



«Утверждено»  
Директор МБОУ СОШ №34 им  
Г.И. Хетагурова  
Галиева Т.Т  
« 20 г.

## Программа индивидуальной коррекции агрессивного поведения ребенка.

**Составитель:**  
педагог-психолог  
Аветисян Р.Р.  
Цирихова А.С.

## Пояснительная записка.

Проблема агрессивного поведения весьма актуальна в наши дни. Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и агрессивного поведения детей. Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрон, Д. Ричардсон). Учителя отмечают, что агрессивных детей становится с каждым годом все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, педагоги просто не знают, как справиться с их поведением. Единственное педагогическое воздействие, которое временно спасает, - это наказание, строгий выговор, после чего дети на какое – то время становятся сдержаннее, и их поведение начинает соответствовать требованиям взрослых. Такого рода педагогические воздействия неэффективны. Такие «выговоры», «внушения», «беседы», скорее усиливают особенности таких детей и ни в коей мере не способствуют их «перевоспитанию» или стойкому изменению поведения к лучшему.

Дети черпают знания о моделях поведения из разных источников. Из семьи, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение, и обучаются при взаимодействии со сверстниками, узнавая о преимуществах агрессивного поведения во время игр (Я сильный – и мне все можно). Дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. Не вызывает сомнения тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей.

Агрессия – это способ выражения своего гнева, протеста. А, как известно, гнев – это чувство вторичное. В его основе лежит боль, унижение, обида, страх, которые в свою очередь, возникают от неудовлетворения базисной, фундаментальной человеческой потребности в любви и нужности другому человеку. Агрессивное поведение детей – это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми самостоятельно ребенок справиться не в силах.

### Целью создания данной программы является:

- ввести ребенка в мир человеческих отношений;
- расширить адаптационные возможности ребенка.

### Задачи:

1. Обучение агрессивного ребенка способам выражения гнева.
2. Обучить ребенка приемам саморегуляции.
3. Формирование позитивных качеств личности ребенка.

К ожидаемым результатам можно отнести контроль над проявлениями агрессии, отказ от нежелательного поведения, оценка социальной ситуации, расширение продуктивных поведенческих реакций.

Занятия рассчитаны на работу с детьми от 10 – 15 лет, проводятся 1 раз в неделю по заявке или результатам тестирования. Продолжительность занятий составляет 40 минут. Программа состоит из 15 занятий.

Программа работы включает в себя несколько этапов. На подготовительном этапе выявляются агрессивность ребенка. С родителями и классным руководителем проводятся предварительные консультации. На консультации с классным руководителем обсуждается необходимость оказания поддержки ребенку, посещающему занятия. Аналогичные опросы обсуждаются и с родителями. Это важно, так как очень многие родители не знают, чем занимается психолог, и «что он может сделать с их ребенком» - очень актуальный вопрос для них.

Основной этап предполагает индивидуальную работу. Каждое занятие начинается с ритуала приветствия. Целью его проведения является настрой на работу, создание доверия. На первом занятии ритуал приветствия предлагается ведущим. Работа по теме занятия состоит из нескольких упражнений.

На завершающем этапе работы проводится контрольная диагностика агрессивности, позволяющая оценить эффективность работы. Кроме того, на этом этапе проводятся консультации с педагогами и родителями по результатам работы.

**Учебно – тематический план.**

Тема	Содержание	Количество часов
Занятие 1	<b>Диагностический блок.</b> Методика «Моя семья». Опросник агрессивности Л.Г.Почебут. Тест «Акцентуация характера» К.Леонгард	40 минут
Занятие 2	<b>Диагностический блок.</b> Методика «Градусник». Методика «Рисунок несуществующего животного» Методика «Методика диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)	40 минут
Занятие 3	Приветствие Упражнение «Работа с гневом. Недружеский шарж» Упражнение «Мешочек криков» Упражнение «Листок гнева» Упражнение «Посчитал до десяти я и решил...» Обратная связь	40 минут
Занятие 4	Приветствие Упражнение «Одно предложение» (мини - сочинение) Упражнение «Ладочки» Упражнение «Взгляд на мир» Обратная связь	40 минут
Занятие 5	Приветствие Упражнение «Громко и тихо» Упражнение «Переписывание истории» Упражнение «Эмоциональные этюды» Обратная связь	40 минут
Занятие 6	Приветствие Мини лекция «Мир эмоций» Упражнение «Рисование жидким соленым тестом» Упражнение «Нарисовать свой гнев» Упражнение «Письмо» Обратная связь	40 минут
Занятие 7	Приветствие Мини лекция «Я - эмоциональное» Упражнение «Агрессивная скульптура» Упражнение «Веселые скоморохи» Упражнение «Ассоциация» Обратная связь	40 минут
Занятие 8	Приветствие Мини лекция «Настроение» Упражнение «Метафорический портрет» Упражнение «Встреча с драконом» Упражнение «Рисование имени» Обратная связь	40 минут
Занятие 9	Приветствие Мини лекция «Агрессивное поведение» Упражнение «Проволочный человек» Упражнение «Скульптура состояния» Упражнение «Новая жизнь разбитого зеркала»	40 минут

	Обратная связь	
Занятие 10	Приветствие Мини лекция «Характер» Упражнение «Хрустящий Барабек» Упражнение «Апельсиновый Джо» Упражнение «Взятие замка» Упражнение «Недобрые зачины» Обратная связь	40 минут
Занятие 11	Приветствие Мини лекция «Воля» Упражнение «Самоценность» Упражнение «Зазеркалье» Упражнение «Злой – добрый мир» Коллаж «Великие люди, носившие мое имя» Обратная связь	40 минут
Занятие 12	Приветствие Мини лекция «Общение» Упражнение «Маленький принц» Рисунок «Звуки природы» Создание скульптуры себя Обратная связь	40 минут
Занятие 13	Приветствие Упражнение "Знатоки чувств" Упражнение "Отгадай, что я почувствовал?" Упражнение «Я рисую» Обратная связь	40 минут
Занятие 14	Приветствие "Упражнение "Портрет агрессивного человека" Упражнение "Пойми без слов" Обратная связь	40 минут
Занятие 15	Приветствие Упражнение «Самоанализ» Рисунок «Итог» Упражнение «Ключи» Обратная связь Вручение диплома	40 минут

## Протокол индивидуальных занятий

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата	Занятие	Содержание
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	

	15	
	14	
	13	
	12	
	11	
	10	
	9	

## **Занятие 1.**

**Необходимые материалы:** бумага, ручка, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

### **1. Знакомство**

### **2. Диагностический блок**

### **3. Проективная методика «Моя семья»**

Тест предназначен для выявления особенностей *внутрисемейных отношений*. Он поможет прояснить отношения ребенка к членам своей семьи, то, как он воспринимает их и свою роль в семье, а также те характеристики отношений, которые вызывают в нем тревожные и конфликтные чувства. Семейную ситуацию, которую родители оценивают со всех сторон положительно, ребенок может воспринимать совершенно иначе. Узнав, каким он видит окружающий мир, семью, родителей, себя, можно понять причины возникновения многих проблем ребенка и эффективно помочь ему при их разрешении. Ребенку предлагается простой карандаш средней мягкости и стандартный чистый лист бумаги формата А4. Использование каких-либо дополнительных инструментов исключается. Инструкция: "Нарисуй, пожалуйста, свою семью". Не следует давать какие-то указания или уточнения. На возникающие у ребенка вопросы, такие, как "Кого надо рисовать, а кого не надо?", "Надо нарисовать всех?", "А дедушку рисовать надо?" и т.д., отвечать следует уклончиво, например: "Рисуй так, как тебе хочется".

### **4. Опросник агрессивности Л.Г.Почебут.**

В психологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике конфликтов. Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб. Опросник выявляет обычный стиль поведения ребенка в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных утверждений.

### **5. Тест «Акцентуация характера» К.Леонгард**

Ребенку предлагается ответить на 88 вопросов, касающихся различных сторон его личности. Рядом с номером вопроса поставьте знак «+» (да), если согласны, или «-» (нет), если не согласны.

### **6. Ритуал завершения занятий. Получение обратной связи.**

## **Занятие 2.**

**Необходимые материалы:** бумага, ручка, цветные карандаши.

**Ход занятия.**

### **1. Знакомство**

### **2. Диагностический блок**

### **3. Методика «Градусник»**

Методика разработана Н. П. Фетискиным и предназначена для выявления эмоциональных состояний «здесь и сейчас». Она может использоваться в процессе учебных занятий и трудовой деятельности. Достоинством методики является быстрая фиксация состояний в их динамике. Перед вами на бланке изображен медицинский градусник, на котором имеется несколько шкал, соответствующих тому или иному эмоциональному состоянию. Деления на шкалах соответствуют тому или иному уровню вашего состояния. Отметьте любым знаком на этой шкале градусника «температуру» имеющегося в данный момент



состояния (в данном случае – гнев или злость). Шкалы градусника соответствуют следующим состояниям: восторженному, радостному, светлому (приятному); спокойному, уравновешенному; безразличному, скучному, дремотному; раздраженному, пресыщенному.

#### **4. Методика «Рисунок несуществующего животного»**

Материалы: простой карандаш средней твердости; стандартный лист белой бумаги (не глянцевой).

Цель: оценить уровень агрессивного поведения ребенка, подтвердить результаты, полученные из наблюдения.

Инструкция: ребенку предлагается придумать и нарисовать несуществующее животное, а также дать ему ранее не существовавшее имя.

#### **5. Методика «Методика диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)**

#### **6. Ритуал завершения занятий. Получение обратной связи.**

##### **Занятие 3.**

**Необходимые материалы:** карандаши, бумага

**Ход занятия.**

##### **1. Ритуал приветствия.**

«Сегодня утром я был .....(эмоции). Потому что.....»

##### **2. Упражнение «Недружеский шарж»**

Этот игровой прием поможет ребенку более достойно выйти из ситуации, когда он сильно рассержен и "выливает" свои чувства на того, кто его обидел, крича, обзываясь, толкаясь и т. д. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким видит в данный момент, дайте ему бумагу и карандаши. Вы также можете показать ребенку, что понимаете его чувства (несмотря на то, что не согласны с тем, что обидчик действительно заслуживает всех ругательных слов, которые при рисовании говорят в его адрес). Для этого вы можете отразить его чувства словами типа: "Я вижу, ты сильно разозлился на Колю" или "Действительно очень обидно, когда тебя не понимают и подозревают" и т. п. Когда рисунок будет закончен, предложите ребенку подписать его так, как ему хочется. Затем спросите его о том, как он себя сейчас чувствует и что ему хочется сделать с этим "недружеским шаржем" (пусть ребенок совершит это в действительности).

##### **3. Упражнение «Мешочек криков»**

Как известно, детям очень непросто справляться со своими отрицательными чувствами, ведь те так и стремятся прорваться наружу в форме криков и визгов. Конечно, это не вызывает одобрения у взрослых. Однако если эмоции очень сильны, то неправильно сразу требовать от детей спокойного анализа и поиска конструктивных решений. Сначала нужно дать им возможность немного успокоиться, выплеснуть негатив приемлемым способом. Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться "мешочком криков". Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько ему необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, то будет разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее. Примечание. Так называемый "мешочек криков" вы можете изготовить из любого тканевого мешочка, желательнее пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность "закрывать" все "кричалки" на время нормального разговора.

Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями.

#### **4. Упражнение «Листок гнева»**

"Листок гнева" можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния. Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно изобразить образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

#### **5. Упражнение «Посчитал до десяти я и решил...»**

По сути, это правило, которого должен придерживаться ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно посчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудите с сыном или дочерью, как изменились его (ее) мысли и желания после "успокоительного" счета. Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности? Помогите ребенку освоить такой "взрослый" стиль мышления, который он позже сможет использовать самостоятельно.

#### **6. Ритуал завершения занятий.**

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии?».

#### **Занятие 4.**

**Необходимые материалы:** бумага, ручка, ладошки из белой бумаги (заготовки), очки различной формы с различными по цвету стеклами, фотоаппарат, пленка, альбом.

#### **Ход занятия.**

##### **1. Знакомство**

1. Мое имя.
2. Чего я жду от занятий.
3. Что мне в себе нравится.

##### **2. Ритуал приветствия.**

«Сегодня я похож на .....(цветок). Потому что....»

##### **3. Обсуждение и установление правил, которые позволят создать атмосферу психологической безопасности.**

Ведущий задает вопрос: «Какие правила мы все должны соблюдать, чтобы мы могли чувствовать себя здесь свободно и безопасно?». Обсуждают предлагаемые правила.

Ведущий, в свою очередь, предлагает следующие правила:

3. Не перебивать друг друга.
4. Не осуждать и не оценивать себя.
5. Говорить только о себе, от своего имени.
6. Соблюдать конфиденциальность (то, происходит на занятии, не выносится за пределы).
7. Не пропускать занятия и не опаздывать на них.

Правила фиксируются ведущим на доске или листе ватмана.

**4. Упражнение «Одно предложение» (мини сочинение)** (выяснить, как оценивает себя ребенок, какие свои качества он считает самыми важными и хочет о них сказать всем).

Попросить ребенка дописать предложение «Я.....». Пусть напишет, что захочет.

**5. Упражнение «Ладони»** (проверить наличие у ребенка умения понимать и общаться с другими людьми).

Ребенок получает «ладонку» из белой бумаги. Ведущий просит взять ручку и на самой ладони написать те качества человека, которые у него есть, а на пальцах – те качества,

которые нужно, хотелось бы в себе развивать. Если есть что – то плохое, от чего хочется избавиться, порекомендуйте ребенку написать эти качества с обратной стороны на пальцах. Ладонку попросите приклеить на солнышко (нарисованное на бумаге) самого ребенка. Спросите, почувствовал ли ребенок тепло или нет.

#### **6. Упражнение «Взгляд на мир» (анализ своих состояний и чувств)**

Ведущий: «Перед тобой набор разных очков. Попробуй надеть по очереди каждые и посмотреть вокруг себя. Что меняется? Слышал ли ты фразы: «Смотреть на мир через розовые очки?» и «Видеть мир через темные очки»? Что они могут значить? Сейчас мы с тобой выйдем на улицу и сделаем фоторепортаж «Взгляд на мир». Для этого ты должен будешь смотреть на мир через разные очки и сфотографировать то, что ты увидишь. Как выглядит мир через черные, красные, розовые, прозрачные и другие очки? Сделаем по одному снимку, символизирующему видение мира через каждые очки. Готовые фотографии разместим в альбоме.» Презентация фоторепортажа и обсуждение: Каким ты увидел мир через разные очки? Какие очки тебе более всего подходят и почему? Какие не подходят и почему? В каких жизненных ситуациях, какие очки мы надеваем? Как от этого зависит наш взгляд на жизнь? Может ли человек сам менять свой взгляд на жизнь с «розового» на «прозрачный», или с «черного» на «зеленый»? Что ему для этого нужно? Бывает ли, что кто – то разбивает тебе очки или ты сам их разбиваешь? Каким будет взгляд на мир через разбитые очки?

#### **7. Ритуал завершения занятий.**

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии»

### **Занятие 5.**

**Необходимые материалы:** карандаши, бумага, магнитофон, записи спокойных (тихих) и громких музыкальных фрагментов, карточки с «добрыми» и «злыми» историями, фотографии разных эмоций.

**Ход занятия.**

#### **1. Ритуал приветствия.**

«Сегодня я похож на .....(цвет). Потому что....»

#### **2. Упражнение «Громко и тихо» (отреагирование различных состояний).**

Ребенку предлагается прослушать спокойные музыкальные фрагменты, а затем представить и изобразить на листе бумаги с помощью карандашей несколько вещей, относящихся к понятию «спокойный, тихий». Теперь необходимо прослушать фрагменты с громкой, беспокойной музыкой. Представьте, к каким вещам, каким событиям могут иметь отношение эти звуки. Нарисуй несколько из своих ассоциаций.

- Когда и где ты бываешь спокойным, тихим?
- Когда и где ты бываешь беспокойным, громким, агрессивным?
- Что должно произойти, чтобы одно состояние поменялось на другое?
- Какие чувства вызывали у тебя спокойные музыкальные фрагменты, какие – громкие, беспокойные?
- Какая музыка может успокоить тебя, какая вызвать агрессию и напряжение?
- Сравните две ваши работы. Что в них общего? Чем они отличаются?

#### **3. Упражнение «Переписывание истории» (с доброй на злую и наоборот) (содействие формированию адаптивного поведения).**

Ведущий рассказывает о том, что мир имеет двойственный характер, есть день и ночи, темное и белое, тепло и холод, жизнь и смерть, добро и зло. Истории, которые отражают наш мир, также бывают «добрые» и «злые». У каждого из нас есть возможность переписать любую историю, потому что через человека отражается двойственность мира. Каждый ребенок произвольно получает «добрую» или «злую» историю, которую необходимо полярно изменить. Все добрые герои должны стать злыми, все хорошие поступки должны стать плохими, и наоборот. Обсуждение:

- Может ли мир быть только добрым или только злым?

- Что нам дает действительность мира?
- Что происходит с историей (сказкой, мифом), если она теряет двойственность и становится только злой или только доброй?
- Если рассматривать сюжет как историю жизни человека, она может быть только злой или только доброй?
- Что необходимо сделать, чтобы изменить свою историю, если она приобретает злой характер?
- Есть ли люди, обладающие только добрыми чертами характера либо только злыми?
- Как вам кажется, что такое внутренняя двойственность? Может ли внешне добрый человек переживать сильную агрессию и злость внутри и наоборот?

#### 4. Упражнение «Эмоциональные этюды» (содействие отреагированию разных эмоциональных состояний)

Ведущий рассказывает об эмоциональном мире человека: что такое эмоции, для чего они даны человеку, как они проявляются. В качестве иллюстраций можно использовать фотографии, рисунки или мультимедийные сюжеты, отражающие многообразие эмоционального мира людей. Чтобы увеличить спектр эмоций для отреагирования, необходимо написать на доске список либо развесить фотографии (рисунки) таким образом, чтобы ребенок мог их видеть. Ребенок с помощью пластики и мимики показывает какую – то эмоцию. Нужно угадать, что это за эмоция. Ведущий предлагает музыкальный фрагмент, отражающий различные эмоциональные состояния. Каждый фрагмент длится 3 минуты. Задача ребенка – узнать эмоцию и с помощью мимики или пластического этюда показать ее. Если возникает сложность с угадыванием эмоций, помогите ребенку. Немного выждав, показать фотографию или рисунок данной эмоции.

Обсуждение:

- Какие эмоции переживаешь чаще других? Какие – редко?
- Что такое эмоциональный опыт?
- Влияет ли эмоциональный опыт человека на его жизнь?
- Можно ли изменить жизнь человека, изменив его эмоциональный опыт?
- Какие эмоции нас чаще всего окружают (дома, в школе, на улице)?
- Как обогатить свой эмоциональный мир? Что для этого необходимо сделать?

#### 5. Ритуал завершения занятий.

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

#### Занятие 6.

**Необходимые материалы:** соленое тесто, гуашь, куски пресованного картона, стакан для смешивания краски, магнитофон, музыкальные композиции, бумага, фломастеры, тетрадный лист.

**Ход занятия.**

##### 1. Ритуал приветствия.

«Сегодня я похож на .....(зверя). Потому что....»

##### 2. Мини лекция «Мир эмоций».

##### 3. Упражнение «Рисование жидким соленым тестом» (гармонизация эмоционального состояния).

Ведущий предлагает ребенку сделать краску для рисования своими руками. Берем емкость для краски и смешивает ингредиенты в следующей последовательности: мука, соль, масло, вода, клей, гуашь. Смесь не должна иметь комочков, поэтому каждый этап смешивания должен быть интенсивным. можно комментировать процесс смешивания, предлагая почувствовать, как меняется смесь, что они чувствуют. Если ребенок хочет сделать несколько цветов, то можно различать еще не окрашенную смесь в более мелкие емкости и затем добавить гуашь. На этапе изготовления краски включается спокойная музыка. Выбирается подходящий размер картона и ребенок рисует на нем руками все, что ему захочется. Рисунков может быть несколько. Ребенок презентует свою работу, рассказывая о том, что он нарисовал, что чувствовал, как назвал свою работу.

**4. Упражнение «Нарисовать свой гнев»** (содействие формированию адаптивного поведения).

Ведущий предлагает изобразить на листе бумаги, на что похож его гнев. Обсуждение:

- Что изображено на рисунке?
- Что чувствовал, когда рисовал?
- Изменилось ли состояние?
- Что хочется сделать с этим рисунком?

**5. Упражнение «Письмо»**

Ведущий предлагает написать письмо человеку, который вызывает злость и активное неприятие, расскажи что переживаешь, когда видишь этого человека, слышишь упреки, замечания, оскорбления и что хочешь сделать в ответ. Обсуждение:

- Что хочется сделать с написанным письмом?
- Трудно ли было писать, все ли написано?
- Изменилось ли состояние после написания?

**6. Ритуал завершения занятий.**

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

**Занятие 7.**

**Необходимые материалы:** пластилин, бумага, ручка, карточки с картинками (кулак, солнце, подарок, слезы, злое лицо, мама, грязь, дождь, торт)

**Ход занятия.**

**1. Ритуал приветствия.**

«Сегодня я похож на .....(эмоцию). Потому что.....»

**2. Мини лекция «Я – эмоциональное».**

**3. Упражнение «Агрессивная скульптура»** (осознание внешнего образа агрессивности человека).

Ведущий предлагает создать агрессивную скульптуру. Что тебе не нравится в ней? Хочешь, чтобы это агрессивное тело тебя не преследовало? Сомни мягкий податливый материал в комочек, скатай из него шарик и обними его ладошками. Улыбнись.

**4. Упражнение «Веселые скоморохи»**

Ведущий: Задумай человека, на которого хоть немного сердит, и напиши его имя на листочке. Заверни листочек. А теперь представь, что ты веселый скоморох и на площади тебе надо развеселить народ. Развесели любым способом. Получилось? А теперь разверни листочек и еще раз подумай об этом человеке. Так ли сердито ты к нему относишься. Сделай вывод (ребенок должен прийти к выводу, что смех снижает уровень агрессии).

**5. Упражнение «Ассоциации»**

Ведущий: Подбери к слову «агрессия» и «улыбка» картинки и разложи их на две группы.

- Что ты чувствовал, когда работал со словом «агрессия»?
- Какие чувства ты испытывал, когда видел слово «улыбка»?
- Какое настроение тебе ближе? Какой же вывод ты сделаешь?

**6. Ритуал завершения занятий.**

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

**Занятие 8.**

**Необходимые материалы:** ватман, портреты, картон для труда, бумага, цветная гофрированная бумага, атласные ленточки, степлер, скотч, ножницы, клей, фломастеры, акварель, кисти.

**Ход занятия.**

**1. Ритуал приветствия.**

«Сегодня я похож на .....(природное явление). Потому что.....»

**2. Мини лекция «Настроение».**

### 3. Упражнение «Метафорический портрет» (актуализация и выражение чувств, исследование и укрепление «Я» - концепции).

Ведущий предлагает ряд фотографий (рисунков) по принципу игры в ассоциации: «Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом), то я был бы...». Затем на листе ватмана, в центре, ребенок располагает свою реальную фотографию. Вокруг нее он располагает ассоциативные снимки. При обсуждении проговаривают свои чувства и мысли.

### 4. Упражнение «Встреча с драконом» (отреагирование негативных состояний)

Ведущий рассказывает о драконах, иллюстрируя свой рассказ мифами, картинками или отрывками из фильмов. До сегодняшнего дня во многих восточных странах сохранились ритуалы, посвященные дракону. Как правило, это обряд встречи дракона и героя. Предлагается провести такой обряд, но для начала нужно сделать дракона. Для этого из подготовленных материалов нужно сделать большую маску дракона. Основа маски изготавливается из картона, а затем украшается маска. Когда маска дракона готова, предлагается придумать дракону имя, легенду, наделять его какими – то свойствами, придумать и разыграть ритуал оживления (что нужно сделать, чтобы дракон ожил?). Этим ритуалом может быть какой то танец, песня. Есть легенда, что если герой слабее духом, чем дракон, то при встрече герой может превратиться в дракона. Каждый герой в древние времена много тренировал свой дух, чтобы сохранить себя при встрече с драконом. Ведущий надевает маску и герой должен сказать дракону: «Я не стану драконом, потому что.....», приводя в качестве довода свои сильные стороны, те качества, которые позволяют подростку в ситуации конфликта оставаться собой.

Обсуждение:

- Какой дракон живет в каждом из нас?
- Что должно произойти, чтобы он ожил?
- Для чего герою необходимо сохранить себя? Почему нельзя превращаться в дракона?
- Что может помочь герою, укрепить его дух?
- Как противостоять дракону, если использовать его стратегии нельзя?
- Как можно защититься, если не кусаться, не драться, не ругаться и т.п?

### 5. Упражнение «Рисование имени» (отреагирование негативных чувств).

Ведущий предлагает написать на листе бумаги перечень вариантов имени. Затем из этого списка выбирается то, которое хотелось бы нарисовать. Ребенку надо нарисовать на бумаге выбранное имя. Это может быть конкретный или абстрактный рисунок.

Обсуждение рисунка:

- Расскажи о том, какой вариант имени ты выбрал? Почему?
- Какие ассоциации появились в процессе работы? О чем они тебе говорят?
- Какие цвета ты использовал в своем имени? Почему?
- Что бы ты изменил в рисунке имени?

### 6. Ритуал завершения занятий.

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

#### Занятие 9.

**Необходимые материалы:** медная проволока, кусачки, магнитофон, музыкальные композиции, кусочки зеркала и цветного стекла, плотный картон, рамка для фотографий, одноразовые тарелки, одноразовые стаканы, пластилин, клей, мебельный силикон любого цвета.

#### Ход занятия.

##### 1. Ритуал приветствия.

«Сегодня я похож на .....(дерево). Потому что....»

##### 2. Мини лекция «Агрессивное поведение».

##### 3. Упражнение «Проволочный человек» (содействие формированию навыка самоуправления).

Ведущий предлагает сделать из проволоки фигуру человека. Рассказать о том, какой он, чем отличается от других. Затем психолог держа в руках проволочного человека, начинает управлять им: поднимать одну руку, сгибать тело, наклонять голову. Хозяин проволочного человека должен все эти действия, как зеркало. Последним действием проволочный человек возвращается в первоначальное состояние. Обсуждение:

- Что отражает мой проволочный человек?
- Что я чувствую, когда мной манипулировали?
- Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?
- Что такое самоуправление и самоконтроль? Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

**4. Упражнение «Скульптура состояния»** (содействие формированию навыка самоконтроля)

Ведущий просит сделать из проволоки скульптуры своего состояния (настроения), придумать название и легенду (что, откуда, почему). Презентация своего произведения (какое настроение оно отражает, как называется, сообщает легенду).

**5. Упражнение «Новая жизнь разбитого зеркала»** (интеграция негативного опыта жизни)

Ведущий предлагает ребенку, используя основу – форму (тарелку, стакан, картон, рамку) и кусочки зеркала (цветного и прозрачного стекла), создать композицию «Новая жизнь». На форму наносится пластилин или клей и затем располагаются кусочки зеркала и стекла. Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Зазоры между кусочками стекла заполняются мебельным силиконом, излишки которого убираются ветошью. Можно зазоры закрыть пластилином. Придумать к композиции короткую сказку, рассказ, стихотворение. Презентация своей композиции. Обсуждение:

- Что означает «Новая жизнь» разбитого зеркала?
- Бывало ли такое, что было ровным и целым, безвозвратно разбилось?
- Что делал в такой ситуации?
- Что необходимо сделать в этой ситуации, чтобы начать новую жизнь?

**6. Ритуал завершения занятий.**

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

**Занятие 10.**

**Необходимые материалы:** любые сухарики, емкость для сока, апельсины, нож, бумажное полотенце

**Ход занятия.**

**1. Ритуал приветствия.**

«Сегодня я похож на ....(животное). Потому что....»

**2. Мини лекция «Характер».**

**3. Упражнение «Хрустящий Барабек»** (содействие снижению вербальной агрессии).

Ведущий рассказывает о том, что многие продукты при употреблении звучат. Хрустящий звук сухарей для многих является раздражающим. Мы, используя сухари, попробуем создать ритм. Принимается решение какой ритм с помощью съедаемых сухарей будем задавать, затем по команде начинается ритмичное съедание сухариков (1-2 минуты). Можно поэкспериментировать с силой звука: по сигналу хрустеть очень громко или чуть слышно. Обсуждение.

**4. Упражнение «Апельсиновый Джо»** (содействие снижению физической агрессии).

Ведущий рассказывает историю о том, как портной спасся от великана, перехитрив его. Портной предложил великану выжать сок из камня. Великан не смог этого сделать, превратив своей необузданной силой камень в песок. Портной же незаметно вытащил из сумы кусок мягкого сыра и на глазах великана выжал аккуратненько из него сок. Ребенку предлагается поиграть со своей силой. По команде ведущего необходимо выдавить сок из своего апельсина в емкость. Но команды будут не простые. Сила имеет числовое значение: четыре – очень сильно, три – сильно, два средне сильно, один –

легкое давление, ноль – отсутствие силы. Ребенок получает емкость для сока, апельсин (часть плода срезана, чтобы сок мог свободно вытекать). По команде начинаем давить сок. Для начала нужно сохранить числовую последовательность, а затем давать инструкции вперемежку, пока сок из апельсина не будет выдавлен. Затем происходит проба сока. Подросткам предлагается выпить сок своей силы, ощутив ее на вкус. Обсуждение.

**5. Упражнение «Взятие замка»** (содействие отреагированию агрессии).

Используя одноразовые стаканчики, построить на стуле или столе замок – пирамиду. Слегка надуть воздушный шарик, чтобы получился небольшой мячик. Подросток отходит от замка на расстояние 10 шагов. По сигналу психолога необходимо «разбомбить» («взять») замок мячиком. Так как мячик легкий, сделать это не так просто. С 10 шагов предлагается три попытки. Если замок не взят, можно подойти на три шага и продолжить взятие (опять три попытки). Обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что вы чувствовали, когда совершали попытки взятия замка, а мяч либо не долетал, либо ваш удар был слабоват?
- Сколько попыток вы сделали, прежде чем достигли цели?
- Что помогло вам достичь цели?

**6. Упражнение «Недобрые зачины»** (содействие переориентации поведения).

Ведущий предлагает подросткам карточки, на которых написаны «недобрые» зачины. Зачин – начало истории или сказки. «Недобрый» Зачин – не очень хорошее начало, начало, в котором есть зло, обида, агрессия и другие недобрые чувства. Но это только начало, а продолжение может быть разным. Ребенок берет себе произвольно одну карточку. Его задача – придумать два варианта продолжения «недоброго» зачина. Один с плохим концом, другой с хорошим. Обсуждение:

- В чем суть «недоброго» зачина?
- Менялась ли она в зависимости от хорошего или плохого окончания истории?
- Какой вариант продолжения зачина придумывать легче – хороший или плохой?
- А может быть «средний» вариант? Приведи пример на основе этого зачина, который дописывал ты.
- Если рассматривать зачин как начало жизни человека, начало его жизненной истории, как вам кажется, что нужно делать, чтобы получить позитивное продолжение?

**7. Ритуал завершения занятий.**

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

**Занятие 11.**

**Необходимые материалы:** бумага, карандаши, стулья, зеркало, ручка, фломастеры, бумага А3, журналы, ножницы, клей.

**Ход занятия.**

**1. Ритуал приветствия.**

«Сегодня я похож на .....(одежду). Потому что.....»

**2. Мини лекция «Воля».**

**3. Упражнение «Самоценность»** (позитивизация «Я» концепции подростка).

Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я». Теперь вокруг этой буквы можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди, и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них. У тебя получилась карта самооценности. Давай оживим



ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья так, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, изображать человека, чье имя написано в кружке, и говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача – ощутить свою ценность. Обсуждение:

- Что такое самооценочность?
- Какими цветами ты обозначил стрелки, идущие от других к тебе, и почему?
- Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?

#### 4. Упражнение «Зазеркалье» (актуализация образа Я)

Подростку предлагается посмотреть на себя в зеркало. Кого он там видит? Что это за человек? Что он любит или не любит? Чем отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится? На листе бумаги необходимо составить портрет того, кто находится в Зазеркалье. Этот портрет должен с точностью до наоборот отличаться от реального портрета ребенка, который он составил, смотря в зеркало. Затем представляет свой портрет реального и зеркального. Обсуждение:

- В чем различия реального и зеркального портретов?
- Что для тебя является Зазеркальем? Чем мир Зазеркалья отличается от твоего реального мира?
- Кто из известных тебе героев книг или фильмов путешествовал через зеркало? Для чего он это делал?
- Что дает человеку путешествие в свое Зазеркалье?
- О чем бы ты хотел спросить зеркало, если бы оно было волшебным?

#### 5. Упражнение «Злой – добрый мир» (позитивизация образа «Я»)

Ведущий рассказывает о двойственности мира, о том, что в мире есть доброго и злого. Затем он предлагает отправиться в путешествие, которое будет индивидуальным. Сначала – в мир Зла, а затем – в мир Добра. Для этого ребенок должен придумать себе имя. В качестве кого он отправится в путешествие? Какова цель путешествия? Для чего тебе, как герою, нужно попасть сначала в мир зля, а затем в мир Добра? Что я хочу понять или найти? На какой вопрос получить ответ? Используя изобразительные материалы, сделать символ своего героя, символ своего имени в этом путешествии. Он не должен быть большим и сложным в изготовлении. Кроме того, психолог просит нарисовать на отдельном листке, а затем вырезать три предмета. Они должны помочь герою достичь цели, проходя через миры Зла и Добра. Это то, что он возьмет с собой в путешествие. Подросток вместе с психологом, взяв в руки свои символы и предметы – помощники, отправляются на улицу. Ведущий говорит: «Левая сторона газона – это мир Зла, правая – мир Добра. У нас есть 40 минут: 20 минут на один мир и 20 минут на другой. Наша задача, попав в мир Зла, увидеть все злое, не замечая доброго (грязь, злых людей, плачущих детей, поломанные деревья, вытопанные газоны). Кроме того, решить те задачи, которые ставил себе наш герой. Можно пользоваться помощниками. Затем также поступаем с миром Добра. Нужно увидеть как можно больше доброго (улыбки, цветы, любовь, чистоту). Ответить на вопрос: для чего нужно пройти через мир Добра. Постараться запомнить, что увидел в обоих мирах. Итак, в путь» по окончании путешествия возвращаемся в кабинет. Обсуждение:

- Какой образ ты выбрал для путешествия? Почему?
- Какова цель путешествия твоего героя? Для чего он отправился в путь?
- Для чего твоему герою нужно было пройти в мир Зла? Как это связано с его целью?
- С каким злом твой герой встретился на пути? Что помогло ему в пути?
- Что доброе герой узнал? Что это ему дало?
- Каковы результаты путешествия? Достиг ли герой своей цели?
- В каких жизненных ситуациях наш мир делится на Злой и Добрый?
- Что может помочь справиться со злом в реальной жизни? Откуда ждать помощи?

- Что необходимо делать, чтобы жить в Добром мире?
- 6. Коллаж «Великие люди, носившие мое имя»** (позитивизация образа «Я»)  
 Психолог просит подростка на листе бумаги составить список людей, носивших его имя. Используя журналы, фотографии составить коллаж. Центром коллажа может стать собственная фотография. Обсуждение:
- Что значит твое имя? Как оно переводится?
  - Какие похожие качества объединяют всех людей, носивших твое имя?
  - Кто из тех великих людей, которых ты вспомнил, ближе всего для тебя? Почему?
  - Как твой характер соответствует твоему имени?

**7. Ритуал завершения занятий.**

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

**Занятие 12.**

**Необходимые материалы:** бумага, карандаши, пластилин.

**Ход занятия.**

**1. Ритуал приветствия.**

«Сегодня я похож на .....(игрушку). Потому что....»

**2. Мини лекция «Общение».**

**3. Упражнение «Маленький принц»** (осознание ценности и уникальности внутреннего мира своих чувств и эмоций).

Ведущий: Представь себя Маленьким Принцем, имеющим свою собственную планету.

Нарисуй свою планету. Обсуждение:

- Кто может прилететь на эту планету?
  - Кого ты пригласишь и зачем?
  - Кто живет всегда на этой планете?
  - Для кого всегда двери в твою планету открыты? Почему?
  - А перед кем тебе хочется запереть дверь на все засовы? Почему?
- 4. Упражнение «Звуки природы»** (осознание ценности и уникальности внутреннего мира своих чувств и эмоций)

Подросток слушает музыку «Звуки природы» (шум моря, дождя, грозы, огня) закрыв глаза. После прослушивания музыки рисует картину впечатлений от услышанных звуков. Именно картина должна раскрыть внутренний мир.

**5. Упражнение «Создание скульптуры себя»** (осознание ценности и уникальности внутреннего мира своих чувств и эмоций)

Предлагается слепить две фигурки: одну, изображающую себя «изнутри», другую – «снаружи» - как видят меня другие люди. Объяснить.

**6. Ритуал завершения занятий.**

Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

**Занятие 13.**

**Необходимые материалы:** бумага, карандаши, аудиозвуки, пластилин.

**Ход занятия.**

**1. Ритуал приветствия.**

«Сегодня я похож на .....(эмоции). Потому что....»

**2. Упражнение "Знатоки чувств"**

Спросите ребенка, много ли он знает чувств. Если ему кажется, что много, предложите ему сыграть в такую игру. Это будет конкурс знатоков чувств. Возьмите мяч и начните передавать его мне (можно играть вдвоем с ребенком или пригласить поучаствовать и других членов семьи, что будет не только интересно, но и показательно в плане их знаний и интереса к внутреннему миру).

Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя.

**3. Упражнение "Отгадай, что я почувствовал?"**

Водящий должен загадать какое-то чувство, вспомнить историю, когда это чувство возникало у него, или придумать историю о ком-то другом, переживающем похожее состояние. При этом он должен рассказать свою историю так, чтобы не назвать случайно само чувство. Закончить рассказ нужно предложением: "Тогда я почувствовал..." - и сделать паузу. Тогда игрок пробует отгадать, что же мог чувствовать человек, попавший в такую ситуацию. Рассказы лучше делать небольшие, например такие: "Пришла я раз из магазина, выложила продукты и поняла, что среди них нет масла. Вероятно, я забыла его на прилавке, когда убирала все в пакет. Посмотрела на часы - магазин уже закрывается. А так хотелось пожарить картошку! Тогда я почувствовала..." (Самый точный ответ в этом примере - "досада", но могут иметь место и другие эмоции - грусть или злость на себя).

#### **4. Упражнение «Я рисую»**

Ученику предлагается нарисовать все эмоции которые были обговорены в упражнениях ранее. И рассказать какие эмоции он чувствует чаще остальных.

#### **5. Ритуал завершения занятий**

##### **Занятие 14.**

**Необходимые материалы:** бумага, карандаши, аудиозвуки, пластилин.

**Ход занятия.**

##### **1. Ритуал приветствия.**

«Сегодня я похож на .....(растение). Потому что....»

##### **2. Упражнение "Портрет агрессивного человека"**

Способность к адекватной самооценке и самокритике, к сожалению, не является хорошо развитым качеством у большинства детей, тем более у детей, склонных к агрессии. Это игровое упражнение поможет им увидеть себя со стороны и осознать свои отдельные поступки в ситуации конфликта и стиль поведения в целом.

Попросите ребенка мысленно представить себе агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Теперь можно попробовать отразить эти представления на бумаге - пусть ребенок нарисует портрет агрессивного человека. Когда рисунок будет закончен, поговорите о том, что там изображено. Почему ребенок именно так нарисовал агрессивного человека, какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете? Спросите также, что вашему сыну или дочери нравится в нарисованном человеке, за что его можно уважать. А что, напротив, не нравится, что хотелось бы изменить? Почему этот человек агрессивный? Поинтересуйтесь, как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие? Как он сам к ним относится?

Теперь необходимо перейти к разговору о личности самого ребенка. Расскажите ему прежде всего о том, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения проблемы неэффективны (лучше сразу привести примеры таких ситуаций или попросить ребенка это сделать). Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей.

После того как ребенок уяснил, что агрессия - это не всегда плохо, вы можете ожидать от него признания в себе этого качества. Спросите вашего сына или дочь, когда он (она) сам ведет себя агрессивно по отношению к окружающим? Есть ли какие-то обстоятельства, в которых он почти всегда себя так ведет? Есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания у ребенка? Отнеситесь внимательно к этим ответам, в них прозвучат "хронические проблемы", которые нужно анализировать и над которыми придется систематически работать. Постарайтесь подробно обсудить типичные ситуации возникновения гнева и агрессивного поведения у ребенка. Что чувствовал ваш ребенок в тот момент? О чем подумал? Что ему захотелось сделать? Как он реально поступил? Что за этим последовало? Можно ли было поступить иначе, чтобы избежать негативных последствий?

Примечание. Если вы будете в этом разговоре не судьей, а сочувствующим другом, то вам удастся расширить границы мышления ребенка и обогатить его поведенческий репертуар

за счет знаний, почерпнутых из своего жизненного опыта. Для того чтобы вызвать у детей желание вести себя по-другому, лучше опирайтесь на такие аргументы, как "достиг ли ты своей цели?", "поняли ли окружающие, что ты чувствовал и чего хотел?", "было ли твоё поведение эффективным?", "улучшились ли твои отношения с окружающими?", чем на обоснования типа "это некрасиво!" или "хорошие дети так себя не ведут!".

### **3. Упражнение "Пойми без слов"**

Каждый взрослый по себе знает, как раздражает непонимание окружающими наших мыслей и желаний. Также каждый взрослый догадывается, что есть в этом печальном обстоятельстве и вина самого человека - значит, он не смог этого четко объяснить, был недостаточно настойчив или находчив для достижения этой цели. А вот дети об этом часто не догадываются. В силу детского эгоцентризма (когда они считают себя центром мироздания и меряют весь мир по себе), им трудно бывает представить, что окружающие их действительно не поняли или поняли неправильно. Дети редко прикладывают усилия для того, чтобы быть понятыми, зато часто обижаются и злятся, оценивая непонимание как "злонамеренность".

Поэтому данная игра будет полезна всем, так как в ней ребенку понадобится быть максимально доходчивым и постоянно искать объяснения задуманного остальным игрокам. Кроме того, он также побудет и "в чужой шкуре", попытавшись понять водящего, когда они поменяются местами.

Итак, в этой игре водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос "кто?" или "что?"). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, попытавшись скульптурно изобразить задуманное слово. Единственное, что запрещено в этой игре, так это указывать на сам предмет, даже если он есть поблизости, и произносить слова и звуки. Остальные игроки пытаются угадать изображаемое слово. Когда у них появляется версия о том, что бы это значило, то они сразу произносят свой ответ. Если он неверен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то водящий снова может говорить и радостно это демонстрирует, называя вслух загаданное слово и приглашая назвавшего его стать водящим. Если же ответ игрока близок по смыслу, но не совсем точен, то ведущий показывает это с помощью знака, о котором договариваются заранее, например, помахав двумя руками перед собой.

Примечание. Когда ваш ребенок освоится с этими правилами, можно усложнить игру, загадывая не одно слово, а словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику (например, "толстый кот"). Соответственно отгадывание ответа будет состоять из двух частей. Сначала водящий поднимает вверх один палец, что означает задачу отгадать существительное. Когда оно уже произнесено, то водящий показывает два пальца, что демонстрирует участникам, что они переходят к отгадыванию прилагательного.

### **4. Ритуал завершения занятий**

#### **Занятие 15.**

**Необходимые материалы:** бумага, ручка, цветной картон, связка ключей.

**Ход занятия.**

#### **1. Ритуал приветствия.**

«Сегодня я похож на .....(школьный предмет). Потому что.....»

#### **2. Упражнение «Самоанализ» (научить ребенка способам самоанализа).**

Чистый лист бумаги делится пополам. Слева – место для положительных качеств. Справа – для отрицательных. Предложить ребенку выявить свои сильные и слабые стороны. Попросить больше сосредоточиться на достоинствах, недостатки описывать легче. Обсудить ситуацию «Я был – я стал»

#### **3. Рисунок «Итог».**

Чистый лист бумаги. Ребенку предлагается нарисовать себя в ситуации: «Я сейчас». Изображение прокомментировать.

#### **4. Упражнение «Ключи»**

Ведущий предлагает ребенку воспользоваться ключами.

1 ключ указывает на цели и наличие их у ребенка. Если он возьмет этот ключ,, спросите, что он хочет в своей жизни изменить или достичь.

2 ключ указывает на то, что мы «запираем на ключ». Если ребенок указывает на этот ключ, следует спросить, что он навсегда хочет закрыть в жизни.

3 ключ указывает, что мы стремимся «открыть что – то новое ключом, идем в мир нового». Если выбран этот ключ, узнать что подросток хочет узнать нового.

**5.Ритуал завершения занятий.**Получение обратной связи. Ответ на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии».

#### Список используемой литературы

1. Бютнер Х. Жить с агрессивными детьми.М., 2004
2. Кочетов А. Работа с трудными детьми. М., 1986
3. Сакович Н. Игры в тигры. С – Пб., 2007
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. М., 2001
5. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - М.:Генезис, 2000.- 192с.
6. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской терапии. - М.: Класс, 2005. - 336с.
7. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Под редакцией М.Р.Битяновой - СПб, Питер, 2005.- 304с
8. Психологическая коррекция агрессивного поведения детей / Т.П.Смирнова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 154с.

#### Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)

**Шкалы:** вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.

**Назначение теста:** Диагностика агрессивного поведения.

**Описание теста**

В этнопсихологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности может помочь в профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации в стране. Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному.

Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека.

**Инструкция к тесту**

*«Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений».*

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

### Тест

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.
11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.
21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.
25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.
31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.
34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.

36. Если мне не удается починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.
38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.

Предметная агрессия (ПА) – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

Эмоциональная агрессия (ЭА) – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.

Самоагрессия (СА) – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

**Ключ для обработки теста:**

Тип агрессии	номер утверждения	
	да	нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

**Математическая обработка.**

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов выше 5, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии и адаптированности. Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения. Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма превышает 25 баллов, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов от 11 до 24 соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов от 0 до 10 означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения

**Протокол  
Опросник Л.Г. Почебут**

Ф.И. \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

*Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 утверждений*

1		11		21		31	
2		12		22		32	

3		13		23		33	
---	--	----	--	----	--	----	--

Тип агр.	№?		Σ	>5 высокая степень агр-сти и низкая степень адаптивности по шкале 3-4 средняя степень 0-2 низкая степень и высокая степень адаптивности по шкале
	да	нет		
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17		
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27		
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20		
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23		
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31		
<b>Всего</b>				>25 означает высокую степень агр-сти низкие адаптационные возможности 11-24 средний уровень агрессивности и адаптированности 0-10 низкая степень агрессивности и высокая степень адаптированного поведения.

<b>4</b>		<b>14</b>		<b>24</b>		<b>34</b>	
<b>5</b>		<b>15</b>		<b>25</b>		<b>35</b>	
<b>6</b>		<b>16</b>		<b>26</b>		<b>36</b>	
<b>7</b>		<b>17</b>		<b>27</b>		<b>37</b>	
<b>8</b>		<b>18</b>		<b>28</b>		<b>38</b>	
<b>9</b>		<b>19</b>		<b>29</b>		<b>39</b>	
<b>10</b>		<b>20</b>		<b>30</b>		<b>40</b>	

Результат \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Педагог-психолог \_\_\_\_\_