МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Администрация МО Акбулакский район

МБОУ Лицей

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Зам директора по ВР	директор МБОУ Лицей
Крюкова Н.А.	Шамшиева И.С.
пр. №1 от «29» 08 2024 г.	приказ №120 от «30» 08 2024 г.

Программа

Коррекция агрессивного поведения через формирование социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими.

для обучающихся 9-11 классов

Акбулак 2024

Содержание

Пояснительная записка……...3
Описание тренинговых занятий…….6
Раздел 1. Знакомство участников тренинговой группы
Занятие № 1 «Знакомство»……6
Занятие № 2 «Продолжаем знакомиться»……...10
Занятие № 3 «Каков я на самом деле?» ……..12
Раздел 2. Расширение информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения через осознание и оценку своего поведения и его последствий
Занятие № 4 «Моя индивидуальность»……...14
Занятие № 5 «Познание своего Я»……...17
Занятие № 6 «Агрессивность»……..19
Раздел 3. Совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию
Занятие № 7 «Мои эмоции»……..22
Занятие № 8 «Мой гнев»……...25
Занятие № 9 «Калейдоскоп чувств»……28
Занятие № 10 «О конфликтах»……30
Занятие № 11 «Работа с обидами»……...32
Занятие № 12 «Мои сильные стороны»……..35
Занятие № 13 «Моё спокойствие»……...37
Раздел 4. Закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими
Занятие № 14 «Уверенное поведение»……39
Занятие № 15 «Переоценка»……42
Занятие № 16 «Будьте собой, но в лучшем виде»……..45
Занятие № 17 «Правильные поступки!»……..47
Занятие № 18 «Завершение»……50
Список литературы……53

Пояснительная записка

В наше время очень важно выработать новые модели поведения, которые бы позволили человеку жить правильно, не совершая ошибок. Серьёзные проблемы в межличностном взаимодействии возникают у индивида, который не умеет общаться в обычной жизни без помощи агрессивных всплесков. Ведь агрессия – это индивидуальное поведение или действие, направленное на нанесение психического и в крайних случаях физического вреда другому человеку. Такие люди, как правило, выходят из ситуации с потерями, нервными срывами и даже заболеваниями. Часто эти люди даже могут и не осознавать границы всевозможных последствий, в которых выход на позитивные моменты может вообще исключаться. Что может ждать в будущем таких людей: неудачи, непонимание, одиночество. Это представить, возможно. Но из всех живущих людей на нашей планете, которые обладают данным качеством, есть и такие, которые хорошо осознают негативные моменты таких поступков, но, к сожалению, не могут с этим ничего поделать. Испытывая затруднения, они боятся обратиться к окружающим за помощью. Да и часто точно к кому, они и не предполагают. Поэтому посредством нашей программы, мы попытаемся создать необходимые условия для работы с агрессией нуждающимся в её преодолении, да и может быть со временем, осознающим всю тяжесть негативных последствий людей. Ведь только в тренинговой группе, чувствуя себя принятым, человек пользуется полным доверием и не боится доверять другим сам. Во время занятий каждый участник окружён вниманием и заботой, проявляет искреннюю заинтересованность к людям, помогает им и рассчитывает на их помощь. Он может активно экспериментировать различные стили общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ему ранее стили поведения, ощущая при этом психологический комфорт и защищённость. И, пожалуй, самое главное, интенсивная подготовка личности к более активной и полноценной жизни в обществе.

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

Задачи тренинга:

- знакомство участников тренинговой группы;
- расширение информации о собственной личности, осознание своих потребностей, анализ и оценка собственного поведения;
- отреагирование негативных эмоций и обучения приемам регулирование своего эмоционального состояния;
- обучение альтернативным способам поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов в ситуации, провоцирующих агрессию;
- формирование положительных установок в общении со сверстниками.

Разработанная программа рассчитана на участников в возрасте от 15 до 23 лет, состоящая из 14 занятий, каждое из которых занимает около 2 часов требуемого для проведения времени. Программа рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Наиболее оптимальный по численному составу является группа из 10-12 человек. Эффективность деятельности такой группы определяется не только приемлемой «плотностью» взаимодействия между участниками тренинга, но и возможностью руководителя контролировать и управлять действиями участников, осуществлять индивидуальный подход к каждому участнику в процессе групповой работы.

Основной формой работы избран 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.

Профессиональные качество ведущего: ведущий должен иметь психологическое образование, опыт проведения тренинговых групп (желательно), опыт работы в тренинговых группах в качестве участника (обязательно).

Правила проведения: предпочтительное использование для работы тренингового зала.

Содержание программы

Программа тренинга «модификация агрессивного поведения» делится на три основных этапа.

На первом этапе происходит знакомство участников тренинговой группы; расширении информации о собственной личности и проблеме агрессивного поведения; осознание и оценка своего поведения и его последствий, как для самого участника, так и для окружающих его людей

Второй этап предполагает совместный поиск и обучение альтернативным способом поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

На третьем этапе осуществляется закрепление социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими; происходит осознание расширения собственных возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивного поведения.

На протяжении всех тренинговых занятий осуществляется формирование положительных установок в общении со сверстниками через развитие способности к эмпатическому пониманию, принятию индивидуальности других, переоценку негативных эмоций по отношению к другим людям.

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.

Таким образом, реализация программы «модификация агрессивного поведения», позволит нам осуществить обучение навыкам самопознания агрессивного состояния, развитие представления о собственной ценности, уверенности в собственных силах, а также способности наиболее успешно реализовать себя в поведении и взаимодействии. Это всё необходимо для того, чтобы, обеспечить участников средствами, позволяющими ему наиболее эффективно вступать в различные виды отношений, решая встающие перед ними каждодневные задачи.

Описание тренинговых занятий

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.

Процедура знакомства. Время: 5 мин.

Руководитель группы представляется и просит по кругу назваться остальных членов группы, при этом участники могут выбрать тот вариант имени, которым они хотели бы называться в группе. Можно расширить процедуру знакомства: участникам предлагается назвать одно положительное или одно отрицательное собственные качества на первую букву своего имени. После окончания упражнения проводится обсуждение: легко или трудно было найти качества, какие качества приходили на ум быстрее - положительные и отрицательные и т.д.

Сбор проблематики. Время: 20 мин.

Для того чтобы получить первоначальное представление об ограничениях, затруднениях и проблемах, возможно обсуждение по трем основным направлениям: а) что не нравится и что нравится в жизни; б) что не нравится и что нравится дома; в) что не нравится и что нравится в институте.

Обсуждение проводится отдельно по каждому направлению. Здесь следует стремиться к тому, чтобы высказался каждый член группы. Очень важно соблюдать последовательность обсуждения: вначале негативный опыт, а затем позитивный. Обсуждение этого опыта дает возможность рассказать о собственных переживаниях, с одной стороны, и отреагировать негативные эмоции, с другой. Обсуждение позитивного опыта часто приводит к осознанию, что не все так плохо, что есть люди, на которых можно положиться, которые могут оказать поддержку, понимают и любят.

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 «Мы похожи, мы отличаемся» Время: 15 мин.

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

Процедура проведения: Участники разбиваются на пары. В течение 5-х минут каждой паре необходимо найти у себя 10 сходных и 10 отличных качеств. Причем оценивать могут внешность, события и личностные качества. Затем поочередно каждая пара рассказывает группе о своих наблюдениях. Далее обсуждение по кругу: «что было труднее найти - сходство или отличия?».

Упражнение № 4 «Индивидуальность» Время: 15 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: <u>Время:</u> 10 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: 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Зрительный контакт». Время: 5 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: 25 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?

Упражнения № 3. «Волшебный базар». Время: 30 мин.

Цель: изучение самоотношения, обучение позитивной оценки и принятие собственных негативных качеств.

Оборудование: большие стандартные листы бумаги и маленькие визитки, фломастеры и булавки.

Процедура проведения: Участникам предлагается сыграть в игру «Волшебный базар». Особенность этого базара состоит в том, что на нем торгуются и обмениваются человеческими качествами. Ведущий просит участников написать на большом листе бумаги «куплю», а ниже – те качества, которые они хотели бы приобрести. Листок прикалывается булавкой на грудь. На маленькой визитке участники пишут одно личностное качество, от которого они хотели бы избавиться. В ходе игры участники «обмениваются» качествами. Можно обменять свой «товар» на одно, два, три качества. Ограничение только одно – нельзя просто отдать свое качество, ничего не получив взамен. Ведущий постоянно стимулирует активность на «базаре». Игра прекращается либо тогда, когда все необходимые обмены уже произведены, либо по инструкции ведущего, который, взяв на себя роль директора, прекращает торги.

После окончания упражнения проводится его обсуждение. Участники делятся впечатлениями. Легко или трудно было найти качества, от которых хотелось бы избавиться? Что удалось, а что не удалось реализовать на рынке и почему? Какая роль больше понравилась: покупателя или продавца? Что было труднее: покупать или продавать? Почему?

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: 10 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:** 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Счёт до десяти» **Время:** 10 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.
Процедура проведения: все становятся в круг, не касаясь друг друга плечами и локтями. По сигналу «начали» следует закрыть глаза, опустив свои носы вниз и сосчитать до десяти.

Хитрость состоит в том, что считать надо по очереди. Кто-то скажет «один», другой – «два», третий – «три» и т.д. Однако в игре есть одно правило: цифру должен произнести только один человек. Если два голоса одновременно скажут, например, «четыре», счёт начинается сначала. «Всё ясно? Начали? У вас есть десять попыток. Если вы доведёте счёт до десяти и не собьётесь, считайте себя волшебниками, а свою группу – необыкновенно согласованной. После каждой неудавшейся попытки, вы можете открыть глаза и посмотреть друг на друга, но без переговоров. Попробуйте понять друг друга, но без переговоров».

Упражнения № 2. «Каков я человек?» **Время:** 30 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 № 3. «Мой портрет в лучах солнца» Время: 15 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 № 4. «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: 10 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: 10 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: 30 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. «Моё агрессивное поведение». Время: 40 мин.

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

Процедура проведения: слово ведущему: каждому человеку от природы дана агрессивная энергия. Однако разные люди используют ее по-разному. Один – чтобы созидать, и тогда агрессивную энергию можно назвать конструктивной. Другие – чтобы уничтожать, разрушать, и тогда их агрессия – деструктивна. Конструктивная агрессия – это активность, стремления к достижениям целей, защита себя и других, завоевание свободы и независимости, защита собственного достоинства. Деструктивная агрессия – это насилие, жестокость, ненависть, злоба, придирчивость, гнев, раздражение, упрямство и самобвинение. Чтобы понимать, что с нами происходит, очень важно распознавать свои агрессивные импульсы, управлять ими и направлять в желаемое русло, не причиняя вреда окружающим.

Проанализируйте собственное поведение и постарайтесь ответить на вопросы: В какой форме (деструктивной или конструктивной) чаще всего проявляется ваша агрессивная энергия? Как вы поступаете со своей агрессивной энергией: даете ей ход или, наоборот, стараетесь сдерживать? Как вы относитесь к собственной агрессивной энергии: боитесь ее, наслаждаетесь ею, получаете от нее удовольствие, безразличны? Какие ваши привычные способы разрядки этой энергии?

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

Упражнение № 4. «Чудо-ладошка». Время 15 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: 10 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:** 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Угадай какой я!» **Время:** 10 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 № 2. «Я – индивидуальность». **Время:** 30 мин.
Цель: актуализация «Я - мотиваций», усиление диагностических процессов мотиваций, активизация процессов мотивации и волевой регуляции.
Процедура проведения: процедура упражнения направленность обсуждения те же, что в упражнении № 2 предыдущего занятия.

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

Упражнение № 3. «Я - агрессивный». **Время:** 40 мин.
Цель: обучение распознавание основных типов ситуаций, провоцирующих агрессивное поведение.
Оборудование: доска для записей.
Процедура проведения: психолог предлагает участникам поделиться воспоминаниями о ситуациях, в которых они вели себя агрессивно. Участники высказываются по кругу. Затем идет общее обсуждение, делается вывод, который записывается на доске. Участники читают его и добавляют, если что-то упущено. Если обозначение ситуаций вызывает затруднение у участников тренинга, то психолог предлагает их сам: нарушение прав, реагирование на требования, реагирование на агрессию и т. д.

Упражнение № 4. «Импульс». **Время:** 10 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: 10 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: 10 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:

Описание Ситуации	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. Мщение Защита 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)

Упражнение № 3. «Глаза в глаза». Время: 20 мин.

Цель: формирование способности к эмпатическому пониманию и принятию индивидуальности других.

Процедура проведения: участники группы хаотически передвигаются по комнате: встречаясь, останавливаются, смотрят друг другу в глаза.

Инструкция ведущего: посмотри на человека, стоящего перед тобой. Посмотри ему в глаза, постарайся понять, что у него на душе. Ему светло, спокойно? Или его что-то тревожит? Он напряжен? Отчего? Чего он боится? Перед вами человек. Он такой же, как и вы. Он так же, как вы, хочет быть счастливым, так же бывает одинок. Он часто ошибается, говорит и делает глупости, страдает от этого. Ему бывает трудно. Посмотри ему в глаза и скажи: «Я – это я, ты – это ты. Ты пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я признаю твое право быть самим собой, а не таким, каким я хочу тебя видеть».

После выполнения упражнения проводится общее обсуждение. Участники делятся своими впечатлениями и переживаниями.

Упражнение № 4. «Фигура». Время: 15 мин.

Цель: эмоциональная разрядка, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

Процедура проведения: ведущий предлагает участникам тренинга с закрытыми глазами построиться, взявшись за руки, таким образом, чтобы получилась определенная фигура (круг, квадрат, треугольник).

Выходная рефлексия: Время: 10 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: 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Мне кажется, что ты сейчас…». Время: 5 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.

Упражнение № 3. «Сказка». Время: 1 час.
Цель: выбор наиболее приемлемого способа разрядки и гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.
Процедура проведения: ведущий рассказывает участникам притчу о змее: «Жила-была невероятно свирепая, ядовитая Ир злобная Змея. Однажды она

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

Мораль: 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 вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ».

Ведущий рассказывает участникам тренинга о том, что в процессе дальнейшей работы они будут знакомиться с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности и предлагает им следующее упражнение.

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

Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны. Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все, что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот ход разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становиться все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация?

Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца.

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

По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? кто из окружающих вошел в вашу картинную галерею? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней? Как

менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

Выходная рефлексия: Время: 10 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: 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Обзывалки» Время: 5 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. «Драка» Время: 10 мин.

Цель: показать возможности практического выражения гнева.

Оборудование: табличка со способами выражения гнева.

Процедура проведения: «вы с другом поссорились. Вот-вот начнётся драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а, может не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади».

Организуйте беседу о том, какие участники знают способы выражения гнева и как это возможно сделать.

Высказывается каждый по кругу, высказывания обсуждаются и возможно подлежать исправлению.

Затем ведущий вносит ясность и точность в беседу, рассказывая о способности выражения гнева (повесить на доске наглядное пособие).

Варианты способов выражения гнева (по Р.Кэмбеллу)

Способы выражения гнева	
позитивные	негативные
вежливость	Выражение гнева в громкой и невежливой форме

Стремление найти решение	Использование ругательств и угроз
Выражение основной жалобы без уклонения в сторону	Использование словесных оскорблений

Упражнения № 3. «Письмо протеста» Время: 10 мин.

Цель: получить опыт отстаивания своих прав и интересов, научить выражать своё возмущение и негодование в спокойной форме.

Оборудование: листы бумаги и ручка.

Процедура проведения: «умеете ли вы так выражать своё негодование, чтобы другие люди слышали вас и понимали, что именно с вами происходит? Что произойдёт, если вы напишите письмо протеста и детально расскажите о том, что вас возмущает? Попытайтесь так сформулировать свой протест, чтобы заинтересовать другую сторону, чтобы к вашим претензиям отнеслись серьёзно и решили ответить».

Можно зачитать вслух и обсудить некоторые работы.

Упражнения № 4. «Спустите пар» Время: 10 мин.

Цель: дат возможность выражения негативным эмоциям.

Процедура проведения: «каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на что он сердиться. Пожалуйста, обращаясь при этом к конкретному человеку. Например: Алёна, мне обидно, когда ты говоришь, что все мужики козлы.

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте всё, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдёт очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на кого жаловаться, то можно просто сказать: у меня пока не что не накипело и мне не нужно спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершиться, участники, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

«А теперь придумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите это менять. Услышали вы о чём-то таком, что можете и хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например: я не могу больше называть всех мужиков козлами».

Упражнения № 5. «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: 10 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: 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Калейдоскоп». Время: 5 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. «Мой гнев». Время: 40 мин

(первый этап – 15 мин, второй – 25 мин).

Цель: вывести участников на осознаваемый уровень проявления своего гнева, показать его природу и особенности; способствует отреагирование негативных эмоций.
Процедура проведения: на первом этапе для настроя на работу с внутренними образами и ощущениями проводится небольшая тренировка.

Инструкция: «Закройте глаза, примите удобную для вас позу, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя сделать это, просто позвольте себе наблюдать за собой. Вообразите красивую розу…звон колокольчика…вкус клубники… пушистую кошку… звук дождя… запах апельсина… лезвия бритвы… гудок поезда… морскую волну. Представили? А сейчас на счет «три» вы откроете глаза и окажетесь в комнате. Раз, два, три».

Участники открывают глаза и обсуждают в парах полученный опыт.

На втором этапе происходит расслабление и погружение в переживание собственных негативных эмоций.

Ведущий: «Вспомните одну из последних ситуаций, которая вызвала у вас сильное чувство гнева. Вспомните обстановку и людей, окружающих вас. Как и где зарождался ваш гнев? Где он находился? Какого он цвета? Имеет ли форму, если да, то какую? Из какого материала состоит? Легкий он или

тяжелый, мягкий или упругий, холодный или горячий? Есть ли у него запах, вкус? Какой звук у вашего гнева? Изменился ли он, пока вы его рассматривали? Какой он сейчас?».

Ведущий предлагает участникам поделиться своими переживаниями.

Упражнение № 3. «Я рисую свой гнев». Время: 40 мин.

Цель: выявление индивидуальных особенностей собственного гнева, отреагирование негативных эмоций.

Оборудование: листы бумаги, цветные карандаши или фломастеры.

Процедура проведения: психолог предлагает участникам тренинга нарисовать свой гнев таким, каким они его увидели и почувствовали (в ходе выполнения предыдущего упражнения). После выполнения задания происходит обмен переживаниями. Рисунки нельзя интерпретировать, можно только задавать вопросы типа: что ты чувствовал, когда рисовал это? Что ты хотел передать этим цветом, формой? Рисунки можно навесить на стенд, чтобы предоставить возможность убедиться в том, что каждый человек неповторим и уникален, как уникальны и разнообразны переживания одной и той же эмоции у разных людей.

Упражнение 4. 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: 10 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. «О конфликтах»

Цель: раскрыть сущность конфликтности во взаимоотношениях, а также установить причины возникновения и способы их разрешения.

Ритуал приветствия: Участники, взявшись за руки, говорят все вместе дружно – «Здравствуйте! Наконец то, мы вместе!».

Входная рефлексия: Время: 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Какого я цвета» Время: 5 мин.
Цель: осуществлять разогрев для предстоящей работы с конфликтами.
Процедура проведения: ведущий просит участников ассоциировать себя с каким-нибудь цветом. Причём выбор того или иного цвета, каждый из них должен аргументировать.

Упражнения № 2. «Ссоры» Время: 20 мин.
Цель: изучить сущность природы возникновения ссор.
Оборудование: мел и доска.
Процедура проведения: ведущий спрашивает участников – «подумайте над вопросом: почему люди ссорятся? Обязательно необходимо подкрепить свои рассуждения личными примерами из жизни».
Примерные варианты причин:
- люди не понимают друг друга?
- люди не владеют своими эмоциями?
- не принимают чужого мнения?
- не считаются с правилами других?
- пытаются во всём доминировать?
- не умеют слушать других?
- хотят умышленно обидеть друг друга?

Все варианты, в том числе и предложенные участниками, записываются на доске.

Упражнения № 2. «Выход из конфликта» Время: 20 мин.
Цель: поиск альтернативных способов предотвращения конфликтов.
Оборудование: мел и доска.
Процедура проведения:
Обсуждение возможных способов решения конфликтных ситуаций.
Затем обсуждение всевозможных способов решения конфликтных ситуаций:
- выслушать спокойно все претензии партнёра;
- на агрессивность партнёра не реагировать;
- сдерживать свои эмоции и постараться переключать разговор на другую тему;
- можно сказать что-то доброе, неожиданное и весёлое;

- попытаться заставит партнёра говорить конкретно (называть только факты) и без отрицательных эмоций;
- всегда держать уверенную правильную позицию, не переходить на критику;
- извиниться, если вы действительно в чём-то не прав.

Упражнения № 3. «Конфликт» Время: 15 мин.

Цель: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей при предотвращении и нахождении путей разрешения конфликтов.

Процедура проведения: участники делятся на пары. Даётся задание: «придумать ситуацию, в которой присутствует конфликт. Ваша задача проработать моменты предотвращения или выхода из него». После того, когда они выполнили задание, участники садятся в круг, обсуждаются предлагаемые варианты.

Упражнения № 4. «Мемориал» Время: 15 мин.

Цель: анализ собственного поведения, путём нахождения в нём поступков, которые придают участникам их индивидуальность.

Процедура проведения: игроки делятся на пары. Ведущий настраивает участников на игру следующим образом: «представьте, что вас уносит неожиданная смерть. Друзья и родственники готовят выставку, чтобы увековечить вас и вашу жизнь. Они выбирают те качества вашей личности, которые вы обладали и которые проясняют, каким вы были в жизни, чем занимались и что хотели бы сделать ещё. Что окажется на выставке?». В конце игры все члены группы собираются в круг, в котором партнёры (пара) представляют друг друга.

Выходная рефлексия: Время: 10 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! Мы скоро вновь встретимся!».

Занятие № 11. «Работа с обидами»

Цель: раскрыть сущность природы обид и обучить тому, как справляться с ними.

Ритуал приветствия: Участники, взявшись за руки, говорят все вместе дружно – «Здравствуйте!».

Входная рефлексия: **Время:** 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнения № 1. «Антоним» **Время:** 5 мин.

Цель: осуществлять эмоциональный разогрев.
Оборудование: мяч.
Процедура проведения: «сейчас мы будем бросать друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство, а, поймав брошенный нам мяч, будем называть антоним к нему – противоположное состояние или чувство. Например: я бросаю мяч Тане и говорю – «грустный». Таня, поймав мяч, называет антоним – «весёлый», затем бросает мяч кому-то ещё и называют своё чувство или состояние. Постарайтесь быть внимательными и не бросать мяч кому-либо повторно, пока мяч не побывает у всех».

Упражнения № 2. «Детские обиды» **Время:** 15 мин.

Цель: изучить и проанализировать источники возникновения обид**.**
Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.
Процедура проведения: «вспомните случай из детства, когда вы почувствовали сильную обиду. Вспомните свои переживания и нарисуйте, либо, опишите их в любой (конкретной или абстрактной) манере. Как вы сейчас относитесь к этой обиде (нарисуйте или опишите)?

Желающие рассказать о том, что они вспомнили (показывают рисунки, зачитывают описания) «тогда» и «сейчас». Ваш личный опыт помогает вам справляться с обидами? И как?».

Обсуждение:
- что такое обида?
- как долго сохраняются обиды?
- справедливые и несправедливые обиды и т.д.

Упражнения № 3. «Футболка с надписью» **Время:** 15 мин.

Цель: формирование адекватной самооценки.
Оборудование: листы бумаги и ручки.
Процедура проведения: «изобразите и закрепите «надпись на футболке» для себя и для другого человека, любого какого захотите».

Обсуждение:
- какую «футболку» - для себя и для других – было делать труднее и интереснее? И почему?

- другие люди и я, из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды.

Упражнения № 4. «Обиженный человек» Время: 15 мин.

Цель: анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.

Процедура проведения: «закончите предложение: я обижаюсь, когда…. Нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди».

Упражнения № 5. «Копилка обид» Время: 15 мин.

Цель: обучение позитивным способам преодоления обид.

Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

Процедура проведения: участникам предлагается нарисовать или описать «копилку» и поместить в неё все обиды, которые они пережили до сегодняшнего дня. После этого проводиться обсуждение на тему: что делать с этой копилкой.

Психолог рассказывает о бесплодности накопленных обид, о жалости к самому себе как одной из самых плохих привычек. Все решают, что можно сделать с копилкой. Психолог поддерживает предложения разорвать её и предлагает действительно сделать это.

Ещё раз подчёркивается, что умение выразить обиду, досаду важно для самого себя. Реванш, месть не решают проблему. Поддерживаются предложения типа: записывать обиду, а потом рвать записку, мысленно отправлять обиду в небо, или пускать по ветру, воде, следя, как по мере удаления она становится всё меньше и меньше.

Обсуждение:

- что делать с «текущими» обидами?
- как в дальнейшем относиться к обидчику?
- как прощать обиды.

Упражнения № 6. «Куда уходит злость» Время: 15 мин.

Цель: осуществить позитивный выход негативной энергии.

Процедура проведения: «возможно, не всё всем нравиться в обстановке, в людях, в самом себе…. Подумайте о том, что вас тревожит больше всего в данный момент. Может быть, это недовольство, грусть, неприятный свет в комнате и т.п., выскажитесь.

Представьте себе, что мы пришли сюда поругаться и выразить друг другу свои претензии.

Пожалуйста, кто готов начать? Постарайтесь по возможности выразить всё, что накипело. Делайте критические замечания. Но помните, что это игра, так, что все принимают условность происходящего, и судить строго не будем. Реагировать ответными репликами на замечания не разрешается.

Таким образом, высказывания будут односторонними и не перерастут в споры и настоящую ругань.

А сейчас вообразим себе такую картину. Всё, что мы высказали здесь, вдруг превращаются в лёгкие клубы пара, медленно поднимаются к верху и исчезает в форточке или открытой двери. Прикройте глаза, чтобы картина стала отчётливей».

Выходная рефлексия: <u>Время:</u> 10 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, взявшись за талию соседа, справа и слева по счёту психолога «один, два, три» говорят все дружно «До свидания!».

Занятие № 12. «Мои сильные стороны».

Цель: Совместный поиск и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

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

Входная рефлексия: Время: 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Пойми меня». Время: 10 мин.
Цель: эмоциональный разогрев, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.
Процедура проведения: участники сидят в кругу. Ведущий называет любое число (максимальное число равно количеству участников группы). Не сговариваясь, должно встать то количество человек, какое было названо ведущим. После выполнения упражнения проводится обсуждение: что мешало или помогало участникам выполнить задание ведущего.

Упражнение № 2. «Репетиция поведения». Время: 1 час.
Цель: обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях провоцирующих агрессию.
Процедура проведения: участникам тренинга предлагается разбиться на пары и инсценировать предложенные им ситуации в двух вариантах: используя привычные, нежелательные формы поведения и альтернативные им способы. Ситуации предлагаются ведущим, возможно включение ситуаций, обсуждаемых на предыдущих занятиях.

После проведения упражнения проводится обсуждение: какие были использованы альтернативные поведенческие стратегии, способы эмоциональной саморегуляции (отстранение от ситуации, юмор, расслабление и др.); в чем преимущество альтернативных способов поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию. Необходимо подвести участников к осознанию расширения собственных возможностей в социальной жизни в связи с отказом от агрессивных форм поведения.

Упражнение № 3. «Сад моей души». Время проведения: 30 мин.
Цель: осознание собственной ценности и значимости вне зависимости от внешних ситуаций, обучение технике эмоционального напряжения и восстановления гармоничного состояния.
Процедура проведения: ведущий: «Примите удобную для вас позу, закройте глаза, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления растекается по вашим мышцам. Сейчас я буду предлагать вам кое-что представить, услышать, ощутить. Не старайтесь и не заставляйте себя

сделать это, просто позвольте себе понаблюдать за собой, своими ощущениями и переживаниями.

Перед вами из темноты появляются красивые резные ворота. Вы протягиваете руку и открываете их. За ними виден прекрасный сад. Вы идете по дорожке и любуетесь яркими цветами, шелковистой изумрудной травой, слышите шелест листьев и пение птиц. Ветер доносит до вас аромат цветов и свежесть утреннего воздуха. Вас наполняет ощущение легкости и свободы. Вы гуляете по дорожкам и вот впереди замечаете необычное сияние. Чем ближе вы подходите, тем яснее проявляются контуры прекрасного цветка. Вас тянет к нему, вы чувствуете что-то близкое и родное. Подойдите и всмотритесь в него. Он неповторим и единственен, он прекрасен. Поговорите с ним, скажите ему то, что вы испытываете. Попытайтесь взглянуть на мир так, как его видит этот цветок, узнайте, что он чувствует, что думает, как ему в этом мире.

Раз, два, три. Сейчас вы опять – это вы. Что вы сейчас испытываете к миру, к этому цветку? Скажите об этом. А теперь попрощайтесь с цветком и возвращайтесь к воротам. Оглянитесь. Этот сад – сад вашей души, и вы в любой ситуации можете получить поддержку, вспомнив это место, вернувшись сюда».

После упражнения дети делятся впечатлениями, обсуждают, что каждый человек неповторим, а потому интересен, и ему не надо это доказывать. Ведь в каждом есть многое, что достойно уважения и признания, просто не каждый сумел в себе это найти.

Упражнение № 4. «Мои сильные стороны». <u>Время:</u> 20 мин.

Цель: активизировать умение мыслить о себе в положительном ключе, стимулировать уверенность в собственных возможностях к поведенческим изменениям, закрепить способность к позитивной оценке других людей: групповая поддержка.

Процедура проведения: психолог просит назвать каждого участника 3-5 сильных сторон своей личности, которые помогают ему справляться с трудными ситуациями. Студенты по кругу называют свои сильные стороны, а остальные участники поддерживают его, добавляя: «А ещё ты можешь (умеешь…)».

Выходная рефлексия: <u>Время:</u> 10 мин.

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- с чем новым вы познакомились на нашем сегодняшнем занятии?

Ритуал прощания: Участники встают в круг. По команде психолога «начали», участники подходят друг к другу, похлопывая двумя руками по плечам говорят – «До свидания!».

Занятие № 13. «Моё спокойствие»

Цель: осознать необходимость индивидуального подхода к собственному поведению; представить схемы первых шагов на этом пути.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит: «какая сегодня хорошая погода, я рад всех вас сегодня здесь видеть». И так по кругу, пока все не скажут.

Входная рефлексия: **Время:** 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Я отличаюсь от других». Время: 10 мин.
Цель: эмоциональный разогрев, настрой на работу с индивидуальными реакциями на травмирующие ситуации.
Процедура проведения: один из участников кидает мячик и говорит фразу «Я отличаюсь от других…». Тот, кто его поймал должен закончить эту фразу. А потом кинуть мяч следующему участнику и произнести: «Я отличаюсь от других…» и т.д. Желательно участие всех членов группы.

Упражнение № 2. «Сценарий». Время: 1 час.
Цель: Закрепление альтернативных способов поведения и эмоционального реагирования в наиболее типичных для участников тренинга ситуациях, провоцирующих агрессию.
Процедура проведения: участникам предлагается назвать наиболее типичные, актуальные для них ситуации, провоцирующие агрессию. Участники со сходными ситуациями объединяются в подгруппы и составляют сценарий альтернативного поведения. После подготовки группы представляют свой сценарий, проигрывание которого позволяет расширить репертуар собственного поведенческого опыта, познакомиться с различными моделями поведения, дает возможность модифицировать собственное поведение.

После выполнения упражнения участники обсуждают, что получилось, а что не удалось и почему. Ведущий подводит их к вопросу: достаточно ли только применение техники регуляции эмоционального состояния, чтобы научиться владеть собой в ситуациях, провоцирующих агрессию? Происходит осознание того, что за любым поведением стоят определенные жизненные позиции: доброжелательный взгляд на мир (себя, окружающих, ситуации); принятие и уважение индивидуальности другого, признание его права на собственные взгляды, установки, жизненную позицию; принятие ответственности за свои решения и поступки.

Упражнение № 3. «Сила пословицы». Время: 30 мин.
Цель: прояснение внутренней позиции, стимуляция поведенческих изменений.

Процедура проведения: члены группы стоят. Стулья расставляются вдоль противоположных стен. Психолог знакомит участников с инструкцией.

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, кто не согласен – у левой. В центре не должно остаться ни одного человека. Каждый должен принять однозначное решение: «согласен – не согласен». Далее зачитывается одна из нижеследующих пословиц:

«Кто сильнее – тот и правее»;

«С кем поведешься, от того и наберешься»;

«Ушел – прав, попался, так виноват»;

«Бей дурака, не жалей кулака»;

«Хорошо, когда враг бит, ещё лучше, - когда убит»;

«Человек человеку - брат» и др.

После того, как зачитывается пословица, и участники разделяются на группы, начинается обсуждение. Ведущий просит объяснить, как они понимают эту пословицу, и прояснить свою позицию. Членам групп предоставляется возможность вступить в дискуссию, выдвигая свои аргументы и отстаивая свои позиции. Ведущий занимает нейтральное положение. В ходе обсуждения возможно изменение точек зрения кого-то из участников. Поэтому в конце дискуссии необходимо предоставить возможность тем, кто пожелает перейти в противоположную группу. В случае, если вся группа заняла одну позицию, все равно нужно попросить участников обосновать свое решение. И лишь затем переходить к следующей пословице.

Упражнение № 4. «Давай обнимемся». Время: 15 мин.

Цель: групповая поддержка.

Процедура проведения: все делятся на пары, образуя внешний и внутренний круг. По команде ведущего игроки «выкидывают пальцы»: 1 палец – смотрим в глаза друг другу, 2 пальца – пожимаем руку, 3 пальца – обнимаемся. Если количество пальцев у участников в паре совпало, - выполняется то, что соответствует меньшему количеству. Затем внешний круг передвигается и все повторяется. Когда каждый вернется к своему партнеру, упражнение заканчивается. Группа может разойтись, и участники могут объясняться с тем, кем ещё не обнялись.

Выходная рефлексия: Время: 10 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» наклоняясь вперёд, говорят все дружно «До свидания!».

Занятие № 14. «Уверенное поведение»

Цель: закрепление навыков уверенного поведения и обучение альтернативным способам поведения и эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: Психолог говорит участникам: «сейчас каждый по очереди будет вставать в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми».

Входная рефлексия: Время: 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Разожми кулак». Время: 10 мин.

Цель: эмоциональный разогрев, осознание возможности альтернативных способов поведения, настрой на предстоящую работу.
Процедура проведения: участники разбиваются на пары: один сжимает руку в кулак, другой должен его разжать за 1-2 минуты. Затем меняются ролями и ситуация повторяется.

Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать. Возможны разные варианты – можно силой, можно просьбой, можно легким поглаживанием. В конце обсуждения ведущий рассказывает участникам сказку «Солнце и ветер».

Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи ехал спутник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с этого путника плащ, тот и будет признан сильнейшим». И вот стал ветер дуть, очень старался, а добился того, что путник лишь сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко и согрело путника своими лучами. И путник сам снял свой плащ.

После сказки ведущий задает вопросы: «Кто выиграл в этом споре и почему? Всегда ли можно добиться силой? Как еще можно добиться своих целей? ».

Упражнение № 2. «Обвинитель-обвиняемый». Время: 20 мин.

Цель: обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию.
Процедура проведения: психолог рассказывает о том, как важно в ситуации, когда на нас кричат, обвиняют, оскорбляют, не «заразиться» чужой агрессией и не ответить криком на крик. Для этого сначала надо внутренне настроиться на её конструктивное разрешение и научиться отстраняться от травмирующей ситуации с помощью различных способов.

Участникам предлагается разбиться на пары: один человек – обвинитель, а другой – обвиняемый. Задача первого – обвинять партнера, кричать на него. Задача второго – постараться отстраниться от ситуации, по возможности не слушать обвинителя, а наблюдать за движениями кончиков его ушей или кончика носа (можно наблюдать за движениями его бровей) и

прислушиваться к своим мыслям и переживаниям. Через некоторое время партнеры меняются ролями.

После выполнения задания следует обсуждение по вопросам: Что вы чувствовали, когда выступали в роли обвиняемого? Как менялось ваше отношение к обвинителю в ходе выполнения упражнения? Запомнили ли вы, что предъявлял вам обвинитель? Если запомнили, то отстранения от ситуации не произошло, вы реагировали привычным для вас способом. Трудно ли было выполнять эти упражнения? Почему?

После обсуждения ведущий должен подвести участников к пониманию, что отстранение от ситуации необходимо для того, чтобы задать себе вопросы: что случилось? почему человек так себя ведет? А самое главное – решить, что делать дальше: продолжать слушать; спросить, почему человек в таком состоянии; попросить сказать конкретно, чего он хочет; уйти, если чувствуешь, что раздражаешься.

Упражнение № 3. «Сила-ум». <u>Время:</u> 15 мин.

Цель: обучение способам сохранения спокойствия в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Процедура проведения: «Какая есть альтернатива агрессивному поведению?» (Уверенное, достойное поведение).

Ведущий просит назвать участников тренинга имена трех героев (мультфильмов, книг, кинофильмов), кто, с их точки зрения, является сильной личностью, демонстрирующей уверенное поведение. Затем предлагается подумать и обсудить, в чем оно проявляется. В результате обсуждения студенты должны осознать, что: сильный человек – это тот, кто умеет «властвовать над собой», а не над другими, т.е. он не принимает решения за других, не позволяет другим принимать решения за себя, не стремится доказывать (демонстрировать) всем свою силу и потому не агрессивен; а слабый человек – это тот, кто постоянно демонстрирует всем свою силу, причем часто пользуясь агрессивными формами поведения.

Упражнение № 4. «Да - нет». <u>Время:</u> 15 мин.

Цель: Вывести на осознаваемый уровень те ощущения, которые возникают в момент отстаивания своей позиции, найти невербальные признаки собственного уверенного поведения.

Процедура проведения: участники разбиваются на пары: один произноси слово «да», другой – «нет». При этом каждый занимает позу, в которой чувствует себя уверенно. Задача – убедить партнера.

Далее следует обсуждение: удалось ли вам переубедить партнера, не повышая голоса и не изменяя позы? Какая у вас была поза? Помогла ли она вам? А как её воспринял ваш партнер? Как вы думаете, захочет ли этот человек вновь встретиться с вами? Как, на ваш взгляд, выглядит уверенный человек? В чем это проявляется? Можно ли отказать человеку и при этом сохранить с ним хорошие отношения? Назовите ситуацию, когда очень трудно бывает сказать «нет». Как можно отказать достойно?

Упражнение № 5. «Вырвись из круга». Время: 10 мин.

Цель: эмоциональная разрядка, осознание возможности сопротивления групповому давлению.

Процедура проведения: участники вступают в круг и берутся за руки. Один, можно и несколько участников (3-4 в зависимости от состава группы) находятся внутри круга, его или их задача – вырваться из него. Но стоит предупредить участников, что при этом можно использовать не силу, как всегда этого хочется, а словесное их убеждение (возможно и другие формы, которые прейдут в голову участникам, находящимся внутри круга). После завершения упражнения проходит обсуждение по вопросам: Что чувствовали, когда находились в центре круга? Хотелось ли на самом деле вырваться из него? Что вы делали для этого? Легко ли было вырваться? Что почувствовали, когда вырвались из круга? Каким ещё способом можно было добиться этого?

Выходная рефлексия: Время: 10 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» раскачиваясь в разные стороны, говорят все дружно «До свидания!».

Занятие № 15. «Переоценка»

Цель: закрепление навыков эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. «Начнём сегодняшний день так: встанем и поздороваемся словами – «Привет всем! Я рад Вас сегодня видеть!»

Входная рефлексия: Время: 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Атом». Время: 5 мин.

Цель: эмоциональный разогрев;
Процедура проведения: участники рассеиваются по аудитории. Они представляют собой «атомы». Когда ведущий называет число в пределах количества участников тренинговой группы, «атомы» группируются в «молекулы», состоящего из заданного ведущим числа «атомов». Как только они сгруппируются, ведущий называет следующее число. Таких подходов может быть 3-4. Игра заканчивается тем, что ведущий называет полное число присутствующих на занятии участников, чтобы группа могла ощутить контакт со всеми участниками занятия.

Упражнение № 2. «Мультяшки гневаются». Время: 15 мин.

Цель: демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.
Оборудование: карточки с именами мультипликационных героев.
Процедура проведения: участникам раздаются карточки с именем мультипликационного героя (Винни-Пух, Пятачок, Иа, Чебурашка, три поросёнка и др.). Задача каждого – продемонстрировать своего героя в гневе, используя присущие этому герою походку, жесты, голос и т.д. Возможны инсценировки конфликтных ситуаций с использованием нескольких персонажей. Тем не менее, каждый участник должен побывать в роли агрессивного персонажа.

При обсуждении упражнения ведущий подводит участников к пониманию того, что в любой ситуации можно найти что-то смешное, комичное, даже в той, которая вызывает гнев. Юмор помогает справиться с напряжением и нарастающим раздражением.

Упражнение № 3. «Позитивный язык». Время: 20 мин.

Цель: переоценка негативных эмоций по отношению к себе и другим.
Оборудование: листы бумаги и ручки
Процедура проведения: участникам предлагается набросать список черт, которые они в себе не любят, а попытаются назвать их позитивным языком. Например:

упрямый – настойчивый,
трусливый – осторожный,
болтливый – разговорчивый,
медлительный – вдумчивый.

Затем предлагается подумать и записать те черты, которые больше всего раздражают в других людях и назвать их позитивным языком. Ведущий помогает тем участникам, которые затрудняются в подборе слов.

Далее ведущий просит проанализировать записи и ответить на вопросы: Что вы теперь чувствуете? Изменилось ли что-нибудь? Как вы теперь воспринимаете эти качества и этих людей?

Упражнение № 4. «Найди хорошее». Время: 30 мин.

Цель: переоценка негативного восприятия неприятных, конфликтных ситуаций.

Процедура проведения: по кругу участники коротко рассказывают ситуацию, которая каждый раз вызывает у них нарастающее раздражение, а возможно, и вспышку гнева. Ведущий предлагает каждому закончить свой рассказ фразой «Зато…» и попытаться выделить в травмирующей ситуации что-то позитивное (новый опыт, тренировка и др.).

В последующем обсуждении упражнения необходимо отметить, что мы сталкиваемся с трудностями, но если мы не отождествляемся с ситуацией, то обучаемся новым качествам, новым способам поведения, привносим изменения, чтобы достигнуть желаемого. Умение не слиться с ситуацией очень важно. Оно дает нам «тайм-аут» - помогает снять нарастающее напряжение, успокоиться и понять, как действовать дальше. В этом нам могут помочь техники отстранения от неприятных, конфликтных ситуаций (так, например, техника «Уши - нос»).

Упражнение № 5. «Я-стратег». Время: 30 мин.

Цель: расширить спектр возможных стратегий поведения в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Оборудование: листы бумаги и ручки

Процедура проведения: участникам предлагается одна из ситуаций, прозвучавших в упражнении «Найди хорошее» (желательно – наиболее типичная для студентов). Студенты по кругу вносят свои предложения относительно того, как помочь герою не раздражаться каждый раз и не прибегать к агрессивным формам поведения.

Затем следует обсуждение, в ходе которого выясняется, какое из предложений наиболее подходит для решения этой проблемы, какие могут быть последствия. Герой ситуации говорит о том, как он теперь смотрит на свою проблему, нашел ли он в предложенных вариантах её разрешения что-то полезное для себя.

Ведущий подводит участников дискуссии к пониманию того, что когда они направляют энергию на анализ проблемы и поиск её решения, то стресс уменьшается. В этом могут помочь родители, друзья, педагоги, советы из

журналов, консультации психолога. Но необходимо помнить, что выбор решения все равно остается за героем. Поэтому прежде чем принять его, нужно обдумать все возможные последствия.

В конце обсуждения подросткам предлагается составить общий список возможных способов ослабления напряжения в ситуациях, провоцирующих агрессию: плач, юмор, физическая активность (спорт, танцы и др.), музыка, работа, вербализация переживаний (обсуждение с кем-либо), решение проблемы (анализ ситуации, поиск и принятие решения).

Выходная рефлексия: Время: 10 мин.
- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- чего вы узнали нового о своих товарищах?
- 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!».

Занятие № 16. «Будьте собой, но в лучшем виде»

Цель: закрепление навыков эмоционального реагирования в ситуациях, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия и говорит: «Здравствуйте! У меня сегодня хорошее (плохое) настроение, я рад (но я рад) всех вас сегодня здесь видеть». И так по кругу, пока все не скажут.

Входная рефлексия: Время: 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1. «Чувствую себя хорошо». Время: 15 мин.
Цель: эмоциональный разогрев, настрой на работу с индивидуальными реакциями на травмирующие ситуации.
Оборудование: листы бумаги, ручки, цветные карандаши или фломастеры.
Процедура проведения: ведущий просит участников, чтобы они назвали пять ситуаций, вызывающих ощущение, когда чувствовали себя хорошо. Затем поочерёдно по кругу, нарисовали эти места и назвали свои ощущения.

Упражнение № 2. «Художественный фильм». Время: 40 мин.
Цель: развитие адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей.
Процедура проведения: в начале ведущий произносит следующие слова – «Станьте режиссерами своей жизни, вместо того, чтобы быт актёрами. Поставьте фильм – в группах (3-4) про свою будущую жизнь. Представьте себе всю вашу будущую жизнь, как художественный фильм, в которой вы играете главную роль. Вы – сами сценаристы, постановщики и директора картины. Вам решать, о чём этот фильм, вам выбирать, какие в нём будут действовать персонажи, где будут происходить события. Но помните, что обязательным условием данного упражнения является то, что в вашем сценарии должно присутствовать элементы агрессивного поведения и соответственно пути его преодоления с выходом на позитивное состояние. Когда сценарий будет написан и роли распределены, то вы по группам будете проигрывать его, причём другие группы должны наблюдать за действием вашей сцены. Когда выступит одна группа, к проигрыванию приступает другая». Упражнение завершается обсуждением членами групп следующих вопросов: трудно ли было придумать сценарий? Какие проблемы возникли при его написании? Почему вы выбрали именно эту ситуацию? Возникали ли споры по поводу распределения ролей? Все ли довольны своими ролями? Какие чувства вы испытываете после проигранного сценария? Может вам, хотелось чего-нибудь изменить?

Упражнение № 2. «Я – подарок для человечества». Время: 15 мин.
Цель: анализ собственного поведения через признание своей уникальности.
Процедура проведения: «каждый человек – уникальное существо и верит в свою исключительную необходимость. Подумайте, в чём состоит ваша исключительная уникальность, что вы, действительно, являетесь подарком для человечества. Аргументируйте своё утверждение, например: я – подарок для человечества, так, как я…».

Выходная рефлексия: Время: 10 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!», начинают подбегать к членам группы, пожимая руку, говорить – «До свидания! Рад был тебя сегодня видеть!»

Занятие № 17. «Правильные поступки!»

Цель: переоценка жизненных поступков путём поиска альтернативных способов выхода из ситуаций, провоцирующих агрессию.

Ритуал приветствия: Участники сидят в кругу. Каждый начинает с приветствия обращённого к соседу справа: «Привет! Ты сегодня замечательно выглядишь». И так по кругу, пока все не скажут.

Входная рефлексия: Время: 10 мин.
- с каким настроением вы сегодня пришли на занятие?

Упражнение № 1 «Сиамские близнецы» Время: 10 мин.
Цель: создание благоприятной эмоциональной атмосферы для дальнейшей работы с агрессивным поведением в парах.
Процедура проведения: ведущий говорит следующее: «выберите партнера. Представьте себе, что вы и ваш партнер – одно целое, что вы, как сиамские близнецы, приросли бок к боку. Крепко обнимите партнера за талию одной рукой и считайте, что этой руки у вас нет. Есть только по одной руке на каждого. Ходить – сложно. Ноги тоже частично срослись, так что приходится шагать как одному существу – сначала шаг двумя сросшимися ногами, потом единый шаг двумя «боковыми» ногами. Пройдитесь по комнате, привыкайте друг к другу.

Попробуйте позавтракать. Садитесь за стол. Перед вами воображаемый завтрак: тарелка сосисок с капустой, стакан кофе, булочка. Помните, что на двоих у вас – две руки. В одну руку берите нож, в другую – вилку. Режьте и ешьте, кладите кусочки в каждый рот по очереди. Потом напейтесь кофе с булочкой».

Упражнение № 2. «Эпизод из жизни». Время: 20 мин.
Цель: проигрывание и переоценка жизненных ситуаций в которых участники находились в агрессивном состоянии.
Процедура проведения: ведущий просит участников разделиться на пары и вспомнить какую-нибудь историю из своей жизни, в которой они чувствовали раздражение и агрессию. Сначала участники придумывают истории, затем в парах репетируют, причём каждый из них должен вспомнить и проиграть свою историю. Затем производится инсценировка пережитых воспоминаний в паре, остальные участники группы наблюдают за их действиями. Главной особенностью этого упражнения является то, что здесь участники не только заново переживают события прошлого, но и переоценивая (перепроигрывая) их, разрешают ситуации не так как они произошли, а наиболее конструктивным способом. После проигрывания историй идёт обсуждение по кругу: почему вы выбрали именно эту историю? Трудно ли вам её было проигрывать? Что вы чувствуете после вашей исценировки?

Упражнение № 3. «Ситуация в автобусе». Время: 20 мин.

Цель: проигрывание ситуаций провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Процедура проведения: работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начел на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

Примерные ситуации:

- кондуктор на вас кричит, из-за того, что вы подали на билет крупную деньгу, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий.
- вы не уступили место женщине (мужчине) в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?
- вы нечаянно ударил кого-то в автобусе. Этот человек начел вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладит назревающий конфликт?
- вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?
- на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия?

После проигрывания ситуаций идёт обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности при том, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может, как-то помочь вам в будущем?

Упражнение № 4. «Преодоление». Время: 20 мин.

Цель: составление плана действий в ситуациях усложняющих жизнь в достижении желаний.

Процедура проведения: ведущий настраивает участников на работу следующими словами – «Жизнь – это борьба. Эту формулу вы, безусловно, слышали много раз. С ней можно не соглашаться, спорить. Действительно, лучше жить в мире в согласии с собой и окружающими. Но жизнь часто ставит перед нами серьезные проблемы, создаёт препятствие, которое можно преодолевать. Именно это в значительной мере стимулирует рост и развитие личности. Вспомните о тех препятствиях, которые вам пришлось преодолевать за последнее время. Разделитесь на пары или группы (3-4 человека), чтобы проиграть ту или иную ситуацию из жизни, раскрывающую именно это преодоление. Покажите её другим, причём это необходимо

сделать так, чтобы в вашей инсценировке были ярко видны все этапы преодоления трудностей. Присутствует ли там агрессия? Как поступить правильнее всего? Что делать, когда возникают трудности? Ответы на эти вопросы помогут вам составить алгоритм ваших действий в ситуации возникновения трудностей. Это не плохой опыт и для присутвующим здесь участников при возникновении таких же придуманных и поигранных здесь ситуаций».

Выходная рефлексия: <u>Время:</u> 10 мин.
- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось лучше всего?
- какой опыт вы сегодня приобрели?
- как вы думаете для чего мы проигрываем жизненные ситуации?

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 все хором – «До свидания!».

Занятие № 18. «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: 10 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: 15 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.

Упражнение № 3. «Машина времени». Время: 15 мин.

Цель: выработка новых способов решения жизненных проблем.

Процедура проведения: ведущий предлагаем участникам поговорить об их жизни и пофантазировать о том, что можно было бы сделать иначе. Просит участников представить, что они перенеслись в какое-то время своей жизни, которое им хотелось бы изменить. Группе предлагается зарисовать это событие так, как оно могло бы произойти. Участники включаются в действие, которое им следовало бы сделать, чтобы добиться другого развития событий.

Обсуждение: сначала каждый рассказывает о реальном событии из его прошлого. Затем, они рассказывают, каким образом, они изменили это прошлое.

Эмпатия вызывается путём стимулирования понимания участниками мотивов, по которым каждый участник предпочёл бы какое-то событие или опыт. Участники побуждаются к тому, чтобы посоветовать друг другу пути изменения прошлого.

Упражнение № 4. «Счастье». Время: 15 мин.

Цель: выработка альтернативных способов выхода из проблемной ситуации.

Процедура проведения: участникам сначала предлагается ответить на ряд вопросов, поставленных психологом.

«Знаете ли вы какую-нибудь историю про счастливое животное?

Знаете ли вы какого-нибудь человека, который практически всегда счастлив?

Когда вы сами счастливы, что вы испытываете?»

Затем просит: «Я хочу чтобы, вы нарисовали картину, которая покажет, что бывает, когда вы счастливы. Используйте краски и линии, формы и образы, которые выразят ваше понимание счастья.

А теперь давайте обсудим, что делает вас счастливыми. Диктуйте, я буду записывать».

Запишите слова на доске и дайте участникам продолжить эту запись.

Анализ упражнения: Почему мы не можем всё время чувствовать себя счастливыми? Что ты делаешь, чтобы после какой-нибудь неприятности снова стать радостным? Что делает вас чаще всего счастливыми?

Упражнение № 5. «Подарок». Время: 15 мин.

Цель: закрепление позитивного настроя проделанной работы.

Процедура проведения: каждый участник придумывает подарок, который хотелось бы подарить человеку, сидящему рядом. Главное условие заключается в том, что подарок должен как можно лучше подходить данному человеку, доставлял ему радость. Рассказывая о предполагаемом подарке, каждый объясняет, почему, именно этот подарок был выбран. Участнику, которому подарили подарок, высказывает своё мнение: действительно ли он этому рад.

Выходная рефлексия: Время: 10 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.