

Рекомендации, пути коррекции и профилактические упражнения к
курсовой работе
по дисциплине «Психологическая диагностика»
на тему: **«Причины и формы проявления агрессии подростков»**

Выполнила:
студентка 3 курса группы
«550761»
Факультета психологии
Специальность
«Педагогика и психология
девиантного поведения»
Специализация
«Психолого-педагогическая
профилактика девиантного
поведения»
Маркова Дарья Павловна

Цель исследования состоит в выявлении причин и форм проявления агрессии подростков.

Объектом исследования является агрессивное поведение подростков.

Предметом исследования являются причины и формы проявления агрессивного поведения подростков.

Исходя из поставленной цели, нами решаются следующие **задачи**:

- рассмотреть проблему изучения особенностей агрессивного поведения подростков в отечественной и зарубежной психологии;
- определить сущность и формы проявления агрессии подростков;
- проанализировать причины и специфику агрессивного поведения подростков;
- определить факторы, оказывающие доминирующее воздействие на проявление агрессии в подростковом возрасте;
- подобрать диагностические методики для изучения причин и форм проявления агрессии подростков во взаимоотношениях со сверстниками;
- провести эмпирическое исследование проявлений агрессии в подростковом возрасте, проанализировать результаты;
- **разработать рекомендации по профилактике агрессивного поведения у подростков.**

Используемые методики психодиагностические методики:

- Методика А. Ассингера «Диагностика склонности к агрессивному поведению» (оценка агрессивности в отношениях). Автор: А. Ассингер. Цель: диагностика общего уровня агрессивности личности и направленности агрессии, уровня корректности при социальных контактах.
- Диагностика состояния агрессии (опросник уровня агрессивности «Басса—Дарки»). Авторы: А. Басс, А. Дарки. Цель: выявление уровня проявления, и основных видов агрессии и враждебности респондентов в межличностном взаимодействии.
- Опросник «Агрессивное поведение» (детский вариант). Авторы Е. П. Ильин, П.А. Ковалев. Цель: выявление сдержанности-несдержанности агрессивного поведения.
- Графическая методика «Кактус». Автор: М.А. Панфилова. Цель: выявление состояния эмоциональной сферы ребенка, выявление наличия агрессии, ее направленности и интенсивности.

Психологический словарь (под ред. А.М. Зинченко и Б. Г. Мещерякова) предлагает следующее определение: «Агрессия – мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.)» .¹

¹ Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г.. Большой психологический словарь: АСТ; АСТ - Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2008. – с. 2

Наряду с понятием агрессия в психолого-педагогической и специальной литературе используются термины: **агрессивность и агрессивное поведение**. «Термин **«агрессивность»** относится к особенной характерной черте людей и понимается как **склонность к агрессивному поведению**. Эта особенность приобретается в процессе развития человека на основе социального научения, состоящего в частых, не соответствующих раздражителям агрессивных реакциях значительной интенсивности, направленных по отношению к широкому кругу социальных объектов. Кроме того, она часто характеризуется неспособностью к контролю своих реакций, а также проявлением враждебной установки по отношению к окружающей среде».¹

«Агрессивное поведение – одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и т. п. состояния. Психологически агрессия выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением. **Агрессивные действия выступают в качестве:** 1) средства достижения какой-либо значимой цели; 2) способа психологической разрядки; 3) способа удовлетворения потребности в самореализации и самоутверждении».²

¹ Воронцова М. В., Макаров В. Н., Бюндюгова Т. В. Теория деструктивности: Учебное пособие . – Таганрог: Изд-ль Ступин А. Н., 2014. – с. 68.

² Зинченко В. П., Мещеряков Б. Г.. Большой психологический словарь: АСТ; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак; Москва; СПб; 2008 – с. 27-28.

«**Причины агрессивного поведения подростков** имеют ряд психофизиологических предпосылок, лежащих в основе формирования устойчивых болезненных стереотипов взаимоотношений с людьми. Спокойное, неизменно гармоничное, застывшее, приспособленное существование человека невозможно в принципе. Динамическое равновесие с окружающей средой, в котором пребывает человек, делает необходимой постоянную к ней адаптацию. Особенно трудна адаптация к средовым условиям в подростковом возрасте в силу переживаемых организмом физических и психофизиологических перестроек». ¹

По мнению Кон И.С.: «**Подростковая агрессия** – чаще всего следствие общей озлобленности и пониженного самоуважения в результате пережитых неудач и несправедливостей (бросил отец, плохие отметки в школе, отчислили из спортсекции и т. п.). Он отмечает, что изощренную жестокость нередко проявляют также жертвы гиперопеки, избалованные маменькины сынки, не имевшие в детстве возможности свободно экспериментировать и отвечать за свои поступки; жестокость для них — своеобразный сплав мести, самоутверждения и одновременно самопроверки: меня все считают слабым, а я вот что могу!». ²

Ряд ситуаций, провоцирующих агрессивность подростков:

- жестокое обращение взрослых и сверстников;
- ущемление достоинств подростка;
- чрезмерная опека;
- защита и месть;
- стремление показать превосходство;
- стремление получить желаемый результат.

¹ Профилактика агрессивных и террористических проявлений у подростков: Методическое пособие. Под ред. И. Соковни. — М.: Просвещение. 2009. — с. 107.

² Стрижак Л.Н. Психология и педагогика: Учебное пособие. — М.: МГИУ. 2011. — с. 319.

Повышенная агрессивность, особенно в отношении со взрослыми, которая нередко проявляется в подростковом возрасте, объясняется не только органическими изменениями, но и тем, что *меняется вся система отношений подростка со взрослыми, и со сверстниками*. В стремлении избавиться от оценки и влияния взрослых подросток становится критичным по отношению к своим родителям, учителям, начинает замечать их недостатки, высказывать свой негативизм, злословить.

Часто *агрессивность подростков обусловлена деструктивностью внутрисемейных отношений, недоработками в воспитании, индивидуально-психологическими изменениями в психическом развитии подростков и индивидуальными особенностями самих взрослых*. Агрессивное поведение подростков возникает тогда, когда не учитываются индивидуальные особенности, возрастные изменения в психике, когда не меняются форма и содержание общения взрослых по отношению к подросткам.

*Неумеренная родительская любовь, чрезмерная опека и излишнее участие в делах и жизни подростка и, даже, проникновение в его внутренний мир как и пренебрежение к нему, нежелание считаться с его интересами и полное отсутствие внимания будут провоцировать агрессивное поведение подростков.*¹

В процессе исследования с каждым из испытуемых была проведена беседа, в ходе которой были определены несколько наиболее явных причин проявления подростковой агрессии:

- стремление повзрослеть;
- колкий характер отношений в семье (непонимание родителей, гипоопека (недостаток внимания), гиперопека);
- эгоцентризм и желание быть лидером в любой ситуации(в общении со сверстниками, конкуренция за лидерство со взрослыми родителями).

Классификация видов агрессии

Разделение по направленности на объект	Гетероагрессия - направленность на окружающих: убийства, изнасилования, нанесение побоев, угрозы, оскорбления, ненормативная лексика и т.д.	Аутоагрессия - направленность на себя: самоуничтожение вплоть до самоубийства, саморазрушающее поведение, психосоматические заболевания.	
Разделение по причине появления	Реактивная агрессия - представляет собой ответную реакцию на какой-то внешний раздражитель (ссора, конфликт и пр.).	Спонтанная агрессия - появляется без видимой причины, обычно под влиянием каких-то внутренних импульсов (накопление отрицательных эмоций, неспровоцированная агрессия при психических заболеваниях).	
Разделение по целенаправленности	Инструментальная агрессия - совершается как средство достижения результата: спортсмен, добивающийся победы; стоматолог, удаляющий больной зуб; ребенок, громко требующий от матери, чтобы она купила ему игрушку и пр.	Целевая (мотивационная) агрессия - выступает как заранее спланированное действие, цель которого - нанесение вреда или ущерба объекту: школьник, который обиделся на одноклассника и избил его; мужчина, специально нецензурно бранящий жену и пр.	
Разделение по открытости проявлений	Прямая агрессия - направляется непосредственно на объект, вызывающий раздражение, тревогу или возбуждение: открытое хамство, применение физической силы или угрозы расправы и пр.	Косвенная агрессия - обращается на объекты, непосредственно не вызывающие возбуждение и раздражение, но более удобные для проявления агрессии (они доступны и проявление агрессии в их адрес безопасно): отец, придя с работы не в духе, срывает злость на всей семье, непонятно за что; мать после конфликта с соседкой начинает практически без повода кричать на ребенка и пр.	
Разделение по форме проявлений	Вербальная - выражена в словесной форме: угрозы, оскорбления, содержание которых прямо говорит о наличии отрицательных эмоций и возможности нанесения морального и материального ущерба противнику.	Экспрессивная - проявляется невербальными средствами: жестами, мимикой, интонацией голоса и пр. В таких случаях человек делает угрожающую гримасу, машет кулаком или грозит пальцем в сторону противника, громко извергает ненормативную лексику.	Физическая - прямое применение силы для нанесения морального и физического ущерба противнику.

А.Басс и А.Дарки выделили следующие виды агрессивных реакций (формы агрессивных проявлений):

1. Физическая агрессия - использование физической силы против другого лица.
2. Косвенная - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
3. Раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
4. Негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
5. Обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
6. Подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
7. Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
8. Чувство вины - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Рекомендации по профилактике и предупреждению агрессивного поведения подростков

При проведении работы с агрессивными подростками необходимо иметь ввиду возможность наличия у них определенных личностных особенностей, обусловленных спецификой семейного воспитания или прошлым негативным опытом, неудавшейся попыткой социализации.

Работа учителей и социальных педагогов с данной категорией детей должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Кроме того, работая с агрессивными детьми, учитель должен, прежде всего, наладить контакт с семьей. Он может либо сам дать рекомендации родителям, либо в тактичной форме предложить им обратиться за помощью к психологам или представить наглядную информацию для родителей. Главная цель подобной информации — показать родителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ребенок вдруг будет покладистым и спокойным. Кроме того, родители должны осознавать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребенка ожидают их в ближайшем будущем и тогда, когда ребенок вступит в подростковый возраст.

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

Принципы работы с агрессивными детьми для педагога:

- контакт с ребенком;
- уважительное отношение к личности ребенка;
- положительное внимание к внутреннему миру ребенка;
- безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом;
- сотрудничество с ребенком – оказание конструктивной помощи в реагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля.

Рекомендации по работе с агрессивными детьми.

1. Учить ребенка выражать свое неудовольствие в социально приемлемых формах.
2. Придерживаться постоянства и последовательности в реализации выбранного типа поведения по отношению к ребенку.
3. Сдерживать агрессивные порывы ребенка непосредственно перед их проявлением (остановить окриком, отвлечь игрой, занятием, создать физическое препятствие агрессивному акту (отвести руку, удержать за плечи).
4. Пресекать любые агрессивные действия: останавливать спокойно, с невозмутимым лицом, действуя при минимуме слов.
5. Обсуждать поведение только после успокоения.
6. Обязательно показывать ребенку, что такое поведение абсолютно неприемлемо.
7. Учить нести ответственность за свои поступки.
8. Пусть за что-нибудь отвечает в школе и дома.
9. Обидные слова, адресованные взрослому, целесообразно игнорировать, но при этом попытаться понять, какие чувства и переживания ребенка стоят за ними.
10. Нельзя угрожать и шантажировать, так как в какой-то момент это перестает действовать. Вы будете неубедительны и бессильны.
11. Дать ему понять, что есть иные способы проявления силы и привлечения внимания.
12. Для преодоления и предупреждения агрессивного поведения можно использовать коллективные игры, способствующие выработке у них терпимости и взаимовыручки.
13. Сохранять спокойный эмоциональный тон.
14. Никогда не позволять себе оскорблять ребенка, свое плохое настроение не разряжать на нем.
15. Хвалить позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.
16. Не стремиться угодить, не попадать под влияние и не позволять манипулировать собой.
17. Давайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, смещайте ее на другие объекты (пусть нарисует своего врага и разорвет портрет и т.п.)
18. Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения.
19. Четко ориентировать в понятиях «хорошо», «плохо», «надо».
20. Помните, что запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины такого поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность ребенка будет снята..

Экстренное вмешательство взрослых при агрессивных проявлениях.

Следующие **правила экстренного вмешательства** позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии. В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, подмести пол");
- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности. Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы. Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение.

Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии - *установление с ребенком обратной связи*. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно"); - констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями. Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации. Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией - уменьшить напряжение ситуации.

Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий; - демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование; - агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;

- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали",
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

5. Обсуждение проступка. Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

6. Сохранение положительной репутации ребенка. Ребенку очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него - публичное осуждение и негативная оценка. Дети стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- предложить ребенку/подростку компромисс, договор с взаимными уступками. Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

7. Демонстрация модели неагрессивного поведения. Важное условие воспитания "контролируемой агрессии" у ребенка - демонстрация моделей неагрессивного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма - бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Взрослым нужно вести себя неагрессивно, и чем меньше возраст ребенка, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослого в ответ на агрессивные реакции детей.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов; - использование юмора;
- признание чувств ребенка. Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие - искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.

Упражнение «Датский бокс».

Цели: С помощью этой игры Вы можете показать детям, что агрессивность может быть и конструктивна. Под конструктивной агрессией мы понимаем способность отстаивать собственные интересы, сохраняя при этом хорошие отношения с партнером. Многим людям это дается лишь с большим трудом, так как они привыкли к тому, что хорошие отношения связаны с дружелюбным поведением, а агрессивность — с большим отчуждением от партнера.

Инструкция: Кто может рассказать мне о каком-нибудь своем хорошем споре? Как все происходило? Почему этот спор ты считаешь хорошим? О чем вы спорили?

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

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга на расстоянии вытянутой руки. Затем сожмите руку в кулак и прижмите его к кулаку своего партнера так, чтобы ваш мизинец был прижат к его мизинцу, ваш безымянный — к его безымянному, ваш средний палец — к его среднему пальцу, ваш указательный — к его указательному. Стойте так, словно вы привязаны друг к другу. Тем более что это так и есть: во всяком споре спорящие всегда тем или иным образом зависят друг от друга. Итак, восемь пальцев прижаты друг к другу, а большие пальцы вступают в бой. Сначала они направлены вертикально вверх. Затем один из вас считает до трех, и на счет "три" начинается бокс. Побеждает тот, чей большой палец окажется сверху, прижав большой палец партнера к руке хотя бы на секунду. После этого вы можете начать следующий раунд. Все поняли суть игры?

Говорят, что эту игру придумали датские мужчины, скучая в долгую темную зиму у себя на Севере. Но в нее могут играть и девочки, и мальчики, потому что все зависит не от силы, а от скорости реакции и остроты глаз. Можно выиграть и хитростью. Например, если делать обманные движения и броски, поддаваться на время, чтобы затем воспользоваться движением пальца партнера вниз. Попробовав поиграть в эту игру пару раундов, вы почувствуете, что у вас получается все лучше и лучше, и вам понравится эта игра. После пяти раундов сделайте перерыв, чтобы рука отдохнула, и выберите себе другого партнера. Прощаясь со своим партнером, поклонитесь ему в благодарность за честное ведение борьбы.

Рефлексия

1. Что нового для себя вы сегодня узнали?
2. Как можно отстаивать свои интересы, не испортив отношения с другим человеком.

Упражнение «А, кроме того...»

Цель: избавление от негатива и отрицательных эмоций.

Для игры необходимо разделить детей на пары.

Инструкция: «Иногда каждому человеку хочется на что-нибудь пожаловаться, поворчать, выплеснуть гнев. Сейчас вы по очереди расскажите друг другу о неприятных и обидных вещах. Нужно говорить друг другу фразы, которые начинаются с одних и тех же слов: «А кроме того...»

Например:

- а кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу;
- а кроме того, я получил тройку;
- а кроме того, погода сегодня отвратительная;
- а кроме того, мне не покупают велосипед и т.д.

Упражнение «Поймай руку»

Цель: снятие негативного настроения, восстановление телесной и умственной работоспособности, концентрации внимания.

Инструкция: «Выберите себе, пожалуйста, партнёра и встаньте друг напротив друга. Тот из вас, кто старше по возрасту, будет «ловцом». Он расставляет руки и держит их на уровне бёдер, на расстоянии около 25 см друг от друга. Кисти его рук образуют открытую ловушку. Задача второго – провести свою левую или правую руку между обеими руками партнёра, не касаясь этой ловушки, т.к. она в любой момент может захлопнуться. Если «ловец» поймает руку партнёра, то они меняются ролями. Рука, до которой дотронется «ловец», считается пойманной».

Упражнение 8. «Это здорово!»

Цель: повышение уровня самооценки и развитие позитивного отношения к себе.

Все участники встают в один круг. Педагог дает инструкцию: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в круг и говорить о каком-либо своем умении или таланте. Например, я умею хорошо танцевать. Все остальные на это должны хором ответить «Это здорово!» и все вместе громко зааплодировать».

Упражнение «Ванька-встанька»

Цель: снятие напряжения

Участники становятся в круг как можно плотнее друг к другу. Один из участников выходит в центр круга. Он пытается максимально расслабиться, а остальные, вытянув руки перед собой, покачивают стоящего в центре из стороны в сторону, поддерживая его и не давая упасть. В кругу может побывать каждый желающий. После проведения упражнения ведущий спрашивает, кому удалось максимально расслабиться и довериться своей группе. Тем, кто побывал в круге необходимо оценить степень своего доверия по 5-ти балльной шкале. Поинтересоваться у участников с низким доверием, почему они не смогли расслабиться и что им мешало полностью довериться группе.

Ролевая игра «Конфликт»

Цель: формирование навыков успешного поведения в конфликте, выявление разных способов «выключения» автоматических реакций при реагировании на конфликтные ситуации.

Каждый участник по очереди рассказывает про конфликт, свидетелем или участником которого он был когда-то. Этот рассказ должен послужить сценарием дальнейшей ролевой игры, в которой должны принимать участие присутствующие. Участникам представляется максимум свободы. Со стороны ведущего должно быть лишь одно условие: каждый конфликт должен закончиться благополучно, компромиссом.

Упражнение «Обзывалки».

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, цветов, грибов, рыб и т. п. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...». Например: «А ты — морковка!»

Упражнение «Шла Саша по шоссе»

Цель: выявление у подростков мотивов своего агрессивного поведения.

Данная игра является модификацией игры К. Фопеля «Тух-тиби-дух». Игровое упражнение проводится в два этапа. Игра, как правило, вызывает оживление в группе, снимает излишнее эмоциональное напряжение в группе. Многие участники, не выдерживая инструкции «говорить грозным голосом», начинают улыбаться и смеяться.

1-й этап. Каждый из участников получает карточку с какой-либо скороговоркой и вспоминает какую-либо ситуацию, в которой чувствовал себя раздраженным. Имитируя данную ситуацию, участники, насупив брови и сжав кулаки, ходят по комнате в свободном направлении и бормочут себе под нос скороговорку (в удобном для них темпе) — ворчат. Время от времени они останавливаются друг перед другом и, потупив глаза, монотонно, тихим голосом произносят скороговорку, стараясь интонацией и тембром голоса передать свое неудовольствие, раздражение: «Шла Саша по шоссе...» После этого все продолжают бродить по комнате и ворчать себе под нос. По сигналу тренера первый этап игры заканчивается.

2-й этап. Участники с серьезными лицами ходят по комнате. Время от времени они останавливаются друг перед другом и сердито, грозным голосом, трижды выкрикивают текст своей скороговорки. После этого продолжают молча ходить по комнате, до следующей встречи.

Обсуждение. Участники отвечают на вопросы педагога (психолога).

Что чувствовали после проведения 1-го и 2-го этапов игры? В каком случае удалось в большей степени освободиться от своих отрицательных эмоций? Наблюдал ли каждый из участников эффект катарсиса на втором этапе работы? Как участники поступают в реальной ситуации, если кто-либо из близких постоянно ворчит или кричит на них?

Могли бы они посоветовать близким выразить гнев в другой форме?