p>	<p>Плакаты, карточки ситуаций (Приложение 5), листы для записей и ручки по числу участников. Спортивные маты (толстые кипы старых газет), скалки (палки).</p>	Приложение 5
9	«Злимся правильно»	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Притча «Змея и мудрец»</p> <p>3. Упражнение «Выставка врагов»</p> <p>4. Упражнение «Марионетки»</p> <p>5. Ритуал прощания</p>	Не требуются.	
10	«Конструктивно-руем агрессию»	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Упражнение «Датский бокс»</p> <p>3. Упражнение «Веревочка»</p> <p>4. Упражнение «Массаж челюстей»</p> <p>5. Ритуал прощания</p>	Бельевые веревки длиной 2 метра – по количеству пар.	
11	«Думаем о серьезном, играя в «несерьезные» игры	<p>1. Ритуал приветствия</p> <p>2. Упражнение «Сибирская дуэль»</p> <p>3. Упражнение «Недобрый зачин»</p> <p>4. Упражнение «Минеры-саперы»</p> <p>5. Ритуал прощания</p>	<p>2 столовые ложки, 2 маленькие луковицы, веревка (4 метра), карточки с недобрыми зачинами, одноразовые стаканчики, веревки, мел, стулья.</p>	Приложение 6
12	«Властелин	1. Ритуал приветствия	Не требуются	

	эмоций»	2. Упражнение «Стеклонепробиваемый колпак» 3. Упражнение «Враг на ладони» 4. Упражнение «Место личной силы» 5. Ритуал прощания		
<b>IV Этап «Обобщающе-закрепляющий»</b>				
13	«Экспертиза поведения»	1. Ритуал приветствия 2. Межгрупповая дискуссия «Согласен – не согласен» 3. Межгрупповая дискуссия «Пословицы» 4. Ритуал прощания»	Не требуются	
14	«Последняя встреча»	1. Ритуал приветствия 2. Упражнение «Разыгрывание ситуаций» 3. Упражнение «Встреча» 4. Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы» 5. Упражнение «Спасибо за приятные занятия»	Не требуются	

## **СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ**

1. Вводная часть (ритуал приветствия, выяснение настроения группы на работу);
2. Основная часть (выполнение упражнений, внутригрупповые дискуссии);
3. Заключительная часть (подведение итогов, обсуждение, ритуал прощания).

## **ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ПРОГРАММЫ**

*I Этап* – ориентировочный. Основными задачами данного этапа является:

- ✓ Установление эмоционально-позитивного контакта с детьми;
- ✓ Сплочение подросткового коллектива и развитие навыков межличностного восприятия;
- ✓ Формирование интереса и мотивации к посещению дальнейших занятий;

Количество занятий – 3.

**II Этап** – объективирование трудностей развития подростков и переживаемых ими конфликтных ситуаций. Основные задачи данного этапа работы:

- ✓ Актуализация конфликтных ситуаций, вызывающих проявление агрессивности в различных сферах;
- ✓ Диагностика особенностей поведения подростков в конфликтных ситуациях;
- ✓ Создание условий и предоставление подростку возможности осознать неконструктивность собственного агрессивного поведения;

Количество занятий – 2.

**III Этап** – конструктивно-формирующий. Задачи данного этапа работы:

- ✓ Формирование осознания собственных эмоций, а также чувств других людей, развитие эмпатии;
- ✓ Обучение ребенка отреагированию собственного гнева приемлемыми способами, отреагирование ситуации в целом;
- ✓ Расширение спектра поведенческих реакций в проблемной ситуации, снятие деструктивных элементов в поведении;
- ✓ Формирование способности к произвольной регуляции деятельности (обучение навыкам контроля и управления собственным гневом).

Количество занятий – 7.

**IV Этап** – обобщающее-закрепляющий. Задачи данного этапа работы:

- ✓ Обобщение сформированных на предыдущих этапах адекватных форм и способов поведения, коммуникации;
- ✓ Перенос приобретенного позитивного опыта в практику реальной жизни;
- ✓ Лучшее осознание себя, закрепление навыков самоанализа и саморегуляции.

Количество занятий – 2.

## СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИНГА

### I ЭТАП РАБОТЫ «ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ»

#### ЗАНЯТИЕ 1

**Тема:** «*Добро пожаловать*»

**Цель:** сплочение группы, формирование чувства близости с другими детьми, развитие способности принятия друг друга.

**Материалы:** небольшой предмет, пригодный для перебрасывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.), чистые листы для записей, шариковые ручки.

#### **Вводная беседа.**

После того, как подростки собрались и расселись в традиционный круг, ведущий начинает с небольшого монолога о том, чем им предстоит заниматься на этих встречах и для чего это нужно.

**Ведущий:** «Прежде чем начать наши занятия, мне хотелось бы ответить на два вопроса: *«чем нам здесь предстоит заниматься?»*, и *«какую пользу это принесет?»*».

Итак, во-первых, **чем нам здесь предстоит заниматься?:**

1. Играми и упражнениями. Всякая психологическая игра имеет «двойное дно» – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но ее смысл к этому не сводится, игра также дает возможность лучше узнать себя и других, чему-нибудь научиться и т. п.
2. Беседами на интересные для нас темы, имеющими отношение к психологии.
3. Изучением некоторых наших психологических качеств и обсуждением полученных результатов.

Во-вторых, **какую пользу это нам принесет?:**

1. Мы сможем лучше понять самих себя: свои чувства, переживания, желания.
2. Мы будем учиться выражать свои чувства и желания так, чтобы другие люди лучше понимали нас.
3. Мы сможем более успешно общаться с другими людьми: лучше понимать их, меньше конфликтовать.
4. Наконец, мы просто хорошо и весело проведем время!»

## 1. Упражнение «Имя-движение».

**Цель:** знакомство участников группы, возможность лучше узнать друг друга, а также получение обратной связи от группы.

**Процедура проведения.** Участники встают в круг, каждый из них по очереди выходит на шаг вперед, произносит свое имя и делает какое-нибудь движение, дающее ему возможность выразить себя. Группа хором повторяет имя, сопровождая его таким же движением. После того как представились все участники, возможно повторение процедуры, но имена и движения воспроизводятся в кругу уже по памяти, без повторной демонстрации.

**Обсуждение.** Длительного обсуждения не требуется, достаточно короткого обмена впечатлениями.

## 2. Упражнение «Построение круга»

**Цель:** развитие навыков координации совместных действий, сплочение группы. Кроме того, развитие навыков невербального общения и саморегуляции.

**Процедура проведения.** Участники закрывают глаза и начинают хаотично перемещаться по помещению, издавая при этом гудение, как потревоженные пчелы (гудение позволяет избежать разговоров, создающих помехи в выполнении упражнения). По условному сигналу ведущего (хлопок, свист и т. п.) все останавливаются в тех положениях, где их застал сигнал, после чего пытаются встать в круг, не открывая глаз и не переговариваясь, можно только трогать друг друга руками. Когда все занимают свои места и останавливаются, ведущий подает повторный условный сигнал, по которому участники открывают глаза. Как правило, построить идеально ровный круг не удастся, вместо него получается какая-нибудь другая фигура, форму которой целесообразно нарисовать на бумаге и показывать участникам при обсуждении.

**Обсуждение.** Что дает эта игра, кроме возможности развлечься? Кто именно виноват в том, что не получился идеально ровный круг? А кто не виноват, кто стоял в совершенно правильном кругу? Смысл обсуждения не в том, чтобы действительно найти виновных, а в том, чтобы участники поняли: дело тут не в конкретных людях, а в общей согласованности их действий.

## 3. Упражнение «Поиск сходства»

**Цель:** сплочение группы, поиск общих черт характера и увлечений участников.

**Процедура проведения.** Группа встает в круг. Ведущий берет в руки небольшой предмет, пригодный для перебрасывания из рук в руки (мячик, небольшая мягкая игрушка и т. п.) и объясняет правила игры: «Тот, у кого в руках находится этот предмет, должен как можно быстрее перебросить его другому участнику, назвав при этом черту своего сходства с тем, кому кидается предмет».

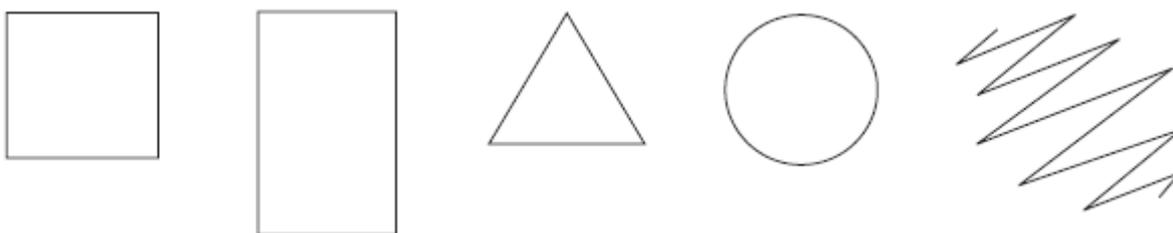
**Примечание.** На первом этапе признаки сходства могут быть чисто внешние (например, цвет волос), потом – общность интересов в какой-то области, совпадение интересов по какому-либо вопросу и т. п.

**Обсуждение.** Постараться подвести участников к мысли, что хотя они все такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд.

#### 4. Психогеометрический тест.

Подросткам предлагается свободно перемещаться в пространстве под спокойную, размеренную музыку. Ведущий, сам передвигаясь вместе с ними, рассказывает, что разным людям удобно ходить по различным траекториям: кому-то по кругу, кому-то с резкими поворотами (описывая квадрат, треугольник или прямоугольник), а кому-то по незамкнутой траектории – зигзагом. По ходу рассказа ведущий показывает эти способы передвижения. Потом участникам дается несколько минут для того, чтобы опробовать все эти траектории и выбрать наиболее удобную для себя. Разговаривать по ходу выполнения упражнения не следует.

Затем участникам раздаются чистые листы и ручки, и демонстрируются пять геометрических фигур (см. рис. 1) и дается инструкция:



**Рис. 1**

«Посмотрите на пять фигур. Выберите из них ту, в отношении которой вы можете сказать: “Это – я!” Только не занимайтесь никаким логическим анализом и ненужными умопостроениями. Просто постарайтесь почувствовать свою форму. Если вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла вас, когда вы посмотрели на страницу с их изображением. Запишите ее название под № 1. Из оставшихся четырех фигур опять выберите самую близкую вам и запишите ее название под № 2. И так пронумеруйте все 5 фигур. Пожалуйста, постарайтесь обойтись без долгих раздумий!»

Далее ведущий, руководствуясь специальной таблицей (см. приложение 1), рассказывает о психологических характеристиках людей, предпочитающих различные геометрические фигуры. Участникам объясняется, что к ним в наибольшей степени применимы характеристики фигур, выбранных ими под номерами 1 и 2. Что касается фигуры, оказавшейся на последнем месте, – это отвергаемые психологические свойства. Скорее всего, будет довольно сложно общаться с людьми, обладающими ими.

Следует обратить внимание подростков на тот факт, что в колонках «положительные свойства» и «отрицательные свойства» речь иногда идет об очень сходных психологических характеристиках, просто выраженных разными словами (твердый в решениях – упрямый, щедрый – расточительный и т. д.). Действительно, по сути эти характеристики очень близки, а вот проявятся ли они как положительные или как отрицательные – зависит от формы и условий их проявления. А еще от отношения к ним окружающих и самого человека.

**Примечание.** Данный тест основан на результатах серьезных психологических исследований и несет определенную психологическую информацию об индивидуально-психологических свойствах испытуемых. Но эта информация имеет вероятностный характер (как, впрочем, и результаты любого другого психологического теста) – нельзя утверждать со 100 %-ной точностью, что каждая из предложенных характеристик обязательно будет проявляться у каждого из испытуемых. «Чужая душа – потемки», однако этот тест при всей внешней простоте и, возможно, нелогичности способен «попасть в точку» примерно в 80 % случаев.

**Обсуждение.** При обсуждении следует обратить внимание подростков на то, что каждое свойство характера может выступать и как положительное, и как отрицательное, зависит это от того, как сам человек им распорядится. Например, подростков можно попросить попробовать «переклеить ярлыки», связанные с такими качествами: послушный, прилежный, скупой,

решительный, бесстрашный и т. д. Эта техника позволит взглянуть на проблему с разных точек зрения.

### **5. Ритуал прощания.\***

**Цель:** закрепление положительных эмоций, снятие напряжения.

**Ведущий:** *«Мы все сегодня плодотворно поработали и все заслужили благодарность друг друга. Пока я считаю до пяти, вы должны успеть поблагодарить друг друга рукопожатием».*

Тренер считает до четырех интенсивно, затем замедляет счет («...четыре с четвертью, четыре с половиной, четыре...»), для того, чтобы все участники успели поблагодарить друг друга.

\*На всех последующих занятиях ритуал прощания такой же.

## ЗАНЯТИЕ 2

### Тема «Сплочение и доверие»

**Цель:** продолжение работы по групповому сплочению, усложнение взаимодействий между участниками, формирование доверительной обстановки.

**Материалы:** канат (бельевая веревка), лист ватмана, фломастеры, пустая бутылка.

#### 1. Ритуал приветствия.\*\*

Участники садятся в круг. Правую ладонь нужно положить на левую ладонь сидящего справа. В результате участники оказываются соединенными между собой. Ведущий просит поздороваться друг с другом, называя соседа полным именем.

#### 2. Упражнение «Узелок»

**Цель:** координация совместных действий, сближение группы, создание условий для проявления лидерских способностей.

**Процедура проведения.** Группа делится на две команды, равные по числу участников. Каждая из команд выстраивается в колонну таким образом, чтобы направляющие колонн стояли лицом друг к другу на расстоянии около 1,5 м. На роль направляющих, капитанов команд, лучше пригласить самых активных и коммуникабельных подростков. Каждый участник держит в руке канат (подойдет и прочная бельевая веревка), протянутый вдоль обеих колонн. Дается задание – не отрывая рук от каната, завязать узел на его промежутке между двумя направляющими колонн. Техника выполнения задания участникам не объясняется, они сами должны найти способ завязывания узла. В среднем группе подростков на это требуется 5–7 минут.

**Обсуждение.** Следует обратить внимание участников, что в выполнении данного упражнения удастся добиться успеха лишь в том случае, если группа начинает действовать слаженно, предварительно придумав и обсудив способ решения задачи. Возможен выход на обсуждение

проблем лидерства: «Мало придумать способ завязывания узла, нужно еще, чтобы другие приняли этот способ и стали выполнять инструкции того, кто его предложил. А как этого добиться?»

### **3. Упражнение «Необитаемый остров»**

**Цель:** усложнение взаимодействия между участниками, сплочение группы, развитие умения действовать слаженно в непредсказуемой ситуации. Кроме того, упражнение нацелено на активизацию творческого мышления.

**Процедура проведения.** Группе дается следующая вводная: «Ваш корабль, на котором вы все путешествовали, попал в шторм и затонул. Всем вам, к счастью, удалось спастись. Вы попали на необитаемый остров, жизнь на котором длительное время не возможна. На острове нет пресной воды, нет съедобных продуктов. У вас только совершенно случайно оказались в руках большой лист бумаги, вынесенный морем, но который вам удалось просушить, и набор фломастеров, завалявшийся в чьем-то кармане. Кроме того, у вас оказалась пустая бутылка, которую выбросило на берег волной. Вам также удалось установить координаты острова. Это означает, что вам можно составить свое послание кому то, кто может вас спасти. При этом надо учитывать, что тот, кому в руки попадет бутылка с посланием, может не понимать ваш язык и вообще быть неграмотным (например, кокой-нибудь туземец). Составьте послание таким образом, чтобы оно было понято любым человеком».

**Обсуждение.** При обсуждении целесообразно задать группе следующие вопросы: легко ли было найти способ передачи послания? Кто руководил процессом? Все ли принимали участие в процессе? Чему может научить вас это упражнение?

### **4. Упражнение-игра «Встреча взглядами»**

**Цель:** развитие навыков межличностного восприятия, эмпатии, наблюдательности.

**Процедура проведения.** Участники сидят или стоят в кругу, опустив глаза. По команде ведущего они одновременно поднимают головы, их задача – встретиться с кем-нибудь взглядом. Чтобы придать игре оттенок соревновательности, можно ввести дополнительное правило – кому удалось выполнить задание, покидают круг, оставшиеся продолжают выполнение.

**Примечание.** Возможна и противоположная постановка задачи – подняв глаза, ни с кем не встретиться взглядом.

**Обсуждение.** На какие признаки ориентировались участники, выполняя это задание?

## **5. Ритуал прощания.**

\*\*На всех последующих занятиях ритуал приветствия такой же.

## **ЗАНЯТИЕ 3**

### **Тема «Немного пофантазируем»**

**Цель:** выявление скрытой агрессивности, страхов, преодоление этапа групповой разобщенности. Подготовка группы к следующему этапу работы.

**Материалы:** маленькие листочки для записей одинакового размера (по числу участников), шариковые ручки (по числу участников), шляпа (любая пустая емкость), клубок ниток.

### **1. Ритуал приветствия.**

### **2. Упражнение «А Шапокляк против!»**

**Цель:** подготовка к асертивному восприятию критики и мягкому способу ее высказывания, диагностика доброжелательности участников группы друг к другу.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам написать свое имя на маленьком листе бумаги (одинаковые листочки раздает сам ведущий), скрутить и положить в шляпу (в любую пустую емкость).

Затем ведущий ставит шляпу в центр круга и предлагает участникам вытянуть бумажки, не глядя. Затем все садятся на свои места.

Тренер говорит: «Сейчас вы развернете бумажки и увидите там имя одного из участников нашей группы. Если вы увидите свое имя, то вы должны поменяться с кем-то, не узнавая того имени, которое было на листочке у другого участника.

Затем вы по очереди должны сказать тому участнику, который обозначен на вашем листочке: «Я недавно встретил Шапокляк. Она сказала, что ты... (продолжите фразу, назовите реально существующий факт, поступок, привычку и т. д.). И ей это очень не понравилось». Тот, кому сказали это, отвечает: «Передай Шапокляк спасибо. Я подумаю над этим».

Следующим говорит сосед справа от первого участника. Ваша задача сказать это таким образом, чтобы: 1) это была правда (вам действительно

что-то не нравится), 2) чтобы это звучало по-доброму, и 3) если сможете, чтобы это звучало с юмором.

Условия понятны? Начинаем!»

**Обсуждение.** Что было сложно? Трудно ли было выслушивать критику в свой адрес? Трудно ли было высказывать критику от имени Шапокляк? Чем было полезно это упражнение?

### 3. Упражнение «Если бы ты был...»

**Цель:** выявление скрытой агрессии в группе на данном этапе работы.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает участникам по кругу рассказать свою фантазию относительно сидящего рядом участника на темы: «Если бы ты был растением, то был бы..., потому что...»;

«Если бы ты был животным, то был бы..., потому что...»;

«Если бы ты был автотранспортом, то был бы..., потому что...»;

«Если бы ты был явлением природы, то был бы..., потому что...».

Тема выбирается на усмотрение участника.

Обосновать свое мнение нужно обязательно. Например: «Если бы ты был растением, то был бы дубом, потому что ты большой, крепкий, даже могучий, но при этом ты высказываешь очень необычные мысли, и ты говоришь их очень уверенно, как листья дуба – они изящные, необычной формы, но сильные и крепкие». Или: «Если бы ты был явлением природы, то был бы ураганом, потому что в тебе очень много энергии, ты много шумишь и еще за тобой приходится постоянно наводить порядок».

**Примечание.** В этом упражнении хорошо использовать вариант «Паутина». Для этого берется клубок ниток, он должен быть достаточно большим, чтобы длины нити хватило на стихийно создаваемую паутину. Ведущий берет за кончик нити одной рукой, не выпуская его, кидает клубок другой рукой любому участнику и просит его начать упражнение. Участник ловит клубок, держит за нить так, чтобы возникло слабое натяжение нити между тренером и этим участником, не выпуская нити, бросает клубок другой рукой любому выбранному им участнику, тот ловит клубок, а первый участник проговаривает свою фантазию на тему «Если бы ты был...». Так повторяется, пока все участники не окажутся связанными одной паутиной.

### 4. Упражнение «Виртуальный подарок»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, завершение работы.

***Процедура проведения.*** Участники сидят в традиционном кругу.  
Ведущий: «Все любят, когда им дарят подарки, поэтому предлагаю каждому из вас сделать подарок своему соседу справа. Но подарок этот необычный – то, что вы хотите подарить, вы сделаете из воздуха с помощью жестов и мимики. А ваш сосед должен догадаться, что вы ему дарите. Когда он догадается, он символически получает подарок, а потом также символически дарит свой подарок соседу справа и т.д.»

***Обсуждение.*** Не требуется.

## **5. Ритуал прощания.**

## **II ЭТАП «ОБЪЕКТИВИРОВАНИЕ ТРУДНОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ПОДРОСТКОВ И ПЕРЕЖИВАЕМЫХ ИМИ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ»**

### **ЗАНЯТИЕ 4**

**Тема: «Посмотрим на себя со стороны»**

**Цель:** определить стратегии поведения подростков в конфликте, объективирование агрессии.

**Материалы:** не требуются.

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2. Упражнение «Я поступаю так...»**

**Цель:** объективирование агрессии в деятельностной сфере подростка.

**Процедура проведения.** Подросткам раздают листочки с утверждениями, из которых они должны выбрать те, с которыми согласны: Я поступаю так...

- Когда меня обижают, я даю сдачи;
- Когда меня обзывают, я обзываюсь тоже;
- Когда другие говорят нехорошие слова, я в ответ говорю тоже;
- Когда другие плюются, я плююсь тоже;
- Когда я вижу, что обижают животное, я поступаю также.

**Обсуждение.** При обсуждении данного упражнения, ведущему целесообразно задать детям вопросы: «Всегда ли мы правы, давая сдачи? Можно ли сделать по-другому? Что для этого нужно? Что при этом может измениться?»

#### **3. Упражнение «Разожми кулак»**

**Цель:** определить способы реагирования на конфликты.

**Процедура проведения.** Участники разбиваются на пары. Один из них сжимает пальцы в кулак. Задача другого – сделать так, чтобы первый участник разжал кулак (тактику он может выбрать любую, на свое усмотрение). Задача первого – поступать в соответствии со своим желанием: он может разжать кулак, если ему захочется.

**Обсуждение.** Какие способы использовал второй участник? Была ли это просьба, хитрость, сила, подкуп и т. д.? действовал ли он прямо, напролом или, скорее, хитро? Реагировал ли он на желания и реакции другого? Хотелось ли первому участнику разжать кулак, что он чувствовал и что было для него убедительным: вежливая просьба или сила?

#### **4. Упражнение «Пьедестал и лобное место»**

**Цель.** Развитие умения свободно говорить о своих качествах и оценить их эффективность в зависимости от обстоятельств.

**Процедура проведения.** Ведущий: «Вы все знаете, что за особые заслуги людей хвалят. Мы говорим: «Возвели на пьедестал». А за ошибки начинают стыдить, ругать. Мы говорим: «Поставили на лобное место». В старину лобным местом называли площадь в каждом городе, где совершались казни. Сегодня каждый участник побывает и на пьедестале, и на лобном месте.

Сейчас я задам ситуацию. Кто-то самый смелый встанет и скажет, какие у него есть качества, которые помогают ему в подобных ситуациях. Это пьедестал, мы ему хлопаем. Потом он выходит в центр круга и говорит, какое качество мешает ему в этой же ситуации.

Качество мешает, если оно мешает достижению цели, независимо от того, нравится оно вам или нет. Это лобное место. Но мы не станем его казнить. Наоборот, если кто-то считает, что у него тоже есть качество, мешающее ему в этой ситуации, он может подойти и положить руку на плечо говорящему. Так, по очереди, каждый участник побывает на пьедестале и на лобном месте. Задание понятно?»

**Примеры ситуаций приведены в ПРИЛОЖЕНИИ 2.**

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями от выполнения этого упражнения. Какие выводы вы для себя сделали?

**Резюме тренера.** Каждый из нас имеет большой набор различных качеств, которые по-разному сочетаются и проявляются в различных жизненных обстоятельствах. Это все равно, что иметь большой набор красок,

которые мы еще и смешиваем, в зависимости от того, что мы хотим изобразить. Можем ли мы говорить о том, что какой-то цвет хороший, а какой-то плохой? Цвет – это просто цвет. Он нам может нравится, но совершенно может не подходить к картине. Или, наоборот, он нам не нравится, но идеально подходит к изображению. Вот также происходит и с нашими качествами. Не бывает хороших или плохих качеств, бывают качества, которые эффективны или не эффективны в каждой конкретной ситуации. Но выбирать все равно нам. Если мы знаем, что можем достигнуть цели, используя какое-либо качество, которое нам не нравится, нам выбирать – использовать его или отказаться от цели. Если какое-то качество, которое мы ценим, нужно спрятать, не показывать его, чтобы достичь цели, снова нам выбирать, что для нас важнее. На самом деле важно, чтобы человек сам использовал свои качества, а не качества использовали его.

## **5. Ритуал прощания.**

## ЗАНЯТИЕ 5

### Тема «*Негатив в позитив*»

**Цель:** показать участникам, как зарождается агрессия и как можно с ней справиться, не выходя за рамки принятого в обществе поведения.

Подготовка подростков к следующему этапу работы.

**Материалы:** бумажные листы для создания «снежков».

#### 1. Ритуал приветствия.

#### 2. Упражнение-игра «Снежки»

**Цель:** практическим путем показать зарождение агрессии.

**Процедура проведения.** Участники разбиваются на две подгруппы. Им даются газеты (бумажные листы) для «создания» снежков, каждый участник лепит один снежок. Группы становятся друг напротив друга на расстоянии 5-6 метров, их разделяет веревка на полу.

Задача: каждая группа по сигналу должна забросить как можно больше снежков соперникам, при этом снежки можно отбивать, чтобы они не упали на свое поле или перебрасывать их на поле соперников. Выигрывает та команда, у которой окажется меньше «снежков» на поле.

Игра начинается и заканчивается по сигналу, после финишного сигнала бросать уже нельзя. В голову бросать запрещено (это оговаривается заранее)!

**Обсуждение.** Как вы думаете, зарождение какого чувства иллюстрирует эта игра? Как возникает агрессия, почему это происходит? Легко ли было остановиться после звукового сигнала? Почему это трудно сделать?

**Резюме тренера.** «Когда мы увлечены игрой, возникает азарт, поэтому сложно остановиться моментально по сигналу, все равно находятся игроки, продолжающие соревнование. Более темпераментные и эмоциональные люди быстрее поддаются возбуждению и начинают доказывать свою точку зрения.

Агрессия возникает в ходе определенной ситуации, которая раздражает или является провокацией со стороны другого человека.

Для того, чтобы мы могли сдерживать свои негативные эмоции и держать их под контролем, далее мы с вами сделаем ряд упражнений, которые помогут вам в этом, и к которым вы сможете прибегать в любое удобное для вас время.

### **3. Упражнение «Гора с плеч»**

**Цель:** снятие мышечного тонуса.

**Инструкция.** «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе станет легче».

### **4. Упражнение «Врасти в землю»**

**Цель:** снятие мышечного тонуса, эмоционального напряжения.

**Инструкция.** «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны».

### **5. Упражнение «Возьми себя в руки»**

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния, мысленная коррекция конфликтных ситуаций.

**Инструкция.** «Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека. Ты – хозяин своих эмоций».

### **6. Упражнение «Ты – лев»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция.** «Закрой глаза. Представь льва, царя зверей – сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан, горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!».

### **7. Ритуал прощания.**

*В конце занятия подросткам раздаются упражнения на снятие эмоционального напряжения, оформленные в виде памятки и отработанные ими на данном занятии.*

### **III ЭТАП «КОНСТРУКТИВНО-ФОРМИРУЮЩИЙ»**

#### **ЗАНЯТИЕ 6**

##### **Тема «Разберемся в эмоциях»**

**Цель:** развитие эмоциональной грамотности.

**Материалы:** лист ватмана с изображением 4 «материкв», разноцветные стики, маркер для ведущего, чистые листы формата А4 (по 2 листа на каждого участника), наборы фломастеров не менее 12 цветов.

#### **1. Ритуал приветствия.**

#### **2. Упражнение «Планета чувств» (информативное упражнение)**

**Цель:** информирование о структуре эмоциональных переживаний.

**Процедура проведения.** На стену заранее прикрепляется лист ватмана с изображением 4 «материки» любой формы.

Ведущий начинает с информационного блока: «Когда мы хотим сказать о различных своих переживаниях, мы говорим: «Я чувствую». И мы редко задумываемся, что этим словом выражаем совершенно разные процессы, которые в нас происходят. На самом деле, мы переживаем *ощущения, драйвы, эмоции и чувства.*

*Ощущения* – это то, что мы чувствуем телом. Например: горячо, холодно, колется, щекотно. Тренер прикрепляет стики одного цвета к материку «Ощущения».

*Драйвы* – это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможность удовлетворить потребность. Например: голод, желание спать, двигаться и т.д. тренер прикрепляет стики другого цвета к материку «Драйвы».

*Эмоции* – это то, что мы переживаем душой. Например: радость, страх, гнев. Тренер прикрепляет стики к следующему матерiku.

Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

*Чувства* – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживает много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, и восторг, и страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и страх, и гнев. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Тренер приклеивает стики с надписями к матерiku «Чувства».

Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называйте, а буду приклеивать стики к материкам».

*Участники называют прямо из круга. Тренер определяет, что названо, и помещает стик на соответствующий материк. Примеры заполнения «материков»:*

<b>Ощущения</b>	<b>Драйвы</b>	<b>Эмоции</b>	<b>Чувства</b>
Горячо	Голод	Радость	Любовь
Щекотно	Желание спать	Огорчение	Ревность
Холодно	Сексуальное желание	Удовольствие	Враждебность
Колется	Желание двигаться	Негодование	Ненависть
Болит	Потребность в отдыхе	Тревога	Обожание
Мягко	Стремление избегать опасность	Страх	Надежда
Жестко	Стремление выиграть	Гнев	Обида
Физическое наслаждение (прохладная вода в жару, приятный запах и т.д.)		Печаль	Недоверие
		Вина	Доверие
		Стыд	Счастье

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях.

*Вопросы задаются в круг, и после 2-3 ответов (неправильных или правильных) ведущий сообщает правильный ответ.*

Чем отличается гнев от агрессии? Гнев – это эмоция, а агрессия – это действие, наносящее вред кому-либо или чему-либо.

Чем отличается радость от удовольствия? Радость – это очень активная эмоция или чувство, она тонизирует, сердце бьется сильнее, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.

Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя? Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда связаны с душевными переживаниями, болью, страданием, напряжением.

Чем отличается вина от стыда? Вина – это когда мы нарушаем внутренние правила, то есть те, которым мы внутренне следуем. Нам могут говорить: «Ты ни в чем не виноват!» а мы все равно чувствуем вину. А стыд – это всегда связано с тем, что подумают о нас другие люди. Мы можем не чувствовать вины, но нам все равно бывает стыдно, если мы знаем, что нарушили правила, которые установили люди.

Все эти чувства часто переплетаются, так что трудно их разделить.

*Обсуждение.* Не требуется.

### **3. Упражнение «Радуга чувств»**

**Цель:** обучение осознанию своего эмоционального состояния.

**Процедура проведения.** Тренер: «Мы с вами переживаем множество чувств и эмоций. Посмотрите на тот список, который мы составили во время предыдущего упражнения. Возьмите лист бумаги и перепишите их столбиком. Теперь каждое чувство или эмоцию обозначьте соответствующим цветом, каким вам захочется – главное, чтобы они были разными.

А теперь возьмите второй лист бумаги, фломастеры и нарисуйте две радуги. Это будут необычные радуги. В них может быть больше семи цветов или меньше, и цвета могут быть совсем другие.

Одну радугу надо составить из тех чувств или эмоций, которые вы переживаете последние несколько дней позавчера, вчера, сегодня.

Вторую радугу надо составить из тех чувств и эмоций, которые вы переживаете обычно, чаще всего в жизни».

*Обсуждение.* удалось ли вам в радуге передать свое эмоциональное состояние? Отличается ли ваше обычное состояние от сегодняшнего? Если да, то чем?

**Резюме тренера.** «Иногда бывает важно разобраться в своем эмоциональном состоянии, понять его. Вы можете использовать для этого радугу».

#### **4. Ритуал прощания.**

## **ЗАНЯТИЕ 7**

### **Тема «Изображаем эмоции»**

**Цель:** научиться расшифровывать внешние проявления основных эмоций и чувств у других людей, а также развить собственную эмоциональную экспрессивность.

**Материалы:** иллюстрации эмоций (приложение 4).

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2. Упражнение «Читаем по картинке»**

**Цель:** научиться распознавать эмоции людей по их мимике.

**Процедура проведения.** Участникам демонстрируется разнообразный иллюстративный материал, изображающий людей, выражающих основные эмоции (смотри приложение 4). Ведущий демонстрирует иллюстративные материалы всем участникам сразу и/или пускает по кругу. Участники выдвигают гипотезы о том, какие эмоции отражены на этих картинках и в каких именно деталях мимики они выражаются.

**Обсуждение.** Происходит по ходу занятия.

#### **3. Упражнение «Испорченный телефон эмоций»**

**Цель:** потренироваться в мимическом выражении различных эмоциональных состояний.

**Процедура проведения.** Участники встают в затылок друг к другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Ведущий поворачивает к себе участника и говорит ему на ухо какую-либо эмоцию. Принявший это

сообщение, поворачивает к себе впереди стоящего и передает ему эту эмоцию, но без слов, только с помощью мимики. Этот ритуал повторяется по цепочке до конца колонны. Последний в колонне называет вслух эмоцию, которую он получил.

**Обсуждение.** Легко ли удалось выполнить задание? Что было особенно сложно? Что было легче – распознать или передать эмоцию? Действительно ли можно угадать по лицу, что чувствует человек?

#### **4. Упражнение «Скульптор и глина»**

**Цель:** развитие экспрессивности и умения выражать свои эмоции и чувства, а также эффективный способ получения обратной связи. Также упражнение работает на развитие пластики и способности к эмпатии.

**Процедура проведения.** Участники разбиваются на пары. В каждой паре один человек играет роль «скульптора», а второй – «глины». Задача «скульптора» – вылепить из «глины» скульптуру, выражающую какое-либо эмоциональное состояние. Делается это путем непосредственных физических воздействий на «глину», без использования слов. Задача «глины» – быть пластичной, податливой, максимально полно воплотить замысел «скульптора». Одновременно могут работать несколько пар, после окончания работы получившиеся «скульптуры» выставляются на всеобщее обозрение, а другие участники выдвигают гипотезы о том, что они выражают. Когда все гипотезы выслушаны, «скульпторы» делятся своим первоначальным творческим замыслом.

**Обсуждение.** Как участники ощущали себя в роли «скульптора», «глины», «посетителей выставки»? Какие качества необходимы для «скульптора», чтобы создать удачное творение? А для «глины»? Поняла ли «глина», что из нее хотели слепить? Чем определялась понятность творческих замыслов для зрителей?

*Далее целесообразно сделать упражнение, которое вызовет сильный эмоциональный отклик и предоставит хороший материал для наблюдения за проявлениями эмоций участников тренинга. Например, упражнение «Падение в пропасть».*

#### **5. Упражнение «Падение в пропасть»**

**Цель:** развитие взаимного доверия, развитие навыков координации совместных действий, обеспечение эмоциональной вовлеченности участников в тренинг, снижение интенсивности страхов участников.

**Процедура проведения.** Участник забирается на возвышение (это может быть подоконник, предметы мебели и т. п.), становится спиной к его краю и падает на руки ловящих его других членов группы. Ловят его 7 или 9 человек, 6 или 8 из которых образуют соответственно 3 или 4 пары (в парах участники находятся лицом друг к другу на расстоянии 60–70 см), а один стоит отдельно и страхует, чтобы падающий не ударился головой. Ловящие вытягивают руки вперед, пары могут сцепить их. Падающий участник должен обхватить себя руками за плечи (иначе он может ударить ловящих) и после команды ведущего «Готово» – свободно упасть на спину. При желании участников можно произвести модификации упражнения: падать лицом вперед или вдвоем, обнявшись.

Для выполнения упражнения допустима высота до 2,5 м. Желательно, чтобы среди ловящих была хотя бы одна пара физически крепких молодых людей, их целесообразно размещать в середине или ближе к голове. При малом количестве участников ловящих может быть всего пятеро, но тогда допустимы только одиночные падения, высота не более 1,5 м. Следует строго соблюдать технику безопасности:

**Обсуждение.** Наверняка большинству участников было страшно принимать участие в этом упражнении, хотя бы сначала. Как именно переживался этот страх? Что помогло его преодолеть? Можете ли вы привести примеры ситуаций, в которых подростки находят переживание страха приятным и специально «охотятся» за этой эмоцией?

## **6. Ритуал прощания.**

## ЗАНЯТИЕ 8

### Тема «Поговорим о гневе»

**Цель:** отработка навыков самоконтроля при реакции гнева.

**Материалы:** плакаты, карточки ситуаций (приложение 5), листы А4 и ручки по числу участников. Спортивные маты (толстые кипы старых газет), скалки (палки).

#### 1. Ритуал приветствия

#### 2. Упражнение «Как я справляюсь со своим гневом»

**Цель:** отработка навыков самоконтроля при реакции гнева.

**Процедура проведения.** Перед занятием вывешиваются плакаты №1 и №2. В плакатах делаются прорези для помещения в них карточек.

Ведущий задает вопросы группе: какое значение несет для вас понятие гнев? Чем эмоция гнева отличается от агрессии? Обсуждается вопрос о том, что сама эмоция гнева – это естественная реакция человека на опасность или страх, или на вмешательство в свою психологическую территорию. А вот если агрессия – это разрушительная энергия, направленная на других людей. После обсуждения группа приходит к единому пониманию понятий «гнев» и «агрессия».

Ведущий задает вопрос участникам: в каких случаях возникает чувство гнева? Участники предлагают примеры ситуаций.

Затем ведущий предлагает познакомиться с плакатом №1. И сообщает, что художник предложил такие способы справиться со своим гневом. Показывает карточки с картинками и вкладывает их в прорези на плакате. Вот предложенные в материалах варианты поведения: «принимаю душ»,

«слушаю музыку», «звоню другу», «дерусь», «громко кричу», «бью подушку», «стираю бельё», «бью посуду», «стучу кулаком по столу», «ругаюсь с родителями», «целую маму», «думаю о том, как отомстить».

Затем ведущий переходит к плакату №2 и предлагает участникам проранжировать, какие способы, предложенные художником, наиболее предпочтительны для них. Участники записывают у себя на листочках их личный список предпочтений, используя варианты, предложенные художником. Ведущий по очереди зачитывает текстовые карточки и спрашивает, на какое место её поместить. После групповой дискуссии (которую ведущий заканчивает словами: «на самом деле у каждого могут быть свои предпочтения, и здесь не может быть неправильных ответов») ведущий размещает на плакате №2 текстовые карточки в порядке предпочтения большинства голосов.

Видите, есть много способов, чтобы выплеснуть гнев без вреда для окружающих и чтобы не держать его в себе, потому что мы теперь знаем, как это вредно.

*Обсуждение.* Не требуется.

### **3. Упражнение «Выколачиваю гнев»**

**Цель:** обучение способам выражать свои эмоции безопасным, социально приемлемым способом.

**Процедура проведения.** Слова ведущего: «Вы, наверное, знаете, что японцы первыми придумали таких надувных кукол, которых можно колотить, если ты зол. И при этом ты не ударишься, и тот, кого ты мысленно колотишь, не подаст на тебя в суд за членовредительство. Хорошо! Поколотил, душу отвел, и при этом все целы!

Да, японцам хорошо. А нам-то что делать, если очень уж достал нас какой-то человек? Разве мы должны держать весь этот гнев в себе? Но это невероятно вредно! Да и не всегда удается удержаться, и мы срываемся на кого-то, кто послабее, побезопаснее. Фу, как стыдно! А что же делать?!

А выход есть! Мы тоже можем колотить что-нибудь. Да еще не просто кулаками, а целой скалкой! Например, боксерскую грушу. Или обыкновенную кипу старых газет. Или старое одеяло, связанное валиком. Его мы можем еще и пинать со всей силы.

Сейчас мы займемся выколачиванием своего гнева. Кладите перед собой кипу газет. Берите скалку и колотите ее изо всех сил. Еще и кричать можете: «Вот тебе! Вот тебе!». Начали!»

**Обсуждение.** поделитесь своими впечатлениями.

**Резюме тренера.** «Гнев – это самая опасная эмоция – и для самого человека, и для его окружающих. Однако гнев – это нормальная человеческая эмоция, и мы имеем право его переживать. Поэтому дома всегда нужно иметь такой «валик для битья». Тогда нам не придется использовать для этого людей. А еще, когда мы будем злиться, мысль о валике для битья поможет нам сдержаться. Потом мы придем домой – и... ох и достанется же этому валику!»

#### **4. Упражнение «Чистящий бальзам»**

**Цель:** Расслабление после энергозатратного упражнения.

**Процедура проведения.** «Встаньте около своих стульев, поднимите указательный палец правой руки вверх. Сейчас я подойду к каждому и капну на кончик вашего указательного пальца со своего целительный бальзам. Представляйте, как эта волшебная капелька пробегает по всей руке, попадает в ваше тело и смазывает собой все суставы, все косточки и все мышцы. Помогайте этому волшебному бальзаму продвигаться движениями вашего тела. Делайте вращательные движения, наклоняйтесь, потряситесь, чтобы действие бальзама распространилось равномерно.

**Обсуждение.** Не требуется.

#### **5. Ритуал прощания.**

## ЗАНЯТИЕ 9

### Тема «Злимся правильно»

**Цель:** снятие эмоционального напряжения, реконструкция прежних конфликтных ситуаций и их мысленная коррекция.

**Материалы:** не требуются

#### 1. Ритуал приветствия

#### 2. Притча «Змея и мудрец»

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

**Процедура проведения.** Ведущий: «Послушайте, пожалуйста, одну притчу. Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, утратила свою злобность. Мудрец посоветовал ей прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося никому ущерба. 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 дни для Змеи. Мудрец увидел, что происходит и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая Змея, я просил, чтобы ты перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

**Обсуждение.** Как вы думаете, в чем смысл этой притчи?

После того, как все участники высказались, тренер подводит итог обсуждению: «Нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только при этом вы должны быть осторожны и не

пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

### **3. Упражнение «Выставка врагов»**

**Цель:** обучение социально-приемлемому способу выражения своих эмоций, отреагирование негативных эмоций.

**Процедура проведения.** Слова ведущего: «Сядьте удобнее, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, которые вызывают у вас гнев, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите один 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 вы выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои эмоции, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что захочется.

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

Когда закончите упражнение, дайте знак – кивните головой, 3-4 раза глубоко вздохните и откройте глаза.

**Обсуждение.** 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 конфликтную ситуацию вы представили? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения?

### **4. Упражнение «марионетки»**

**Цель:** Расслабление после эмоционально затратного упражнения.

**Процедура проведения.** Слова ведущего: «Я – Карабас Барабас. А вы – куклы кукольного театра. Сейчас я буду развешивать вас на гвоздики. Я буду подходить к каждому и прикасаться к какому-то месту на вашем теле. Вы ведь знаете, что Карабас Барабас не любил своих кукол и развешивал их как попало. А вы должны изобразить, как вы висите именно от этого места».

*Ведущий дотрагивается до макушки, локтей, поясницы, кисти, уха. Важно следить, чтобы эта часть тела была выставлена наверх, а остальное расслаблено и «моталось на сквозняке». Упражнение вызывает много смеха.*

## **5. Ритуал прощания.**

# **ЗАНЯТИЕ 10**

## **Тема «Конструктивируем агрессию»**

**Цель:** проработка отдельных эмоций и поиск способов их приемлемого выражения. Развитие умения строить конструктивные отношения со сверстниками и взрослыми.

**Материалы:** бельевые веревки длиной 2 метра или длинные прочные шарфы – по количеству пар.

### **1. Ритуал приветствия**

### **2. Упражнение «Датский бокс»**

**Цель:** получить опыт конструктивной агрессивности, способности сохранять контакт с партнером во время спора. Разрядка в момент спора между участниками группы.

**Процедура проведения.** Ведущий: «Кто мне может рассказать о каком-нибудь своем хорошем споре? Как это происходило? Почему ты считаешь этот спор хорошим? О чем вы спорили?»

Я хочу показать вам, как с помощью большого пальца руки вы можете провести хороший спор. Хорошим спор бывает до тех пор, пока мы следуем правилам ведения спора и радуемся тому, что и наш партнер выполняет правила. При этом мы не хотим никого обидеть.

Разбейтесь на пары и встаньте на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный к его

безымянному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более, что это так и есть – во всяком споре спорящие так или иначе зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем кто-то из вас считает до трех, и на счет «три» начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера хотя бы на секунду. После этого вы можете начать новый раунд игры.

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, сучая в долгую темную зиму у себя на севере. В этой игре все зависит не от силы, а от скорости реакции и от остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы потом воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь с партнером, поблагодарите его за честное ведение борьбы.

Все понятно? Начали!»

**Обсуждение.** Легко ли было следовать установленным правилам ведения борьбы? Какую тактику вы избрали – сила или хитрость? Важна была победа для вас?

### 3. Упражнение «Веревочка»

**Цель:** стимуляция опыта переживания отношений, основанных на сопротивлении.

**Процедура проведения.** Ведущий: «Разделитесь на А и Б. Сейчас вы встанете в пары «А» с «Б», возьмитесь за концы веревки и натяните ее так, чтобы каждый из вас отклонялся (тренер демонстрирует выполнение задания с кем-либо из группы).

Но прежде чем вы начнете выполнять упражнение, каждый из вас получит секретную инструкцию. Прочитайте ее, но никому не показывайте». Тренер раздает листочки с дополнительными инструкциями.

Для «А»: «Ваш партнер будет стремиться тащить вас в свою сторону. Но вам туда идти не хочется. Там не интересно. Сопровитвляйтесь до конца. Победит тот, кто перетянет».

Для «Б»: «Вы должны постараться вытащить партнера из болота, в котором он погряз. Старайтесь изо всех сил, а то он потонет. НО! По моему сигналу (я возьмусь за ухо пальцами) отпустите веревку. В конце концов пусть сам решает, что ему делать».

По сигналу тренера пары начинают выполнять упражнение.

*После того как «Б» неожиданно для «А» отпустят веревку, «А» переживают мгновение испуга («чуть не упал»).*

**Предварительное обсуждение.** Что вы пережили, когда веревку отпустили? Что вы чувствовали и думали в адрес партнера после того, как с трудом удержались на ногах?

**Резюме тренера.** «Когда вы натягивали веревку, вы взаимодействовали друг с другом не непосредственно, а через нее. И вы удерживались на ногах до тех пор, пока оба натягивали веревку с равной силой. Так и многие люди строят свои отношения, противодействуя друг другу. Они общаются на самом деле не друг с другом, а через взаимное сопротивление. А потом случается следующее.

Представьте, что один партнер решил перестать сопротивляться. Тогда другой теряет равновесие. Ему как будто не хватает сопротивления, чтобы прочно держаться на ногах. Он ведь хотел, чтобы его партнер пошел в его сторону, но, когда он так и сделал, выяснилось, что теперь неизвестно, как строить отношения: ведь он привык, что должен преодолевать сопротивление.

А тот, кто все время сопротивлялся, стал опираться на свои ноги, то есть перестал сопротивляться и стал сам выбирать, куда ему идти. Может быть, он пошел туда, куда его звали, но увидел, что партнер растерян. Теперь он тоже не знает, что ему делать».

**Обсуждение.** «Вспомните случай из своей жизни или жизни ваших знакомых, когда отношения строились на сопротивлении. Если вы решили, что теперь не будете сопротивляться, то что вы должны сделать, чтобы помочь партнеру построить новые отношения?»

**Резюме тренера 2.** «Теперь давайте рассмотрим другой вариант. Тот, кто тянул и преодолевал сопротивление, устал и решил перестать настаивать на своем. Он отпустил веревку, значит, он решил: «Пусть поступает как хочет». В это время второй партнер чуть не упал. Раньше он не принимал решения сам, он просто делал все наоборот, то есть наперекор. Когда его не заставляют идти в заданном направлении, он может принимать решения самостоятельно. Но при этом он должен встать на свои ноги, то есть теперь он сам отвечает за свои поступки. Некоторые люди при этом теряются, потому что не знают, как теперь себя вести. Раньше им было проще: раз говорят делать так, значит буду делать наоборот. Иногда они сами идут туда, куда их раньше тянули. Только теперь это их собственный выбор. Но иногда

они боятся, что если поступят так, то про них подумают, будто они не самостоятельные, что их победили».

**Обсуждение.** «Подумайте, что нужно сделать, чтобы ваш партнер понял, что это ваше собственное решение, а не признак вашей слабости.

**Комментарий для тренера.** Тренер помогает из различных идей сформулировать главный принцип: для эффективного общения нужно не спорить друг с другом, не «твердолобо» сопротивляться мнению партнера, а нужно научиться слышать партнера, с ним нужно говорить о своих решениях.

#### **4. Упражнение «Массаж челюстей»**

**Цель:** расслабление мышечных блокировок в челюсти, разрядка заблокированного гнева.

**Процедура проведения.** «Опустите нижнюю челюсть. Надавите на жевательные мышцы у угла нижней челюсти. Если мышцы сильно напряжены, это может быть очень болезненно. Массируйте 3 минуты, сделайте небольшой перерыв и снова массируйте 3 минуты. Регулярно продавливайте, проминайте эти мышцы – это способствует их расслаблению».

#### **5. Ритуал прощания.**

## ЗАНЯТИЕ 11

### Тема «Думаем о серьезном, играя в «несерьезные» игры»

**Цель:** развитие умения согласовывать свои действия с действиями партнера, разрядка агрессивных эмоций через игру.

**Материалы:** 2 столовые ложки, 2 маленькие луковицы, веревка (4 метра). Карточки с недобрыми зачинами. Одноразовые стаканчики разного размера, веревки, ножницы, мел, стулья.

#### 1. Ритуал приветствия

#### 2. Упражнение «Сибирская дуэль»

**Цель:** содействие отреагированию агрессии, развитие способности действовать по заданным правилам.

**Процедура проведения.** Участники распределяются на пары. На пол кладется веревка в форме круга – это будет площадка для дуэли. Пара участников встает в круг напротив друг друга. Каждому участнику дается столовая ложка и луковица. Каждый кладет свою луковицу на ложку, и после этого до луковиц нельзя дотрагиваться. Игроки должны сбросить чужую луковицу и при этом удержать свою на ложке.

Во время игры действуют три правила: 1) игроки не должны покидать пределы круга; 2) нельзя прикасаться ложкой к партнеру; 3) нельзя умышленно сталкиваться.

После того, как определится победитель, пара сменяется.

После того, как все пары пройдут игру, в круг встают пары победителей.

Игра продолжается, пока не определится чемпион.

**Обсуждение.** Участники делятся своими эмоциями и впечатлениями по желанию. Удалось ли придерживаться установленных правил, или хотелось жульничать.

### **3. Упражнение «Недобрый зачин»**

**Цель:** содействие переориентации поведения.

**Процедура проведения.** Ведущий предлагает подросткам карточки, на которых написаны недобрые зачины (приложение б), при этом поясняет, что зачин – это начало истории или сказки. Недобрый зачин – это не очень хорошее начало, в котором есть зло, обида, агрессия и другие недобрые чувства. Но это только начало, а продолжение может быть разным.

Каждый из группы берет себе произвольно одну карточку ( при необходимости – работа в парах или подгруппах с одним зачином). Задача подростков придумать два варианта продолжения «недоброго» зачина. Один с плохим концом, другой – с хорошим.

Группа делится на пары, и подростки по очереди зачитывают свой зачин и продолжения к нему.

По согласованию с подростками выбирается один из «недобрых» зачинов и продолжения к нему. Зачин зачитывается для всей группы. Затем группа делится на две подгруппы, и одна из них получает негативное продолжение зачина, а другая – позитивное. Задача: проиграть свой вариант зачина в любом жанре. На подготовку дается 10-15 минут, и затем подгруппы по очереди показывают свою постановку.

**Обсуждение.** В чем суть недоброго зачина? Менялась ли она в зависимости от хорошего или плохого окончания истории? Какой вариант продолжения зачина придумывать легче – хороший или плохой? Если рассматривать зачин как начало жизни человека, начало его жизненной истории, как вам кажется, что нужно делать, чтобы получилось позитивное продолжение?

### **4. Упражнение-игра 3. «Минеры-саперы»**

**Цель:** содействие отреагированию агрессии.

**Процедура проведения.** Помещение, где будет проходить игра, необходимо освободить от столов, оставив стулья. По центру все

пространство с помощью мела или веревки делится на 2 части. Ведущий делит подростков на две подгруппы. Каждой подгруппе предлагается своя часть пространства, одинаковое количество стульев, веревки и одноразовые стаканчики. Задача подгрупп – используя стулья и веревки, соорудить на своей территории лабиринты, преграды и «заминировать» их с помощью стаканчиков (в перевернутом виде).

Как только постройка преград и минирование закончено, подгруппы меняются территориями. Участники должны встать в шеренгу в самом начале заминированной территории. По сигналу ведущего команды начнут разминирование. Для этого участники должны как можно быстрее продвигаться по территории противника и только ногами разминировать бомбы (наступать на стаканчики). Побеждает та подгруппа, которая быстрее закончит разминирование.

**Обсуждение.** Что вы сейчас чувствуете? Что чувствует человек, преодолевший все препятствия на своем пути? Как часто на вашем пути встречаются препятствия и «мины»? Что это за препятствия? Как часто вы сами «минируете» территорию других и в каких случаях? Что необходимо знать саперу, чтобы не подорваться на чужой мине?

## **5. Ритуал прощания.**

## ЗАНЯТИЕ 12

### Тема «Властелин эмоций»

**Цель:** обучение управлению эмоциональным состоянием, обучение снятию стрессового напряжения, обучение приемам эмоционального сдерживания.

**Материалы:** не требуются.

#### 1. Ритуал приветствия

**Вступительное слово ведущего:** «Каждому человеку приходилось находиться в ситуации, когда вы кипите от возмущения, но знаете, что стоит только вам выразить его, как конфликт усилится, или вы напрочь испортите отношения, или вы слишком многим рискуете. В общем, внутри все кипит, а снаружи... Увы! Часто сил не хватает, чтобы сдержаться... со всеми вытекающими последствиями.

Но на самом деле есть приемы, которые позволяют не только удержаться от агрессивных выпадов, но и чужие выпады сделать для себя не такими болезненными. На сегодняшнем занятии мы с вами как раз попробуем отработать эти приемы, которые вы сможете в последствии применять в жизни.

#### 2. Упражнение «Стеклонепробиваемый колпак»

**Цель:** обучение приемам эмоционального сдерживания.

**Процедура проведения.** Ведущий: «Итак, представьте, что на вас кто-то кричит, вы чувствуете, что это несправедливо, но вам нужно сдержаться.

Тогда вы мысленно надеваете прозрачный пуленепробиваемый колпак на того, кто говорит нечто обидное. Вы видите, как он машет руками, шевелит губами под этим колпаком, но вы знаете, что его слова, которые раньше вонзались в вас как стрелы, уже не могут пролететь сквозь пуленепробиваемый сверхпрочный пластик.

Другой способ – это представить, что такая полусфера находится на вас. Она достаточно просторная и прочная. Стрелы противника ее не пробьют. Голос орущего и язвительного противника становится глуше. Вы в безопасности, и даже можете расслабиться и подождать, когда у него закончатся силы, и он замолчит.

Сейчас разделитесь на пары. Сначала один из пары будет кричать – что хотите, только воздерживайтесь от нецензурных выражений. А второй в это время мысленно наденет на него колпак. Начали!»

*После того как одна часть подростков «прокричалась», а вторая – попробовала мысленно защищаться от нападения, ведущий говорит:* «Теперь поменяйтесь партнерами. Снова один из вас будет кричать, можете даже топтать ногами, а второй «наденет» на себя полусферу. Начали!»

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями.

**Резюме тренера.** «Чтобы это упражнение работало безотказно, нужно немного потренироваться. Оно может стать очень эффективным инструментом. Представьте себя со стороны. Кто-то орет на вас или «брызжет ядом», а вы сохраняете спокойствие. Это красиво, не правда ли? И кроме того, такая невозмутимость вызывает уважение. Так что тренируйтесь».

### **3. Упражнение «Враг на ладони»**

**Цель:** обучение приемам эмоционального сдерживания.

**Процедура проведения.** Слова ведущего: «Предположим, ваш противник не кричит на вас, а старается унижить вас. Он считает себя таким великим! И чтобы быть уверенным в этом, пытается заставить вас почувствовать ничтожеством. Естественно, вы кипите, но не всегда бывает полезно нападать в ответ, потому что это то, что нужно противнику: он как раз хочет показать всем, какой вы «псих» или что-то в том же роде. Вы не должны допустить такого! Только ваше спокойное поведение и уверенность могут свести к нулю все старания противника. Но как удержать себя? Есть один способ.

Вы представляете себе противника очень маленьким, буквально игрушечным. Потом вы представляете, что он стоит или сидит у вас на ладони и тоненьким голоском говорит всякие гадости. Вы прекрасно знаете, что его очень просто прихлопнуть, но вам забавно, и вы наблюдаете, как тот воображает себя большим. Понятно?

Сейчас разделитесь на пары. Один партнер начнет говорить всякие гадости. Придумайте сами. Только не используйте нецензурных выражений. Все участники должны понимать, что это упражнение, и слова говорят только для того, чтобы потренировать партнера. Поэтому не старайтесь по-настоящему обидеть партнера, а партнер должен понимать, что это упражнение.

По моему сигналу вы поменяетесь ролями. Начали!

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями.

**Резюме тренера.** «Чтобы это упражнение работало безотказно, нужно тренироваться. Тренируйтесь всякий раз, когда представится возможность.

Но стоит запомнить, что этот прием нужен для сохранения спокойствия в сложной ситуации, когда у вас нет другого выхода. Когда ситуация закончится, вам все-таки придется подумать, стоит ли общаться с человеком, который вас постоянно унижает. Если же общение необходимо, нужно найти возможность обсудить, как вам построить отношения по-другому».

#### **4. Упражнение «Место личной силы»**

**Цель:** обучение приемам снятия стрессового напряжения.

**Процедура проведения.** Слова ведущего: «Сядьте удобно, руки просто свесьте вниз, пусть они висят свободно.

Закройте глаза и послушайте свое дыхание: вдох и выдох...

Теперь представьте, что к вам подлетает облако – очень белое, пушистое. Оно приглашает вас прикоснуться к нему. Вы касаетесь, и оказывается, оно мягкое, но упругое... Вы заходите на облако, и оно принимает форму удобного кресла, обтекающего ваше тело. Вы удобно устроились и облако начало медленно двигаться... Это похоже на лодку, которая слегка покачивается на волнах... Только облако плывет по небу...

Вы летите и смотрите на картины, проносящиеся под вами... Вы летите над островом... Он зеленый, много деревьев, много травы... Вы видите, как поблескивает голубое озеро... Плещется вода...

Вы медленно спускаетесь и выходите из облака... Вы ступаете босиком по мягкой, шелковистой траве... Оглядываетесь...

Посмотрите, какое место вам больше всего нравится? Идите туда... Теперь вы можете лечь на траву на этом месте... Трава мягкая, немного прохладная, но не холодная... Вам хорошо...

Вы чувствуете, как сама земля делится с вами своей силой... Вы чувствуете, как она вливается в вас... как каждая клеточка радуется, распрямляется... Земля любит вас... Трава нежно гладит вас... Вы полностью насыщаетесь силой, любовью и нежностью...

Вы медленно встаете и идете к облаку. Оно готово к полету... Вы садитесь в него и летите... И вот вы снова здесь...

Медленно откройте глаза... С прибытием вас!...»

**Обсуждение.** Поделитесь впечатлениями.

**Резюме тренера.** «Это простой и очень эффективный способ снятия стрессового напряжения. Когда вы слишком расстроены, или обижены, или напряжены от гнева, от тревоги, вы сможете использовать это упражнение. Когда вы слишком злы, не принимайте решение, пока не снимите излишнее напряжение и не успокоитесь.

Если немного потренироваться, вы сможете проделывать это упражнение с каждым разом все с большими приятными ощущениями. А если надо, вы сможете проделывать его очень быстро».

**Комментарий для тренера.** Голос тренера должен звучать спокойно, приглушенно и при этом совсем обычно. На каждую следующую зону нужно переходить через 20 секунд. Общая длительность «путешествия» – 3-5 минут.

## **5. Ритуал прощания.**

## **IV ЭТАП «ОБОБЩАЮЩЕ-ЗАКРЕПЛЯЮЩИЙ»**

### **ЗАНЯТИЕ 13**

#### **Тема «Экспертиза поведения»**

**Цель:** формирование навыков самооценки, саморегуляции и самоанализа

**Материалы:** не требуются.

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2. Межгрупповая дискуссия «Согласен - не согласен»**

**Цель:** стимуляция изучения самого себя, способствование поведенческим изменениям, формирование способности отстаивать свою точку зрения (через выражение протеста и возражения собеседнику).

**Процедура проведения.** Члены группы стоят. Стулья расставляются вдоль противоположных стен. Тренер зачитывает инструкцию: «Сейчас вам будут зачитаны мнения людей по поводу различных жизненных проблем. Те, кто согласны с этим мнением – сядьте на стулья у левой стены. В центре не должно остаться ни одного человека. Вы должны принять однозначное решение «согласен – не согласен». Итак, послушайте:

- *Все недобрые поступки не остаются безнаказанными;*
- *Людям, которые лгут, трудно смотреть в глаза другим;*

- Любого преступника можно освободить благодаря ловкой защите адвоката;
- Каждый человек должен следовать чувству долга и ответственности;
- Соблюдение законов является обязательным для всех;
- Если установленное правило не нравится, то его можно нарушить;
- Своим детям можно простить все;
- Люди должны уважать права друг друга;
- Человека, который обманул, обязательно будет мучить совесть.

**Обсуждение.** После того, как зачитывается суждение и участники группы разделились, тренер обращается к каждой группе и просит каждого из ее членов обосновать свою точку зрения. И так продолжается до тех пор, пока четко не прояснится позиция членов обеих «группировок». В процессе обсуждения возможно изменение своей точки зрения, поэтому участники могут переходить на противоположную сторону.

### 3. Межгрупповая дискуссия «Пословицы»

**Цель:** прояснение внутренней позиции, формирование навыков высказывания собственного мнения и принятие обратных связей, стимуляция поведенческих изменений.

**Процедура проведения.** Члены группы стоят. Стулья расставляются вдоль противоположных стен. Тренер зачитывает инструкцию: «Вы знаете, что многовековой опыт людей сосредоточен в различных пословицах и поговорках. Сейчас вам будут зачитаны некоторые из них. Те, кто согласен с их содержанием, садятся на стулья у правой стены, те, кто не согласен – у левой. В центре не должно остаться ни одного человека. Итак, послушайте:

- Нет такого человека, чтобы век без греха прожил;
- Всякая неправда – грех;
- От судьбы не уйдешь;
- Риск – благородное дело;
- Когда деньги говорят – тогда правда молчит;
- Раз украл – навеки вором стал;
- Кто сильнее, тот и прав;
- С кем поведешься, от того и наберешься;
- Умная ложь лучше глупой правды;
- Лучшие десятерых виновных простить, чем одного невинного казнить.

**Обсуждение.** тренер обращается к одной из групп, просит объяснить, как они понимают эту поговорку, что она означает. Возможна дискуссия между группами.

## **5. Ритуал прощания.**

### **ЗАНЯТИЕ 14**

#### **Тема «Последняя встреча»**

**Цель:** закрепление навыков саморегуляции поведения, подведение итогов, прощание участников.

**Материалы:** не требуются

#### **1. Ритуал приветствия**

#### **2. Упражнение «Разыгрывание ситуаций»**

**Цель:** обобщение сформированных адекватных способов коммуникации.

**Процедура проведения.** Участники работают в парах. Каждой паре предлагается разыграть ситуацию: во время спортивной игры, один из участников нечаянно подставил тебе подножку. Ты упал и разбил колено. Тебе очень захотелось ударить его за это, но... Твоя реакция? (не забудь, что это произошло случайно). После того, как все участники проработали данную ситуацию в парах, происходит смена ролей.

**Обсуждение.** Удалось ли с достоинством выйти из конфликтной ситуации, не причинив никому вреда и не ругаясь? Подростки делятся своими эмоциями и впечатлениями.

### 3. Упражнение «Встреча»

**Цель:** обобщение сформированных адекватных способов коммуникации.

**Процедура проведения.** Группа делится на две команды. Каждая команда выстраивается так, чтобы образовалось два круга – внешний и внутренний. Все, кто стоит во внутреннем круге, поворачиваются лицом к своим партнерам, стоящим во внешнем. После этого предлагается ситуация: представь, что твой друг рассказал твою тайну другим. Поговори с этим другом, вырази словами чувства, постарайся сделать это спокойно, без крика. Твой друг должен понять и почувствовать, что он поступил плохо и что тебе от его поступка очень больно и обидно.

**Обсуждение.** Легко ли сдерживать свои негативные чувства? Что лучше – поговорить спокойно или наорать и поругаться?

### 4. Упражнение «Неуверенные, уверенные и агрессивные ответы»

**Цель:** формирование адекватных реакций в различных ситуациях.

**Процедура проведения.** Каждому члену группы предлагается продемонстрировать в заданной ситуации неуверенный, уверенный и агрессивный типы ответов. Ситуации следующие:

- Друг разговаривает с вами, а вы хотите уйти.
- Ваш товарищ устроил вам встречу с незнакомым человеком, не предупредив вас.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором.
- Ваш сосед отвлекает вас от интересного выступления, задавая глупые вопросы.
- Учитель говорит, что ваша прическа не соответствует внешнему виду ученика.
- Друг просит вас одолжить ему какую-нибудь дорогостоящую вещь, а вы считаете его человеком неаккуратным и не ответственным.

Для каждого участника разыгрывается только одна ситуация. Можно разыгрывать их в парах.

**Обсуждение.** Происходит по ходу выполнения упражнения.

### 5. Упражнение «Спасибо за приятные занятия».

**Цель:** подведение итогов.

**Процедура проведения.** Ведущий: «Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить поучаствовать вам в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг к другу. Один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятные занятия! Оба остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятные занятия!». Таким образом, группа в центре круга постепенно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда присоединится последний участник, круг замыкается и церемония завершается крепким пожатием рук.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Таблица описания геометрических фигур**

Фигура	Психологические свойства	
	Положительные	Отрицательные
Квадрат	<p>Организованный Внимательный к деталям Трудолюбивый Рациональный Благоразумный Эрудированный Упорный, настойчивый Твердый в решениях Терпеливый Бережливый</p>	<p>Педант, дотошный, мелочный Из-за деревьев не видит леса Трудоголик Холодный, отчужденный Излишне осторожный Не очень богатая фантазия Упрямый Консервативный Затягивающий решения Скупой</p>
Треугольник	<p>Лидер, ведущий за собой Принимает ответственность на себя Решительный Сконцентрированный на цели Ориентированный на суть дела Конкурентный, нацеленный на победу Уверенный в себе Честолюбивый энергичный</p>	<p>Эгоцентричный, эгоистичный Не терпящий возражений, категоричный Нетерпеливый, прерывает других Коварный, хитрый Самонадеянный Ориентированный на статус Неудержимый</p>
Прямоугольник	<p>Возбужденный, активный Ищущий Любознательный Легко усваивающий новое Чувствительный Без лишних амбиций Смелый</p>	<p>Напряженный, в состоянии замешательства Непоследовательный, непостоянный Легковерный, внушаемый Наивный Эмоционально неустойчивый С низкой самооценкой Безрассудный</p>
Круг	<p>Дружелюбный Добродушный Заботливый, преданный Сочувствующий</p>	<p>Нетребовательный, уступающий Беспечный Навязчивый</p>

	<p>Великодушный Щедрый Способен убеждать других Доверчивый Спокойный Рефлексивный (способный к самопознанию) Бесконфликтный</p>	<p>Болтливый, любит посплетничать Склонный к самообвинениям Расточительный Играет на чувствах других Легковерный Ленивый Не очень стремится к достижениям нерешительный Слабый «политик»</p>
Зигзаг	<p>Творческий подход к жизни Теоретическая установка Направленность в будущее Интуитивность Остроумие Экспрессивность Прямота Стремление к новизне Восторженность, воодушевленность</p>	<p>Неорганизованность Непрактичность Нереалистичность Нелогичность, непоследовательность Эксцентричность Несдержанность Непосредственность Непостоянство настроения Наивность</p>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Примеры ситуаций для упражнения «Пьедестал и лобное место»

***Ситуация первая.** Скандал в магазине. Кто-то внедрился без очереди. Крик, шум. Есть угроза, что вам не достанется что-то важное для вас.*

***Ситуация вторая.** Тяжело болеет кто-то из родственников. Вы должны ухаживать. При этом вы не можете пойти на вечеринку, которую ждали целый вечер: там будет кто-то, кто вам не безразличен.*

***Ситуация третья.** У вас есть друг, у которого очень влиятельное окружение (родители, родственники, друзья). Они могут помочь вам не только получить хорошую работу и хорошую зарплату, но и в дальнейшем помочь сделать настоящую карьеру, стать успешным в той области, о которой вы мечтали с детства. НО! Этот друг часто говорит о вас обидные вещи, он считает, что вы должны все это выдержать, ведь у вас есть мечта, которую он поможет осуществить. Вам нужно сделать какой-то выбор: терпеть ради мечты, пойти на разрыв отношений или что-то еще.*

**УПРАЖНЕНИЯ НА СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ  
(ПАМЯТКА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ)**

**1. Упражнение «Гора с плеч»**

**Цель:** снятие мышечного тонуса.

**Инструкция.** «Когда ты очень устал, тебе тяжело, хочется лечь, а надо еще что-то сделать, сбрось «гору с плеч». Встань, широко расставив ноги, подними плечи, отведи их назад и опусти. Сделай это упражнение 5 – 6 раз, и тебе станет легче».

**2. Упражнение «Врасти в землю»**

**Цель:** снятие мышечного тонуса, эмоционального напряжения.

**Инструкция.** «Попробуй сильно-сильно надавить пятками на пол, руки сожми в кулаки, крепко стисни зубы. Ты могучее, крепкое дерево, у тебя сильные корни и никакие ветры тебе не страшны».

**3. Упражнение «Возьми себя в руки»**

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния, мысленная коррекция конфликтных ситуаций.

**Инструкция.** «Как только ты почувствуешь, что хочется кого-то стукнуть, что-то крикнуть, обхвати ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека. Ты – хозяин своих эмоций».

**4. Упражнение «Ты – лев»**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

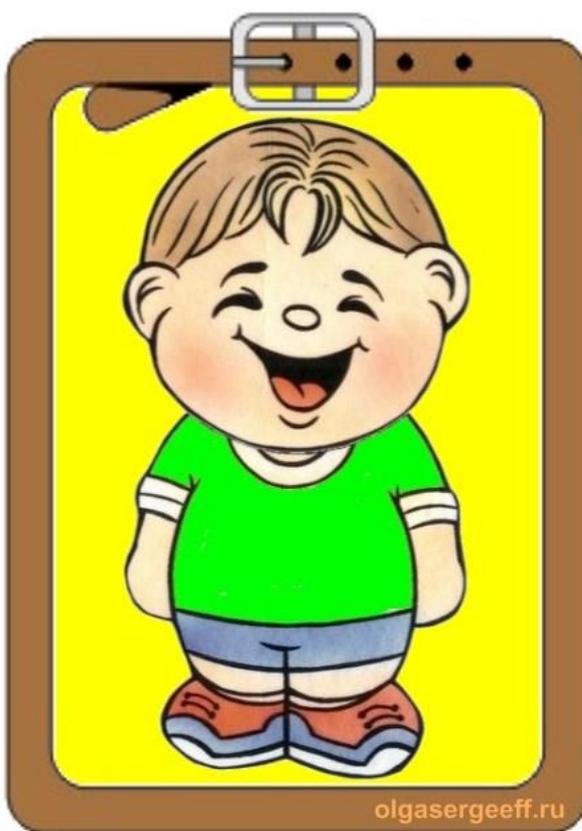
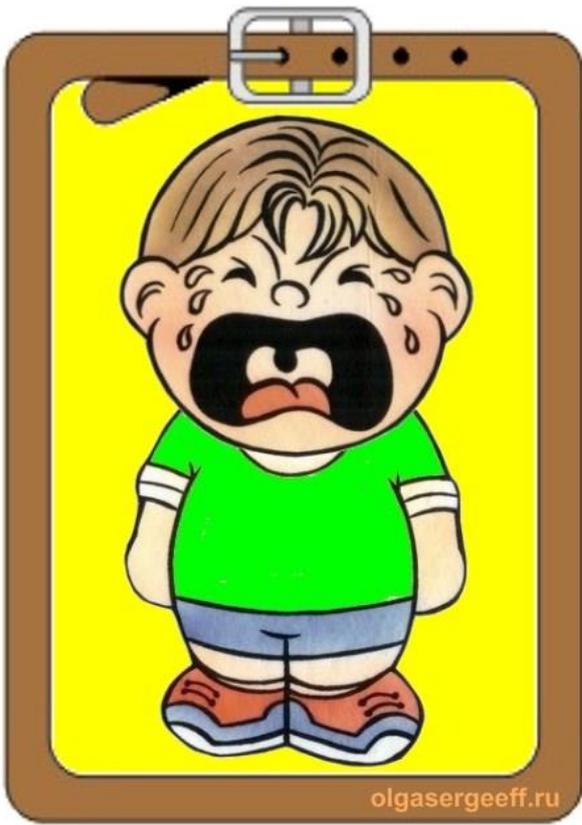
**Инструкция.** «Закрой глаза. Представь льва, царя зверей – сильного, могучего, уверенного в себе, спокойного и мудрого. Он красив и выдержан,

горд и свободен. Этому льва зовут, как тебя, у него твое имя, твои глаза, твои руки, ноги, тело. Лев – это ты!».

#### ПРИЛОЖЕНИЕ 4

#### ИЛЛЮСТРАЦИИ ЭМОЦИЙ







## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### ИЛЛЮСТРАЦИИ «КАК Я СПРАВЛЯЮСЬ СО СВОИМ ГНЕВОМ»



## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### ПРИМЕРЫ НЕДОБРЫХ ЗАЧИНОВ

Однажды Землю постигла великая беда – пропало Солнце. Никто не видел, как это случилось, никто не понял, в связи с чем это произошло, никто не знал, кто это сделал. Просто в один миг наступила тьма. Тьма, поглотившая вся и всех.

.....

Мальчик нашел краски. Он не знал, что это такое и что с ними можно сделать. Он пробовал их на вкус, но это не принесло удовольствия. Он ковырял их пальцем, плевал в них, образуя цветные пузыри, обмазывал грязными пальцами скамейку и листья ближайшего дерева. Потом стал бросать их в лужу, растаптывать и наблюдать за тем, как яркие цвета превращались в грязную, маркую массу.

.....

Ее никто не любил. Она была младшим ребенком в семье троллей, а до нее было много других. На нее просто не хватало ни сил, ни времени, ни отцовского волшебства. Все падало у нее из рук, она даже разбила волшебное зеркало троллей, чем навлекла на всю семью тринадцатилетнее проклятие драконов.

.....

Это было очень давно. В одном сердце, наполненном страхом и обидой, поселилась ненависть. Мысли, которая рождала ненависть, превращались в злобных летучих мышей. Они кидались на людей, внушая ужас. Ненависти было так много, что ужасные животные заполнили весь город. Люди перестали выходить на улицы.

**Список литературы:**

1. Бреслав, Г. Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учебное пособие для специалистов и дилетантов/ Г. Э. Бреслав. – СПб.: Речь, 2007.
2. Гонеев А. Д. Работа учителя с трудными подростками: учебное пособие для студ. высших учеб. заведений/ А. Д. Гонеев, Л. В. Годовникова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
3. Емельянова, Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. – СПб.: Речь, 2008.
4. Коррекционно-развивающая программа для подростков «Фарватер»/ под ред. Е. В. Емельяновой. – СПб.: Речь, 2010.
5. Сакович, Н. А. Игры в тигры: сборник игр с агрессивными детьми и подростками. – СПб.: Речь, 2007.
6. Тупахина, Т. В. Учимся переводить агрессию в позитив// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2013. – №7.
7. Фурманова, И. А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция. – Мн.: Ильин В. П., 1996.
8. Чепракова, Е. А. Разработка и реализация коррекционно-развивающих программ// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2012. – №3.
9. Шалагинова, К. С. Психологическое сопровождение агрессивных младших школьников// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2011. – №3.
10. Шалагинова, К. С. Психологическое сопровождение агрессивных младших школьников// Справочник педагога-психолога. Школа. – 2011. – №4.