



Национальный центр усыновления
Министерства образования
Республики Беларусь

**ДИАГНОСТИКА
АГРЕССИВНОСТИ
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**

**КОРРЕКЦИОННЫЕ
УПРАЖНЕНИЯ
ПРИ РАБОТЕ С АГРЕССИЕЙ**

Автор-составитель:
Поддубная И.Н. – педагог-психолог

Практический материал для педагогов-психологов

Минск, 2021

„Всегда можно связать любовью большое количество людей, если только останутся и такие, на которых можно будет направлять агрессию.“

Зигмунд Фрейд



**Диагностический инструментарий для выявления
агрессивности (самые простые методы и методики).**

Экспресс-анкета «Признаки агрессивности».

Оцените предложенные утверждения

№	Утверждение о ребенке	Да	Нет
1	Временами в него вселяется «злой дух»		
2	Он не может промолчать, когда чем-то недоволен		
3	Когда кто-то причиняет ему зло, он старается отплатить ему тем же		
4	Иногда ему без всякой причины хочется выругаться		
5	Бывает, что он с удовольствием ломает вещи и рвет книги		
6	Иногда он так настаивает на своем, что окружающие теряют терпение		
7	Он не прочь подразнить животных		
8	Очень сердится, когда кто-то подшучивает над ним		
9	Кажется, что иногда у него вспыхивает желание сделать что-нибудь плохое, шокировать окружающих		
10	В ответ на обычные просьбы стремится все сделать наоборот		
11	Часто бывает ворчлив		
12	Всегда воспринимает себя как самостоятельного и решительного человека		
13	Любит быть первым, командовать, подчинять себе волю других		
14	Неудачи вызывают у него сильное раздражение, он начинает искать виноватых		
15	Легко ссорится, часто вступает в драки		
16	Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми		
17	У него нередко бывают периоды мрачной раздражительности		
18	Он часто не считается со сверстниками, не уступает, не делится		
19	Он всегда уверен, что любое задание выполнит лучше других		

Положительный ответ по каждому утверждению оценивается в 1 балл. Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, может быть отнесено к вашему ребенку.

15 – 19 баллов – высокий уровень агрессивности.

7 – 14 баллов – средний уровень агрессивности.

1 – 6 баллов – низкий уровень агрессивности.

**Диагностические критерии агрессивности для детей старшего
дошкольного и младшего школьного возраста
(наблюдение за ребенком)**

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6-ти месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков, т.е. в поведении ребенка есть признаки устойчивой агрессивности.

Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста: психолога и/или врача.

Методика «Кактус»

Оборудование: лист белой бумаги стандартного размера А4 и простой карандаш.

Процедура проведения: методика применяется в комплексе с классическими тестами и основными методами психологии (наблюдение, эксперимент и др.).

При проведении диагностики испытуемому возможен вариант с использованием карандашей восьми «люшеровских» цветов, в этом случае при интерпретации учитываются соответствующие показатели теста Люшера.

Инструкция: «На листе белой бумаги нарисуй кактус - такой, каким ты его себе представляешь». Вопросы и дополнительные объяснения не допускаются.

Анализ результатов. При обработке результатов принимаются во внимание данные, свойственные всем графическим методам:

- пространственное расположение и размер рисунка,
- характеристики линий,
- сила нажима карандаша.

Кроме того, учитываются показатели, специфические именно для данной методики:

- характеристика «образа кактуса» (дикий, домашний, примитивный, детально прорисованный и пр.),
- характеристика иголок (размер, расположение, количество).

В рисунке ребенка могут проявиться следующие качества:

Агрессивность – наличие иголок, сильно торчащих, длинных, близко расположенных друг от друга.

Импульсивность – отрывистость линий, сильный нажим.

Эгоцентризм, стремление к лидерству – крупный рисунок, расположенный в центре листа.

Неуверенность в себе, зависимость – маленький рисунок, расположенный внизу листа.

Демонстративность, открытость – наличие выступающих отростков в кактусе, вычурность форм.

Скрытность, осторожность – расположение зигзагов по контуру или внутри кактуса.

Оптимизм – использование ярких цветов (вариант с цветными карандашами), изображение «радостных» кактусов.

Тревожность – использование темных цветов (вариант с цветными карандашами), преобладание внутренней штриховки прерывистыми линиями.

Женственность – наличие украшений, цветов, мягких линий и форм.

Экстравертность – наличие на рисунке других кактусов или цветов.

Интровертность – на рисунке изображен один кактус.

Стремление к домашней защите, чувство семейной общности – наличие цветочного горшка на рисунке, изображение комнатного растения.

Отсутствие стремления к домашней защите, чувство одиночества – дикорастущие, пустынные кактусы.

После завершения работы ребенку предлагают вопросы, ответы на которые помогут уточнить интерпретацию рисунков:

1. Этот кактус домашний или дикий?
2. Этот кактус сильно колется? Его можно потрогать?
3. Кактусу нравится, когда за ним ухаживают, поливают, удобряют?
4. Кактус растет один или с каким-то растением по соседству? Если растет с соседом, то что это за растение?
5. Когда кактус подрастет, то как он изменится (иголки, объем, отростки)?

При интерпретации выполненных рисунков необходимо учитывать изобразительный опыт ребенка (наличие или отсутствие его), использование стереотипов, шаблонов с учетом возрастных особенностей.

Тест руки Э. Вагнера

Стимульный материал - 10 карточек, из которых 9 карточек с изображением кисти руки и одна карточка - без изображения. Изображения предъявляются в определенном порядке и положении. При нечетком ответе просят пояснения: «Хорошо, а что еще?».

Число вариантов ответов по карточке не ограничивается и не стимулируется так, чтобы вызвать сопротивление испытуемого. Желательно получить четыре варианта ответов. При единственном варианте ответа в протоколе записывается данный ответ, как единственный безальтернативный и оценивается в четыре балла вместо одного.

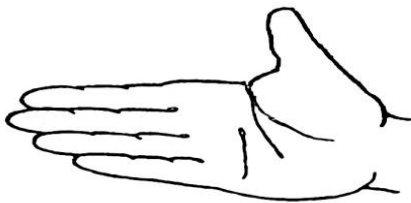
Важно во всех возможных случаях (если испытуемый не выражает протеста) максимально снижать неопределенность ответа, наполнять смыслом высказывания типа «кто-то, что-то, кому-то» и т.п.

Все ответы необходимо фиксировать в протоколе.

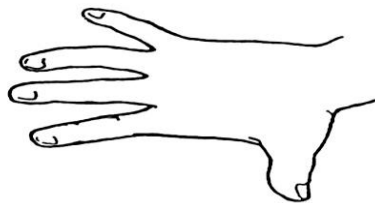
Инструкция к тесту. «Внимательно рассмотрите предлагаемые Вам изображения и скажите, что, по Вашему мнению, делает эта рука?». В случае диагностики межличностных отношений предлагается вопрос: «Представьте себе, что это рука Вашего друга (ребенка, мамы, папы, дедушки, бабушки, тети и т.п.). Как Вы думаете, что делает друг (мама, папа и т.п.)?».

Тестовый материал

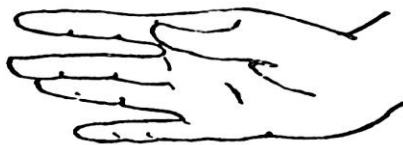
Карточка 1



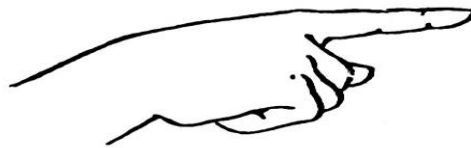
Карточка 2



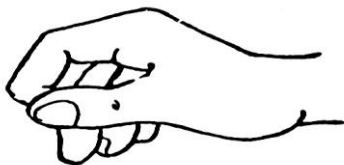
Карточка 3



Карточка 4



Карточка 5



Карточка 6



Карточка 7



Карточка 8



Карточка 9



Обработка и интерпретация результатов теста:

Агрессия (А). Рука воспринимается как доминирующая, наносящая повреждение, активно захватывающая какой-либо предмет, совершающая агрессивное действие (щиплющая, дающая пощечину, давящая насекомое, готовая нанести удар и т.п.).

Указание (У). Рука ведет, направляет, препятствует, господствует над другими людьми (дирижирует оркестром, дает указание, читает лекцию, учитель говорит ученику: «выйди вон» и т.п.).

Страх (С). Рука выступает в ответах, как жертва агрессивных проявлений другого лица или стремится оградить кого-либо от физических воздействий. Сюда также включаются ответы, отрицающие агрессию, например, «не злая рука», «кулак сжат, но не для удара», «рука, отвращающая удар» и т.п.

Эмоциональность (Э). Рука выражает любовь, позитивные эмоциональные установки к другим людям; участвует в действии, выражающем привязанность, положительное отношение, благожелательность (дружеское пожатие, похлопывание по плечу, глядящая животное, дарящая цветы, обнимающая и т.п.).

Коммуникация (К). Рука участвует в коммуникативном действии: обращается к кому-либо, контактирует или стремится установить контакты.

Зависимость (З). Рука выражает подчинение другим лицам (просьба, солдат отдает честь офицеру, ученик поднял руку для вопроса, рука потянулась за милостыней, человек останавливает попутную машину и т.п.).

Демонстративность (Д). Рука разными способами выставляет себя на показ, участвует в явно демонстративном действии (показывает кольцо, любит маникюр, показывает тени на стене, танцует, играет на музыкальном инструменте и т.п.).

Увечность (УВ). Рука повреждена, деформирована, больна, неспособна к каким-либо действиям (раненая рука, рука больного или умирающего, сломанный палец и т.п.).

Активная безличность (АБ). Рука участвует в действии, не связанном с коммуникацией; однако рука должна изменить свое физическое местоположение, приложить усилие (вдевает нитку в иголку, пишет, шьет, ведет машину, плывет и т.п.).

Пассивная безличность (ПБ). Рука в покое, либо наблюдается появление тенденции к действию, завершение которого не требует присутствия другого человека, но при этом рука все же не изменяет своего

физического положения (лежит, отдыхая; спокойно вытянута; человек облокотился на стол; свесилась во время сна; и т.п.).

Описание (О). В эту категорию входят описания руки без указания на совершаемые ею действия (пухляя рука, красивая рука, рука ребенка, рука больного человека т.п.).

При заполнении протокола напротив каждого ответа ставится буква, соответствующая той категории, к которой относится ответ.

Максимальное число баллов, которое может набрать испытуемый, учитывая, что он дает по четыре ответа на каждую карточку – 40. Однако испытуемый может давать больше ответов по одним категориям и меньше по другим.

Ответы, относящиеся к категориям **«Агрессия»** и **«Указание»**, рассматриваются: как связанные с готовностью обследуемого к высшему проявлению агрессивности, нежеланием приспособиться к окружению.

Категории ответов: **«Страх»**, **«Эмоциональность»**, **«Коммуникация»** и **«Зависимость»** отражают тенденцию к действию, направленную на приспособление к социальной среде; при этом вероятность агрессивного поведения незначительна.

Ответы, относящиеся к категориям **«Демонстративность»** и **«Увечность»**, при оценке вероятности агрессивных проявлений не учитываются, т. к. их роль в данной области поведения непостоянна. Эти ответы могут лишь уточнять мотивы агрессивного поведения.

Категории **«Активная безличность»** и **«Пассивная безличность»** в анализе также не участвуют, так как их влияние на агрессивность поведения не однозначно.

Суммарный балл агрессивности вычисляется, по формуле:

$A = (\text{Агрессия} + \text{Указание}) - (\text{Страх} + \text{Эмоциональность} + \text{Коммуникация} + \text{Зависимость})$.

То есть количественный показатель открытого агрессивного поведения рассчитывается путем вычитания суммы «адаптивных» ответов из суммы ответов по первым двум категориям.

Первый член формулы характеризует агрессивные тенденции, второй —тенденции, сдерживающие агрессивное поведение.

Сокращенная интерпретация результатов теста основывается на сравнении суммарного балла с тестовыми нормами и принятии решения об уровне агрессивности и актуальном состоянии испытуемого. Однако более содержательную информацию можно получить при анализе удельного веса и места агрессивных тенденций в общей системе диспозиций. Информационной в плане прогноза агрессивного поведения является доля ответов в категории **«Агрессия»** по отношению к суммарному количеству ответов в категориях, учитываемых при подсчете суммарного балла.

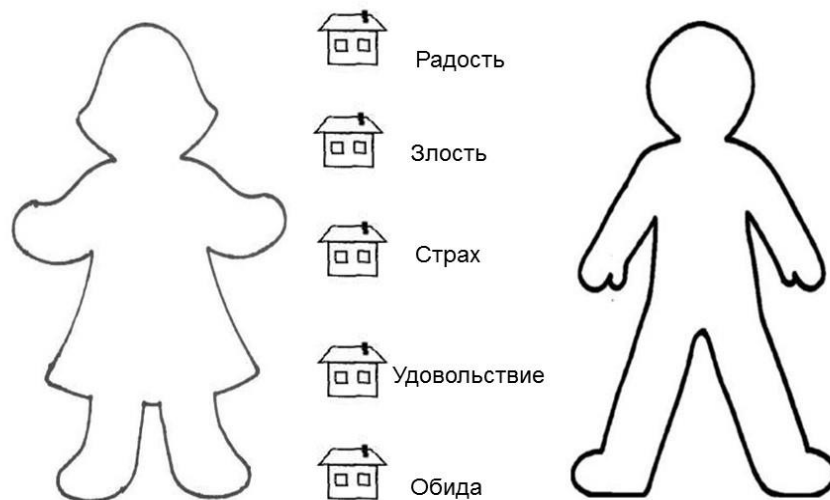
Таким образом, 2-3 агрессивных ответа при полном отсутствии ответов типа социальной кооперации говорят о большой степени враждебности, чем множество таких ответов на фоне еще большего количества установок на

доброжелательное межличностное взаимодействие. Например, в таком результате $A = (6+9) - (3+2+11+2) = -3$ установки на социальное сотрудничество и зависимость преобладают над агрессивными, доминантными тенденциями.

Важно, что значение имеет не только соотношение установок на социальную кооперацию и агрессию, но и то, какие именно тенденции противопоставляются конфронтации, что побуждает человека к сотрудничеству: страх перед ответной агрессией, чувство собственной неполноценности, зависимости или потребность в теплых, дружеских контактах с окружающими. Внешне сходное поведение в этих случаях имеет принципиально различные внутренние детерминанты. Данные об их природе можно получить при анализе удельного веса установок, которые противостоят агрессии (категории «Страх», «Коммуникация», «Эмоциональность», «Зависимость»).

Практические упражнения для педагогов-психологов по работе с агрессией.

«Волшебная страна чувств»



Или вариант изображения для подростков:



Игра «Мячик».

Поскольку у агрессивных детей чаще всего отсутствует доверие к окружающему миру на фоне сниженного самоуважения, им будет полезно следующее упражнение: ребенок садится на корточки, голову прижимая к коленям. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребенок легкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх. Если присутствуют двое взрослых, «мячик» можно бережно покидать друг другу.

Упражнение «Прогони Бабу-Ягу».

Цель: помочь ребенку проявить его агрессию в конструктивных целях.

Ребенка просят представить, что на стул залезла Баба-Яга, и надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу-Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

Игра «Колючий ежик».

Психолог предлагает детям мысленно представить себя ежиками, которые приготовились встретить опасность. Для этого им необходимо «защищаться иголками» и сильно «сжиматься в клубочек». А, когда опасность минует, «неприятели» разбегутся, ежики соберутся в круг (дети собираются в круг, берутся за руки). Вместе с ведущим по его команде они медленно тянутся к воображаемому солнышку, взявшись за руки, чтобы «согреться». Игру следует сопровождать добрыми детскими песенками о дружбе.

Игра повторяется 3 раза.

Игра «Цирк».

Цель: способствовать снижению у детей сверхконтроля за проявлением гнева. Ведущий изображает дрессировщика, а дети - дрессированных собачек, лошадей, потом - тигров. Животные не всегда слушаются дрессировщика, а тигры даже рычат на него. Они не хотят слушаться дрессировщика, но он заставляет их делать это.

Затем дети и взрослый меняются ролями, роль дрессировщика они выполняют по очереди.

Упражнение «Конкурс художников».

Цель: разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п. При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

Упражнение «Почему подрались мальчишки?».

Цель: развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчишки. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.

Игра «Три подвига Андрея».

Цель: формировать у детей способность использовать агрессивные действия в социально желательных целях. Упражнение можно выполнять индивидуально или в группе, в которой один ребенок на время становится основным действующим лицом, а остальные наблюдают за происходящим.

Ведущий рассказывает историю о мальчике Андрее, который часто дрался. Как-то раз он подрался на улице с незнакомым мальчиком и побил его. Но оказалось, что это был не мальчик, а волшебник. Он рассердился на Андрея и забросил его на фантастическую планету. Выбраться оттуда домой Андрей сможет только тогда, когда совершит три подвига, очень трудных и опасных.

Далее дети вместе с ведущим придумывают и разыгрывают эти подвиги, например, как Андрей избавил город от громадного злого дракона или спас маленькую девочку от беспощадного бандита. Остальные дети при этом играют сопутствующие роли, например, роли дракона, замка, в котором

он жил, деревьев в дремучем лесу, дороги к замку и т. п. Каждый подвиг может разыгрываться на отдельном занятии.

Упражнение «Петушиный бой».

Цель: стимулировать проявление агрессии у детей со страхами, аффективная стимуляция ребенка.

Дети со страхами часто имеют трудности в проявлении агрессии, поэтому «накапливают» ее и затем «разряжают» не всегда приемлемым способом. Им будет полезно следующее упражнение.

Двое детей — петушки, — прыгая на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.

Игра «Превратись в игрушку».

Цель: предоставить детям возможность проявить реальные чувства.

Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек, изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел или мог бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют собственные конфликты и желания.

Упражнение «Брыкание».

Ребёнок ложится на спину на ковёр. Медленно начинает брыкаться. Ноги чередуются и высоко поднимаются, постепенно увеличивается сила и скорость. Можно произносить слово «нет». Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

Упражнение «Война».

Цель: научиться открыто и конструктивно выражать гнев и агрессию.

Реквизиты: различные предметы, в том числе игрушечное оружие, подушки.

Упражнение выполняется в парах.

Инструкция: «В течение 2 минут, пользуясь подручными материалами (одеждой, носовыми платками) и специально подготовленным реквизитом, изобразите войну, драку, сражение. Прикосновение к телу противника допускается, если вы пользуетесь «мягким оружием» (подушкой, одеждой). Бить можно только по нижней части туловища».

После открытого выражения агрессии можно снять вину, предложив участникам обменяться поглаживаниями по голове, плечам, рукам и выразить друг другу благодарность и признательность.

Обсуждение. Что вы испытывали во время упражнения? Как вы обычно выражаете гнев? Какие способы выражения гнева вы знаете? Какой опыт вы приобрели и как его можно использовать за пределами тренинговой группы?

Упражнение «Лепим сказку».

Ребёнку предлагается слепить какую-либо сказку. Обсуждаются персонажи и фрагмент. Выполнение упражнения даёт возможность сместить физическую и психическую энергию ребенка на пластилин.

Сюжетно-ролевые игры.

Игра с игрушечным оружием – пистолетами, шашками, саблями.

Целью данных игр является смещение агрессии в мирное русло или на защиту, т.е. игра в «благородного защитника». В арсенале игрушек важно иметь и барабан.

Упражнение «Сердитый журнал».

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

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-балльной 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. Желаящие 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.

Упражнение «Фигура».

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).

Упражнение «Два стула».

Представьте себе человека, который вызывает у вас злость, сидящим позади вас. Громко скажите ему, как вы рассержены и почему. Затем поменяйтесь с ним ролями и вообразите будто вы – это он. Ответьте сами себе от его имени. Продолжайте диалог, переключайтесь с одной роли на другую. Если вы обнаружите, что какая-то фраза, например, «Прекратите вмешиваться в мою жизнь!», «Прекратите вредить мне!», «Прекратите ставить меня в неловкое положение!», «Почему вы не предупредили меня?», лучше всего выражает ваш гнев, то повторите эту фразу несколько раз, каждый раз все громче и громче, пока не закричите.

Затем встаньте на стул. Представьте себе, что человек, который вызвал у вас гнев, находится ниже вас. Посмотрите на этого человека сверху и скажите, что вас вывело из себя и почему. Выскажите все, что вы обычно хотите сказать, но никогда себе не позволяли. Если вы почувствуете желание изменить положение, то сделайте это.

Упражнение «Сказка».

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

Процедура проведения: ведущий рассказывает участникам притчу о змее: «Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, укротила 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 ты 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 «Выставка»**.

«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 по ходу разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь наблюдайте 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?

Упражнение «Уверенный – наглый – робкий».

Психолог предлагает взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – «уверенный», на другой – «наглый», на третьей – «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает участник.

Упражнение «Колокол».

Все участники становятся в круг плотно друг к другу. В центр круга становится один из участников. Тот, который стоит в центре, «колокол», закрывает глаза и максимально расслабляется. Его раскачивают остальные участники, стараясь не причинить ему боль. Затем участники на месте «колокола» оказываются другие участники. В заключение ведется работа с чувствами, возникшими в результате упражнения.

Упражнение «Найди выход».

Цель: формирование навыков конструктивного поведения.

Детям предлагается разобрать несколько ситуаций.

Ситуация: Коля без спроса берет мои карандаши.

Варианты поведения: толкнуть и отнять карандаши; ударить и отнять; отнять карандаши и взять его карандаши в отместку; сказать учительнице; попросить вернуть карандаши, и если он не вернет, то сказать учительнице и т.д.

Последствия: Коля толкнет меня в ответ. Я его ударю, он ударит меня. Мы подеремся.

Упражнение «Ситуация в автобусе».

Цель: проигрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

Процедура проведения: работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам дается следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, не заметив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причем 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 дали на билет крупную купюру, 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 ударили кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладить 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 идет 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 «Красный шарик».

Оборудование: воздушные шарики красного цвета.

Психолог: Надуйте красные шарики и завяжите их.

Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – чувства раздражения и гнева.

Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него?

Что может случиться, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным?

Ребята, а теперь прыгните на свой шарик так, чтобы он взорвался.

Что случилось с шариком?

Может ли такой способ выражения и гнева быть безопасным? Почему?

Что вы почувствовали, когда взорвался шарик?

Если кто-то из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх:

Ребята, если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например, нападение на другого человека.

Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?

Упражнение «Зеленый шарик» (продолжение предыдущего).

Оборудование: воздушные шарик зеленого цвета.

Давайте надует еще один шарик, но завязывать его не будем. Держите шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

Вы помните, что шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева.

А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите.

Вы заметили, что шарик уменьшился?

Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?

Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным?

Остался ли шарик целым? Напугал ли он кого-нибудь?

Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда.

Упражнение «Письмо протеста».

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

Оборудование: листы бумаги и ручка.

Психолог: Умеете ли вы так выражать свое негодование, чтобы другие люди слышали вас и понимали, что именно с вами происходит? Что произойдет, если вы напишете письмо протеста и детально расскажите о том, что вас возмущает? Попробуйте так сформулировать свой протест, чтобы заинтересовать другую сторону, чтобы к вашим претензиям отнеслись серьезно и решили ответить.

Можно зачитать вслух и обсудить некоторые работы.

Упражнение «Ссора».

Цель: осознание своей агрессивности, обучение методам релаксации.

Осознание гнева через сенсорные каналы (на что похож твой гнев? Какой он на цвет, на слух, на ощупь, на вкус, на запах?).

1. Что такое ссора?
2. Как возникает ссора, с чего она начинается?
3. Был ли в вашей жизни хотя бы один момент, когда ссору вы начали сами? И что вы при этом сделали?
4. А что вам нравится в ссоре?
5. Что не нравится в ссорах? (Когда поругаешься, чувствуешь себя одиноким, настроение плохое).
6. Если бы ссора имела цвет, то какого цвета она была?
7. Какая ссора на вкус?
8. А если ссору потрогать руками, то какая она?
9. Какая ссора на слух? Как она звучит?
10. Затем детям предлагается нарисовать ситуацию, в которой у них произошла ссора.

Упражнение «Мультяшки гневаются».

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 поросенка и др.). Задача каждого – продемонстрировать своего героя в гнев, 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 «Два барашка».

Цель: снять невербальную агрессию, возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в позитивное русло.

Специалист разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

Упражнение «Уходи, злость, уходи!».

Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушка. Закрыв глаза, они начинают со всей силы бить по полу, а руками по подушке с громким криком «Уходи, злость, уходи!».

Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раздвинув ноги и руки, и спокойно лежат, слушая музыку 3 минуты.

Упражнение «Мешочек криков».

Цель: способствовать снижению агрессивности.

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 необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

Упражнение «Листок гнева».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Можно предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

«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 создать образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

Упражнение «Спустить пар».

Цели: в данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в классе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки.

«Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так: каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на кого он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например, «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты». Или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

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

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

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете или хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например, «Я не хочу больше называть всех мальчишек обидными словами. Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

Упражнение «Небеса и ад».

Цель: профилактика поведения в ситуациях, провоцирующих появление агрессии в среде сверстников.

Материал: цветные карандаши и бумага.

«Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой он превращается в открытую борьбу. Вы можете вспомнить случай, когда ваш спор с кем-нибудь едва не закончился настоящей битвой? Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был начать драку? А может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя? Может быть вы оба были готовы драться? Но что-то позволило вам избежать рукоприкладства?»

Напиши, что произошло тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Расскажи, как вам удалось избежать драки. Дай этой истории какое-нибудь название».

Анализ упражнения с проигрыванием.

Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку?

Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать?

Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?

Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?

Упражнение «Морщинки».

Цель: снятие напряжения.

Инструкция: «Несколько раз вдохните-выдохните. Вдох-выдох, вдох-выдох. И последний раз вдох-выдох. Отлично. Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, намурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!

Упражнение «Мои сильные стороны».

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. Участники по кругу называют свои сильные стороны, а остальные участники поддерживают его, добавляя: «А еще ты можешь (умеешь...))».

Упражнение «Давай обнимемся».

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 обняться с тем, с кем еще не обнялись.

Арт-терапевтическое упражнение «Вулкан».

Цель: формирование конструктивных способов выражения гнева.

Материалы: белый картон или плотная бумага формата А4 или А3, набор цветной бумаги и клей или мягкий пластилин, бумажный или малярный скотч, пластиковый стакан (в зависимости от выбранного варианта).

Целевая аудитория: дети младшего школьного – младшего подросткового возраста.

Сперва необходимо спросить у ребенка, знает ли он, что такое вулкан. Если знает, попросить объяснить, что это такое. Если не знает, объяснить, что это гора, которая время от времени выбрасывает лаву и раскаленные камни.

Затем важно развернуть разговор в сторону гнева. Можно спросить, на какое чувство похож вулкан, или сразу развернуть эту метафору и сравнить бурный гнев с извержением вулкана.

Теперь нужно предложить ребенку сделать сердитый вулкан. Это можно сделать тремя способами:

1. *Обрывная аппликация.* В этом случае ребенок рисует на белом листе контур вулкана, а затем отрывает кусочки цветной бумаги и наклеивает их на контур вулкана, заполняя его и изображая лаву. Лучше выполнять это упражнение без использования ножниц. Не нужно стремиться к аккуратности, вулкан предполагает спонтанность.

2. *Рисование пластилином.* Здесь также предварительно ребенок рисует контур вулкана, а затем выбирает пластилин подходящего цвета и размазывает его пальцами по бумаге. Если пластилин жесткий, его надо сначала разогреть в руках.

3. *Объемная композиция.* Для этого варианта требуется пластиковый стакан (можно прозрачный или белый), лист картона, тонкая цветная бумага и пластилин. Можно также воспользоваться малярным или бумажным скотчем. Стакан нужно развернуть доньшком вверх и прикрепить на лист картона (пластилином или скотчем). Затем из цветной бумаги делается лава: для этого от листа бумаги просто отрываются полоски. Обычно дети выбирают красный, оранжевый или желтый цвет. Эти полоски нужно прикрепить сверху к доньшку стакана опять же с помощью пластилина или скотча.

Важно поддерживать инициативу ребенка при выполнении задания: он может предлагать свои собственные варианты. Например, мальчик вырезал у стакана доньшко и приклеил полоски, изображающие лаву, с внутренней стороны. В итоге у него получилось настоящее жерло вулкана.

Когда вулкан готов, нужно поговорить с ребенком о его гневе: когда он бывает таким сердитым, как этот вулкан, что ему хочется сделать и т.д.

Затем психолог говорит: «Когда у вулкана внутри поднимается горячая лава, он не может ее сдерживать, ему придется начать извержение. Но извергаться вулкан может по-разному. Извержение может снести все вокруг, а может пройти почти незаметно для людей, которые живут вокруг него. Как ты думаешь, что можно сделать, чтобы извержение вулкана не принесло людям никакого вреда?»

У детей бывают разные идеи: кто-то предлагает поставить забор, кто-то — сделать отводную трубу и так далее. Когда ребенок высказал свои идеи, психолог предлагает ему нарисовать это. И аппликация, и рисование пластилином позволяют внести поправки прямо поверх готовой композиции. Когда рисунок готов, психолог говорит: «Теперь вулкан может спокойно извергаться, если он сердит. Он нашел свой способ сердиться. А как можешь сердиться ты?».



Арт-терапевтическое упражнение «Сердитая рука».

Цель: формирование конструктивных способов выражения гнева.

Материалы: белый картон или плотная бумага формата А4 или А3, набор цветной бумаги и клей или мягкий пластилин (в зависимости от выбранного варианта).

Целевая аудитория: дети старшего дошкольного и младшего школьного возраста.

Психолог предлагает ребенку положить руку на лист бумаги или картона и обвести ее карандашом. Если ребенок в силу возраста не справляется, обвести его руку может взрослый. Затем психолог говорит: «Представь, что эта рука очень сердита. Ее нужно раскрасить, чтобы сразу было понятно, какое чувство она испытывает». Для раскрашивания лучше использовать не карандаши или фломастеры, а пластилин или обрывную аппликацию. Эти техники дают больше экспрессии в выражении гнева.

Когда рука готова, можно побеседовать с ребенком о том, почему рука может оказаться такой сердитой (вопрос «Что ее рассердило?» неудачен, лучше спрашивать, «На кого или на что она рассердилась?»). Затем психолог просит показать, как рука сердится. Важно расширить спектр способов выражения гнева, спросить у ребенка, как еще рука может показать, что она сердита. Если способ выражения гнева, показанный ребенком, неконструктивен (например, рука начинает драться), психолог проговаривает недопустимость этого способа и совместно с ребенком ищет другие: «Даже если ты очень сердит, драться нельзя. Как еще можно выразить гнев?».

Часто дети хотят дополнить сердитую руку какими-то другими руками. Это вполне можно сделать, главное — чтобы вторая рука не становилась «доброй». Она может оказаться радостной, грустной, счастливой и пр.

Упражнение «Следы чувств».

Рекомендуемое время на выполнение упражнения: 60–90 минут.

Материалы: белая бумага размером А3, разделенная на шесть частей равного

размера; палитра, кисточки, вода.

Подготовка.

Вспомните свой гнев; звуки, ситуации, вызывающие у вас реакцию страха.

Основная часть.

1. Выберите краски трех цветов, которые ассоциируются с гневом.

2. Создайте абстрактное изображение гнева на одном из шести листочков бумаги. Затем, используя это изображение, пока краска еще сырая, создайте с него отпечаток на втором листе бумаги, на третьем, и т.д. до тех пор, пока краска еще способна оставлять следы.

Анализ.

1. Подумайте над символикой использованных цветов и созданных изображений.

2. Обратите внимание на изменение интенсивности цветов. Подумайте, как это может быть связано с интенсивностью гнева.

3. Выберите «след», который в наибольшей степени соответствует выраженности вашего гнева на сегодняшний день.

4. Вспомните про последний случай, когда вы испытывали гнев. Выберите отпечаток, который по интенсивности цветов соответствует выраженности гнева в этом случае. Постарайтесь определить, являлся ли ваш гнев: адекватным ситуации, чрезмерным, недостаточно выраженным.

5. Что помогло бы вам уменьшить этот гнев?

6. Посмотрите на последний рисунок из созданной серии отпечатков. Представьте, что вам удалось побороть свой гнев и уменьшить его до степени, соответствующей интенсивности цветов на последнем рисунке. Позволило бы это вам изменить свою жизнь к лучшему (повысить чувство собственного достоинства, чувствовать себя более уверенно и комфортно, приступить к новой деятельности или заняться новыми хобби, изменить свои отношения с окружающими)?

7. Используя карандаши или фломастеры, на пустых пространствах, оставшихся после создания последнего отпечатка, постарайтесь изобразить то, что вы представляли себе, выполняя п. 7

Список литературы:

1. Берг-Кросс Линда. Терапия супружеских пар. Москва. Издательство Института психотерапии. 2004.

2. Джоферсон Д.У. Тренинг общения и развития. – М.: Прогресс, 2001.

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

4. Коррекционная программа «Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей и подростков. «Успокоить вулкан». [://infourok.ru/korrekcionnaya_programma__profilaktika_i_korrekcija_agressivno_go_povedeniya_detey_i_podrostkov.-173618.htm](http://infourok.ru/korrekcionnaya_programma__profilaktika_i_korrekcija_agressivno_go_povedeniya_detey_i_podrostkov.-173618.htm)

5. Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Киев, 1992.

6. Лютова К.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. СПб.: Речь, 2005.

7. Малютова Е.К., Маница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Речь, 2001.

8. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста: методические разработки занятий социально-психологического тренинга. – М.: Генезис, 1993.
9. Худякова О. //Упражнения по снижению агрессии у детей (b17.ru).