**Приложение 20**

**Программа коррекции**

**агрессивного поведения подростков**

**Пояснительная записка**

Агрессия тесно связана со всей структурой личности. В ней выделяются познавательный, эмоциональный и волевой компоненты. Определенный уровень ее не только допустим, но и необходим. Для того чтобы подросток реже проявлял агрессивные формы поведения, необходимо, чтобы он обладал определенным уровнем социального интеллекта, то есть умел справляться с социальными конфликтами конструктивным способом. Кроме этого необходимо, чтобы он осознавал те чувства, которые провоцируют агрессию, и умел выражать их другими способами. Предполагается также наличие хорошо развитого самоконтроля.

Наиболее распространенной формой психокоррекционной работы с подростками, имеющими отклонения в поведении является тренинг социальных навыков, который формирует способность к осознанию сущности и последствий собственного поведения, ответственность, правильные установок и привычки.

Основными условиями коррекции агрессивного поведения подростков являются: установка на достижение положительной обстановки в окружающей социальной среде, повышение культуры общения, поддержание необходимого эмоционального фона доброжелательности, взаимопонимания и сотрудничества. В связи с этим необходимо внимательное, приветливое отношение к подросткам,  доверие к ним, привлечение к активному взаимодействию, использование деятельностного ­содержания игр, различных форм драматизации, творческих работ, позитивная оценка достижений, диалогичное общение и др. Важно поддерживать каждое самостоятельное высказывание, творческую инициативу, добрый поступок, хорошее настроение, познавательный интерес. Не менее важно поддерживать подростка в его стремлении преодолеть самого себя: свою робость, застенчивость, зависть к успехам других людей, болтливость, недисциплинированность и другие неблаговидные проявления. Особенно важно поддержать волю подростка, его способность к самоpeгyляции, и помочь в  овладе­нии приемами саморегуляции агрессивного поведения личности.

Повышение культуры общения особенно важно для подросткового  возраста потому, что связано, прежде всего, со становлением личности взрослого человека и усвоением новых форм и способов межличностного взаимодействия, которые отсутствовали в детстве.

Исходя из вышесказанного  можно выделить следующие этапы в процессе коррекционной работы:

* повышение самооценки;
* снижение уровня  тревожности;
* снижение  страха социальных контактов;
* формирование осознавания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;
* формирование  внутреннего  самоконтроля и умения сдерживать негативные импульсы;
* приобретение умений находить выход из трудных ситуаций;
* формирование позитивных моральной позиции и  жизненных перспектив.

**Цели программы:**

* Обучить конструктивному выражению чувств.
* Сформировать социальные навыки.
* Повысить уровень самооценки.

**Задачи:**

* Сформировать установку на внимательное отношение к своим чувствам и чувствам других, на их конструктивное  выражение.
* Повысить уровень осознания своих чувств.
* Обучить приемам разрядки негативных чувств (злости, раздражения).
* Повысить уровень самоконтроля
* Обучить конструктивным приемам решения конфликтов.
* Сформировать положительную адекватную самооценку.

**Форма работы**  - групповая.

**Используемые техники**: ролевые игры, психогимнастические упражнения, дискуссии, мозговой штурм, мини лекции, адаптационные игры, игры – коммуникации.

Общее время, отводимое на коррекционную программу 18 часов. Частота встреч – 1 раз в неделю. Количество занятий – 12. Длительность каждого коррекционного занятия 1,5 часа.

**Примерная структура каждого занятия.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Время** | **Задачи** | **Средства** | **Роль ведущего** |
| Приветствие |  | Обозначить начало занятия, создать особую атмосферу подчеркнуть безопасность | Определенные ритуалы | Обеспечить для каждого участника максимальное вхождение в группу |
| Начало работы | 5-10 м мин | Самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают). |  | Предоставить каждому участнику возможность поделиться своими переживаниями, |
|  |  |  | Ритуализированная форма | помочь осознать и принять свои чувства |
| Разминка | 10 мин | Объединение, сплочение группы.  Развитие межличностных связей.  Включение в совместную деятельность. | Подвижные игры, с четко определенными правилами. | Обозначение правил и границ  Обеспечение безопасности участников. |
| Работа по теме | 30 мин | Задачи соответствуют теме занятия | Разнообразные формы активности (игры, рисование, психодрама и т.д.) | Дать определенную информацию в доступной форме.  Предоставить возможность выразить свои чувства.  Помочь овладеть новыми навыками, основываясь на полученной информации. |
| Разминка | 10 мин |  |  |  |
| Работа по теме | 25 мин |  |  |  |
| Завершение занятия | 10 мин | Возможность выплеснуть накопившееся напряжение.  Завершение работы в позитивном эмоциональном состоянии. | Подвижные и/или релаксационные игры | Обеспечение безопасности участников. |
| Прощание |  | Обозначить конец занятия. | Определенные ритуалы. | Эмоциональная поддержка подростков |

**Занятие № 1.**

**Представление программы. Знакомство.**

**Ознакомление с правилами группы.**

**Цель:** установление контакта с подростками; создание доверительной атмосферы; достижение взаимопонимания в целях работы программы.

**Материалы**: ватман, фломастеры, музыка.

**Начальный этап** (5-10 мин)

Представление ведущего, информация о себе и о программе.

Ведущий говорит о своих реальных чувствах по поводу создания группы.

**Разминка (**5-10 мин)

«Представление участников по парам»

Ведущий тоже принимает участие.

**Работа по теме** (30 мин.)

Выработка правил работы группы (мозговой штурм)

Примечание: Возможен вариант – ведущий сам предлагает правила.

**Разминка** (10-15 мин.)

Упражнение «Пересаживание»

**Работа по теме** (25 мин.)

Общий рисунок (или «нарисуй себя»)

Примечание: Дать возможность рисовать всем участникам.

**Завершающий этап** (10 мин.)

Обмен впечатлениями от занятия**.**

Примечание:ведущий может начать и показать как говорить о чувствах

**Занятие № 2.**

**Понятие личности. Кто Я? Кто Ты? Понятие границ личности. Развитие личности.**

**Цель**: сфокусировать внимание участников на собственном мироощущении; выработать установку на ценность каждой отдельной личности; ощутить похожесть и индивидуальность отдельных людей.

**Материалы**: бумага, ручка, ватман, фломастеры.

**Начальный этап** (15 мин.)

Обмен чувствами. 10 определений «Кто Я?», обсуждение. Повторение правил.

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Я никогда не…»

**Работа по теме** (25 мин.)

Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность». Осознание себя как ценной личности.

Примечание: Важно учитывать правила мозгового штурма – любое мнение ценно.

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Поиск общего». Нахождение качеств, которые объединяют с другими.

**Работа по теме** (20 мин.)

Игра в границы «Скажи стоп»

Проблема перехода границ, чувства, которые возникают когда переходят границы.

**Завершающий этап** (10 мин.)

Упражнение «Снежинка». Осознание себя как личности не похожей на других.

**Занятие № 3**

**Чувства. Сложности идентификации чувств.**

**Цель:** научиться идентифицировать собственные эмоциональные переживания; научиться отделять чувства от поведения и мыслей.

**Материалы:** Мяч, пустые человечки, ватман, маркер.

**Начальный этап** (5 мин.)

Обмен чувствами. Повторение правил.

Примечание: подросткам может быть трудно проговаривать свои чувства.

**Разминка** (10 мин)

Мячик – ассоциации. Какие вы знаете чувства.

Ведущий получает для себя информацию о том, какие чувства подросткам известны. Исходя из этого, строит работу по теме.

**Работа по теме** (35 мин.)

Мини лекция «Что такое чувства. Какие бывают чувства»

Закрашивание человечков чувств. Осознание чувств, знакомство с диапазоном чувств. Ощущение чувств собственным телом.

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Переманивания»

**Работа по теме** (25 мин.)

Мысли чувства и поведение.  Игра « Обозначь ситуацию» Выработка навыка различать мысли чувства и поведение.

На этом этапе участникам можно раздать таблички чувств, которые облегчат им работу в дальнейшем.

**Завершающий этап** (10 мин.)

«Повтори упражнение» Обмен чувствами.

**Занятие № 4**

**Выражение чувств. Понимание чувств других людей. Невербальные выражения чувств.**

**Цель:** обучение выражению чувств и пониманию эмоционального состояния других людей по невербальным признакам, развитие наблюдательности.

**Материалы:** музыка, краски, бумага.

**Начальный этап** (10 мин.)

Обмен чувствами

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Путаница»

**Работа по теме** (25 мин.)

Упражнение «Выражение чувств». Обсуждение. Тренировка невербального выражения чувств, умение определять чувства другого человека.

Примечание: Участникам может быть трудно, отгадать чувства небольшой интенсивности (удовольствие, растерянность, огорчение.)

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Назови число»

**Работа по теме** (20 мин.)

«Нарисуй чувство» Обучение выражению чувств через изобразительную деятельность.

**Завершающий этап** (10 мин.)

Обсуждение занятия, обмен чувствами. Формирование навыка рефлексии.

**Занятие №5**

**Понятие агрессии. Конструктивная и неконструктивная агрессия. Отличие агрессии от уверенного поведения. Способы выражения агрессии.**

**Цель:** сформировать установку на неагрессивное общение; обучить распознаванию собственной агрессии и агрессии других людей; обучить способам разрядки чувств, провоцирующих агрессивное поведение.

**Материалы:** бумага, фломастеры, карточки с ситуациями.

**Начальный этап** (10 мин.)

Упражнение  «Здравствуйте» Обсуждение чувств

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Выбрасывание пальцев». Сплочение группы, повышение настроения, снижение напряженности и скованности.

**Работа по теме** (25 мин.)

10 плюсов и 10 минусов агрессивного поведения. Дискуссия. Осознание того, какие функции выполняет агрессивное поведение, для чего оно необходимо, и какие опасности оно влечет. Мотивирование на неагрессивные способы взаимодействия.

Примечание: Важно окончание дискуссии. Минусы агрессии должны перевесить.

**Разминка** (10 мин)

«Ужасно-прекрасный рисунок»

Примечание: После выполнения упражнения необходимо обязательно отследить чувства.

**Работа по теме** (25 мин.)

Уверенное, неуверенное поведение, агрессивное поведение. Ролевые игры. Различение уверенного и агрессивного поведения. Осознание участниками привычных поведенческих реакций в трудных ситуациях.

**Завершающий этап** (10 мин.)

Обмен чувствами. Формирование навыка рефлексии.

**Занятие 6.**

**Отношение к себе. Самооценка. Мои сильные стороны.**

**Цель:** привлечь внимание к своему Я; сформировать установку на положительное отношение к своему Я; найти в себе ресурсы (сильные стороны).

**Материалы:** бумага, фломастеры, краски, музыка**.**

**Начальный этап** (10 мин.)

Упражнение «Повтори движение». Обмен чувствами.

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Построиться по…». Сокращение дистанции в общении, создание доверительной атмосферы.

Примечание: в качестве признаков можно выбирать черты характера (общительность, активность).

**Работа по теме** (30 мин.)

«Мои сильные стороны». Определение собственных сильных сторон, формирование привычки думать о себе положительно.

Примечание: можно использовать списки различных черт личности, из которых участники выбирают те, которые есть у них.

**Разминка** (10 мин)

Упражнения «Поросята и котята»

Примечание: Упражнение может вызывать сильные эмоции, когда человек долго не может найти свою группу.

**Работа по теме** (25 мин.)

«Карта моей души». Формирование Я-концепции, возможность побыть с самим собой, формирование более глубокого отношения друг к другу.

Примечание: Упражнение может быть трудным для подростков с недостаточным уровнем развития творческих способностей.

**Завершающий этап** (10 мин.)

Упражнение «Какого вы цвета». Рефлексия через цветовое восприятие.

**Занятие 7.**

**Отношение к себе. Самооценка. Мои слабые стороны.**

**Цель:** сформировать адекватное отношение к своим недостаткам; донести до участников идею о том, что недостатки не являются исключительно негативным явлением, они относительны.

**Материалы:** бумага, ручка, карандаш, анкеты.

**Начальный этап** (10 мин.)

Обмен чувствами. Упражнение «Никто из вас не знает, что я…» (вхождение в атмосферу группы, самораскрытие).

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Найди животное».

**Работа по теме** (30 мин.)

Мини лекция о том, что такое слабые стороны. Упражнение «Мои слабые стороны». Внимательное отношение к своим слабым сторонам, относительность слабых сторон в разных ситуациях.

Примечание: можно использовать таблички с чертами характера и личности.

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Печатная машинка»

Напечатанная таким образом фраза надолго запоминается. Есть возможность, передать участникам какую то важную мысль. Можно использовать как продолжение предыдущего упражнения.

**Работа по теме** (25 мин.)

Мозговой штурм «для чего мне нужны слабые стороны». Формирование установки на адекватное восприятие своих слабых сторон.

**Завершающий этап** (10 мин.)

Обсуждение, обмен чувствами. Можно использовать анкеты. Рисунки, использовавшиеся в предыдущих занятиях.

**Занятие 8.**

**Человек как социальное существо. Общение.**

**Цель**: осознание роли общения в жизни человека; осознание собственной потребности и способности к общению.

**Материалы:** анкеты.

**Начальный этап** (10 мин.)

Обмен чувствами. Вхождение в атмосферу группы.

**Разминка** (10 мин)

«Пожелания на день». Обмен позитивными эмоциями.

**Работа по теме** (30 мин.)

Мозговой штурм на тему «Что такое общение». Осознание роли общения в жизни человека, понятия общения.

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Бурундуки».

**Работа по теме** (25 мин.)

Анкета «Общительный ли я?» Осознание роли общения в своей жизни, получение обратной связи от группы.

**Завершающий этап** (10 мин.)

Обмен чувствами, подведение итогов.

**Занятие 9.**

**Формирование навыков эмпатии. Развитие наблюдательности к невербальным аспектам общения.**

**Цель:** Повышение самопонимания и понимания других; развитие эмпатии.

**Начальный этап** (10 мин.)

Упражнение «Глаза в глаза». Вхождение в атмосферу группы, установление тесного контакта с участниками

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Таможня». Формирование навыков тонкого анализа невербальных проявлений.

**Работа по теме** (30 мин.)

Упражнение «Разговор по телефону». Понимание невербального общения.

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Запомни место». Развитие наблюдательности.

**Работа по теме** (25 мин.)

Упражнение «Благодарность без слов». Выражение положительных чувств без слов.

**Завершающий этап** (10 мин.)

Рефлексия. Обмен чувствами.

**Занятие 10.**

**Я глазами других.**

**Цель:** Формирование адекватного представления о себе в общении через обратную связь.

**Материалы:** бумага, ручка.

**Начальный этап** (10 мин.)

Обмен чувствами, ближайшие цели.

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Повернуться вместе».

**Работа по теме** (30 мин.)

Список качеств важных для общения.

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Я вижу». Осознание различия между тем, что вижу и тем, что представляется.

**Работа по теме** (25 мин.)

Упражнение «Горячий стул». Получение обратной связи, коррекция «Я образа» через представления других людей.

Примечание: Возможно использование другого упражнения «Надписи на спине»

**Завершающий этап** (10 мин.)

Рефлексия, обмен чувствами.

**Занятие 11.**

**Конфликт. Решение конфликтов конструктивным способом.**

**Цель**: Формирование навыка разрешения конфликтных ситуаций.

**Начальный этап** (10 мин.)

Обмен чувствами Вхождение в атмосферу группы.

**Разминка** (10 мин)

Упражнение «Доверяющее падание»

**Работа по теме** (30 мин.)

Мини-лекция «Конфликт». Дискуссия. Формирование представлений о конфликте и способах его разрешения. Выработка установки на конструктивное разрешение конфликта.

**Разминка** (10 мин)

«Совместные приседания» (возможность установить контакт невербально, сплочение).

**Работа по теме** (25 мин.)

Я-высказывания. Ролевые игры. Обучение способу разрешения конфликтов. Закрепление через проигрывание жизненных ситуаций.

**Завершающий этап** (10 мин.)

Рефлексия, обмен чувствами.

**Занятие 12.**

**Завершение работы.**

**Цель:** Обсуждение результатов совместной работы, подведение итогов, поддержка настроя на дальнейшую самостоятельную работу.

**Материалы:** бумага, фломастеры, бланки.

**Начальный этап** (10 мин.)

Обмен чувствами.

Примечание: Важно поговорить с участниками о предстоящем завершении работы, чтобы помочь им осознавать процесс завершения.

**Разминка** (10 мин)

Любое понравившееся упражнение из использовавшихся ранее.

**Работа по теме** (30 мин.)

Общий рисунок. Сплочение, получение позитивных эмоций от совместной деятельности.

**Разминка** (10 мин)

Любое понравившееся упражнение.

**Работа по теме** (25 мин.)

Упражнение «Чемодан». Опыт получения и выражения позитивной обратной связи. Возможность выражения положительных эмоций по отношению друг к другу.

**Завершающий этап** (10 мин.)

Завершающий обмен впечатлениями, подведение итогов.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Игры  и упражнения, используемые в коррекционной программе.**

**«Знакомство по парам»**Участники разбиваются по парам, желательно по принципу наименьшей «знакомости». В течение 10 минут рассказывают друг другу о себе, потом представляют партнера остальным участникам, говоря о нем от первого лица, стоя за спиной, положа руки на плечи сидящего впереди партнера. Затем упражнение обсуждается.

**«Пересаживания»**Участники садятся по кругу, тренер стоит в центре круга.

Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает, каким то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все у кого есть сестры», - и все, у кого есть сестры, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру. Используем эту ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге». Когда упражнение завершено, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или « Как ваше настроение сейчас?».

**Анкета «Откровенно говоря…»**

Дата занятия……………………………………………………

Мое тренинговое имя…………………………………………..

1. Во время занятия я понял, что………………………………

2. Самым полезным для меня было……………………………

3. Я был бы более откровенным, если………………………….

4 .Своими основными ошибками на занятии считаю…………

5. Мне не понравилось…………………………………………..

6. Больше всего мне понравилось, как работал………………...

7. На следующем занятии я хотел бы……………………………

8. На месте ведущего я…………………………………………….

                                                                                         Подпись.

**Правила работы группы**

1. Добровольность участия при четком определении своей позиции (не хочешь говорить или выполнять какое-нибудь задание не делай этого, но сообщи об этом с помощью условного знака).

2. Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твое мнение.

 3. Анонимность рассказываемых ситуаций, случаев из жизни и т.п. нельзя превращать занятия в классный час по разбору поведения кого-либо.

4. Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь или просто врать.

5. Нельзя давать оценку выступлению другого участника. Если он сам тебя об этом не просит.

6. Нельзя вне занятий обсуждать то, что мы узнаем, друг о друге на занятиях, и то, как разные ребята ведут себя на них. Все то, что происходит на наших занятиях, должно остаться нашей общей тайной.

**«Я никогда не…»**участники по очереди говорят фразу, начинающуюся со слов «Я никогда не…» (Например – «Я никогда не прыгал с парашютом»). Остальные участники загибают по одному пальцу на руке, если для них утверждение верно. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Ведущий заранее говорит, что фразы должны соответствовать реальности и пальцы надо загибать по честному. Нужно оговорить, что не считаются вещи, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым неразнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т. е. Это может благотворно влиять на самооценку человека.

**«Поиск общего»**Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д.

**«Скажи стоп»**Участники по очереди подходят друг к другу. Можно разными способами. Тот к кому подходят должен сказать «стоп», когда на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.

**«Снежинка»**Каждый участник берет лист бумаги формата А 4. Дается инструкция: Сложите лист бумаги пополам, оторвите правый верхний угол, снова сверните пополам и снова оторвите правый верхний угол. Еще раз сверните пополам и оторвите правый верхний угол, и снова сверните пополам и оторвите правый верхний угол. Теперь разверните. У вас получилась снежинка. Попробуйте найти здесь человека с такой же снежинкой как у вас. Участникам наглядно показывается, что, несмотря на одинаковую инструкцию каждый

сделал снежинку по-своему. Так же как нет двух одинаковых снежинок, так и нет двух одинаковых людей. Каждый человек индивидуален.

**Закрашивание человечков.** Участникам раздаются листы бумаги с контурами человека. Под медитативную музыку группе предлагается вспомнить, когда испытывалось то или иное чувство, свои ощущения в теле в это время и затем изобразить на контуре человека эти чувства, используя разные цвета.

**«Обозначь ситуацию»**Участникам предлагаются ситуации. Необходимо определить, о чем в этой ситуации идет речь: о чувствах, мыслях или поведении.

Предлагаемый набор ситуаций:

1. Ты ищешь новый способ решения задачи по математике.

2. Ты подходишь к холодильнику и достаешь банку с компотом.

3. Ты краснеешь от смущения.

4. Ты мечтаешь о летних каникулах.

5. Ты ешь мороженое.

6. Ты предвкушаешь завтрашний день рождения.

7. Ты радуешься неожиданной посылке.

8. Ты быстро мчишься вниз с горы на велосипеде.

9. Ты огорчаешься оттого, что отец пообещал, но забыл взять тебя в гости.

10. Ты приходишь в ярость оттого, что вместо ожидаемой четверки, получил двойку.

11. Ты аккуратно развешиваешь одежду в шкафу.

12. Ты огорчаешься, от известия, что лучший друг переезжает в другой город.

13. Ты пытаешься решить пойти в кино или поиграть с друзьями.

14. Ты злишься оттого, что в техникуме хулиган отобрал твой новый калькулятор.

15. Ты размышляешь над тем, продолжить ли учебу в ВУЗе или пойти работать.

16. Ты плачешь оттого. Что друг (подруга) поссорился с тобой

17. Ты выполняешь домашнее задание.

18. Ты сердишься из-за того, что сестра включила радио очень громко.

19. Ты выбираешь себе книгу в библиотеке.

Возможно, предложить участникам разбиться на две группы и составить свои ситуации. После этого они зачитываются соседней группе, которая и должна ответить, о чем идет речь.

**«Выражение чувств»**участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняются насколько однородные группы образовались. Возможен вариант: работа в двойках. Один показывает чувство, другой отгадывает. После упражнения - обсуждение.

**«Переманивания»**половина групп сидит на стульях лицом в круг, половина стоит за стульями сзади. На одном стуле никто не

сидит и задача того, кто стоит сзади переманить кого-то на свой стул так, чтобы этого не заметил тот, кто стоит за стулом. Задача того, кто стоит за стулом не пустить (поймать) своего сидящего.

**«Повтори движение»**участники группы стоят по кругу. Инструкция: «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы будем повторять это движение 3-4 раза. Стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние». После завершения упражнения можно задать группе вопрос: «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния кого-либо из участников будет высказываться несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния.

**«Путаница»**Участники становятся в круг. Инструкция: «Давайте встанем поближе друг к другу, образуем более тесный круг и все протянем руки к его середине. По моей команде все одновременно возьмемся за руки и сделаем это так, чтобы в каждой руке каждого из нас оказалась чья-то одна рука. При этом постараемся не браться за руки с теми, кто стоит рядом с вами». После того как все возьмутся за руки предложить распутаться. В конце обсуждение.

**« Назови число»**Участники садятся по кругу. Инструкция: «сейчас мы будем с вами считать, просто считать: один, два, три и т.д. Кто-то из нас начнет счет, а рядом сидящий (по часовой стрелке) продолжит и так далее. Постараемся считать как можно быстрее. В процессе счета надо будет соблюдать одно условие: если вам предстоит назвать число, в которое входит цифра 6 (например 16), то произнося это число, вы должны будете встать (можно усложнить упражнение, заменив вставание на хлопок без произнесение числа). Если кто-то из нас ошибется, то он выбывает из игры, но при этом остается сидеть в кругу. И мы все должны быть очень внимательными и помнить, кто уже выбыл, а кто продолжает играть».

**«Здравствуйте»**участники садятся по кругу. Инструкция: начнем сегодняшний день так: встанем, (тренер встает, побуждая к тому же всех участников группы) и поздороваемся. Здороваться будем за руку с каждым, никого не пропуская. Не страшно, если с кем - то вы поздороваетесь два раза. Главное никого не пропустить». После того как все поздоровались и снова встали в круг, ведущий  говорит: «Внимательно посмотрите друг на друга. Со всеми ли вы поздоровались?». Если обнаружиться, что кто - то кого-то пропустил, то надо предложить им поздороваться.

**«Выбрасывание пальцев»**все участники садятся по кругу. Инструкция: «нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать – раз, два, три – и на счет три все одновременно выбрасывают пальцы. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

**«Ужасно прекрасный рисунок»**участникам раздается по листу бумаги и по одному фломастеру. Предлагается нарисовать «прекрасный рисунок». После этого рисунок передается соседу справа, и тот делает из полученного рисунка в течение 30 секунд «ужасный рисунок» и передает следующему. Следующий участник делает «прекрасный рисунок» и т.д. Так проходится весь круг. Рисунок возвращается к хозяину и упражнение обсуждается. Упражнение стимулирует групповой процесс, обеспечивает разрядку негативных чувств (раздражения, злости).

**Уверенное, неуверенное агрессивное поведение. Ролевые игры.**Ведущий рассказывает о цели упражнения. Инструкция: «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведем себя неуверенно, когда уверенно и когда грубо. Я предлагаю вам разыграть несколько ситуаций, с которыми вы часто сталкиваетесь в жизни. Вы должны разделиться на группы, каждая группа вытягивает ситуацию и пытается ее смоделировать  и продемонстрировать уверенное, неуверенное или агрессивное поведение». Другие группы отгадывают. На подготовку 10-15 минут.

         Примеры предлагаемых ситуаций:

* поставили незаслуженную двойку;
* хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
* не принимают в игру;
* взрослые не разрешают тебе;
* друг рассказывает о чем-то, а тебе нужно идти;
* отказываешь кому-нибудь в просьбе;
* хочешь познакомиться со сверстником.

В конце проводится краткое обсуждение.

**«Повтори движение»**Участники группы образуют полукруг. Инструкция: «Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр, поворачиваться лицом к группе и здороваться со всеми любым способом, не повторяя использованные ранее. Мы же вместе будем повторять каждое предложенное приветствие». После завершения упражнения можно обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?», «Какое из приветствий вам особенно запомнилось (понравилось) и почему?». Второй вопрос позволяет получить и обсудить информацию, которая может оказаться полезной в содержательном плане, в частности при работе над проблемой установления контакта.

**«Построиться по…»**участники группы стоят в шеренге, повернувшись лицом в одну сторону (при численности группы 14-16 человек можно выполнять упражнение в двух шеренгах, создав соревновательную ситуацию). Тренер встает около одного из концов шеренги. Инструкция: «Все задания мы будем выполнять молча. Надо стремиться выполнить каждое задание как можно быстрее и в то же время как можно точнее. Задание первое: надо расположиться в шеренге так, чтобы здесь, около меня стоял самый высокий из нас, а на противоположном конце шеренги – тот, у кого самый небольшой среди нас рост. Начали». После того как группа выполнила задание, тренер проходит вдоль шеренги и проверяет точность его выполнения. Если задание выполняется в двух группах, можно предложить им взаимно проверить точность выполнения задания. Продолжение инструкции: «Задание второе: около меня должен стоять человек с самыми темными волосами, на противоположном конце шеренги - с самыми светлыми волосами».

         Можно использовать следующие критерии: Цвет глаз день рождения, степень активности и т.д.

**«Мои сильные стороны»**Инструкция: «У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе. На составление списка вам дается 5 минут. Затем сядем в большой круг, озвучим записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо уверенно, без всяких  «но…», «если…», «может быть…», «я не совсем уверен в том, что…» и т.п. На выступление дается по 2 минуты. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять. Почему считает те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены». В конце следует провести обсуждение и рефлексию.

**«Поросята и котята»**Участники делятся на «поросят», «котят» и «утят» как на «первый, второй, третий». Все закрывают глаза и, издавая соответствующие звуки должны найти своих собратьев.

**«Карта моей души»** Рисунок на чистом листе, либо на бланке с контурами территорий. По желанию можно показать рисунок группе и рассказать что где нарисовано.

**«Какого вы цвета»**участники группы сидят по кругу. Инструкция: «Я предлагаю всем, подумав некоторое время, сказать какого он или она сейчас цвета. При этом речь идет не о цвете вашей одежды, а об отражении в цвете вашего состояния». (Дается некоторое время на обдумывание задания, после чего каждый из участников говорит всем какого он сейчас цвета.) «Теперь расскажите о том, как изменялось ваше состояние с момента начала нашего занятия и до сего момента, с чем были связаны эти изменения. Охарактеризуйте то состояние, в котором вы сейчас и поясните, почему вы выбрали для его обозначения именно тот цвет, который вы назвали».

**Модификация.**Участники сидят в кругу. Инструкция: «Сейчас каждый из нас подумает о том, какого он или она сейчас цвета. Давайте только подумаем об этом, и ничего не будем говорить (Ведущий  выдерживает паузу, достаточную для того, чтобы каждый выполнил задание.) Теперь пусть каждый обратит внимание на своего соседа слева и постарается понять. Какого он или она сейчас цвета, с вашей точки зрения. Подождем, пока все это сделают, а затем кто-нибудь из нас первым скажет своему соседу слева какого он, его сосед, сейчас цвета, а также пояснит, почему он так решил. Потом тот, кто только что выслушал впечатления  о себе, выскажет свои впечатления своему соседу и т.д. по кругу. После того как круг замкнется, каждый скажет тот цвет, который он для себя выбрал в начале упражнения».

**«Никто из вас не знает, что я…»**Участники группы сидят по кругу. У тренера в руках мяч. Инструкция: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого окажется мяч, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или у меня)…» Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать много раз».

**«Найди животное»**участники садятся в круг. Инструкция: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой  будет написано “слон”, знайте, что у кого-то есть карточка, на которой тоже написано “слон”». Тренер раздает карточки (если в группе нечетно количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении). «Прочитайте, пожалуйста. Что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами. Нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки “вашего животного”. Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось». После того как все участники группы нашли свою пару, ведущий спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?».

**«Печатная машинка»**Группа садится по кругу. Инструкция: «давайте представим себе, что все мы большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например “поезд”, и тогда тот, кому достанется буква “п” хлопает в ладоши, потом мы все вместе хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква “о” и снова общий хлопок и т.д. (Ведущий распределяет буквы.) Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать слово с самого начала».

**Мозговой штурм на тему «Для чего мне нужны мои слабые стороны»**Ведущим выбирается слабая сторона, встречающаяся у максимального числа участников. Предлагается ответить на вопрос: « для чего она нужна?». Принимаются все ответы.

**«Пожелания на день»**Все участники садятся в круг. Инструкция: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день». При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: «Как вы себя чувствуете?», либо более длинным, поставив вопрос: «Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание кому-то из нас, и какие у вас были чувства, состояния. Когда к вам обращались с пожеланиями на день?».

**«Бурундуки»**Ведущий на ухо называет каждого участника каким-либо животных. Все встают в круг, берутся за согнутые в локтях руки. Ведущий называет животное и соответствующий человек должен выпрыгнуть на середину, а группа не должна его пустить. Кульминация игры достигается, когда ведущий называет животное, которым названо большинство членов группы.

**Анкета «Общительный ли я?»**Инструкция: «Любому человеку интересно и полезно знать мнение о себе окружающих. Что о вас думают другие люди? Каким они воспринимают вас, ваши поступки, слова, вашу внешность? Но самое обидное – очень трудно узнать об этом. Ведь у нас не принято, например, подойти в автобусе или трамвае и просто спросить: «Как ты ко мне относишься?» Нас не поймут. Да только ли в трамвае, ведь и в техникуме и дома, где мы живем, не всегда это удобно сделать. Вот мы и живем, не зная точно, как же все-таки к нам относятся люди.

         В нашем коллективе у вас есть такая возможность. Давайте прямо сейчас попробуем провести мини социологический опрос членов группы. Каждый присутствующий имеет определенное мнение по поводу вашей внешности, манеры говорить, жестикулировать. Но мы зададим друг другу только один вопрос: Как ты думаешь, я общительный человек?» Для более  организованного проведения опроса будем использовать специальный бланк – опросный лист.

Опросный лист:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Имя опрашиваемого | Мнение, в баллах | Подпись опрашиваемого |
|  |  |  |

         Каждый из вас должен подойти к возможно большему числу товарищей и задать один и тот же вопрос: «Как ты думаешь, я общительный человек?» Тот к кому обратились, может и не ответить, ему ведь самому нужно собрать как можно больше мнений о себе. Но если он решается ответить, то нужно давать оценку по следующей шкале:

         + 2 балла – ты самый общительный человек;

         + 1 балл  - ты общительный человек, но есть более общительные люди;

0 баллов - я тебя совсем не знаю с этой стороны;

         - 1  балл -  ты необщительный человек, но есть более необщительные люди;

         -  2 балла  -  ты совсем необщительный человек.

Вы оцениваете спрашивающего, исходя из своих представлений о нем, и того нового, что уже смогли узнать на занятии. Оценка сразу записывается в опросный лист того участника, который ее получил. Не забудьте вместе с оценкой в баллах получить подпись опрашиваемого. Если не будет подписи, то балл не засчитывается. На все дается максимум 5 минут.

**«Глаза в глаза»**Ведущий говорит, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными неглубокими контактами друг с другом, не пытаясь увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течение 5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы. По окончании ведущий спрашивает о чувствах испытанных во время упражнения, кому и почему трудно было установить зрительный контакт. Это упражнение помогает установить на этапе знакомства более глубокий и доверительный контакт между участниками группы.

**«Таможня»**Инструкция: «Предлагаю попрактиковаться в наблюдательности, внимательном анализе поведения другого человека, умения понимать его душевное состояние. Итак, наша группа – пассажиры, идущие на рейс самолета. Один из них контрабандист. Он пытается вывезти из страны уникальное ювелирное изделие» (в качестве «предмета контрабанды» используется реальный маленький предмет – ключ, монета). «Итак, кто хочет быть таможенником?» Взявший на себя эту роль выходит. Один из участников группы, по желанию, прячет у себя ключ, после чего впускают «таможенника». Мимо него по одному проходят «пассажиры», он пытается определить, кто из них «провозит контрабанду». Чтобы облегчить задачу, ему предоставляют две или три попытки. После того как в роли «таможенника побывали двое или трое подростков ведущий просит их рассказать, на что они ориентировались, определяя «контрабандиста». Желательно, чтобы сам ведущий побывал и в роли «таможенника» и в роли «контрабандиста».

**«Разговор по телефону»**Участники группы садятся полукругом. Перед ними в центре стоит стул. Инструкция: «Сейчас на этот стул по очереди будут садиться некоторые из нас, и «говорить» по воображаемому телефону. При этом они не будут произносить ни одного слова вслух. (Предварительно тренер договаривается с 3 – 4 участниками группы. Одного из них тренер просит поговорить по телефону с ребенком, другого -  с начальником, третьего – с другом или с любимым человеком и т.д.). Наша задача постараться понять, с кем и о чем идет разговор. Каждый разговор длится около минуты. После этого тренер просит наблюдавших высказать предположения, с кем и о чем говорили. На следующем этапе обсуждения тренер может задавать вопрос: «На какие признаки вы ориентировались, определяя с кем, разговаривала (к примеру) Таня?» С этим вопросом лучше обратиться к тем участникам, которые давали правильные ответы на первом этапе обсуждения.

**«Запомни место»**Группа делится пополам (если в группе нечетное число членов, тренер тоже принимает участие в упражнении) и садится в два ряда лицом друг к другу. Инструкция: «Посмотрите на своих соседей справа и слева и постарайтесь запомнить свое место. То положение, которое мы сейчас занимаем, обозначим цифрой «один». Сейчас я скажу «два» и каждый должен поменять свое место. «Два». Постарайтесь снова запомнить своих соседей. То же самое будем делать на счет «три» и «четыре». «Три». (После 10-15 –секундной паузы). «Четыре». А теперь я назову любую цифру, и каждый раз после этого надо будет воспроизвести положение, которое вы занимали соответственно этой цифре».

**«Благодарность без слов»**Участники разбиваются на пары. Сначала один, а потом другой пытаются без помощи слов выразить чувство благодарности. Затем партнеры делятся впечатлениями о том,

* что чувствовал, выполняя это упражнение;
* искренно или наигранно выглядело изображение благодарности партнером;
* понятно ли было, какое чувство изображает партнер.

**«Повернуться вместе»**участники группы становятся лицом в одну шеренгу, повернувшись лицом в одну сторону. Инструкция: « Я буду считать и на каждый счет вы должны прыгнуть, повернувшись при этом на 90 градусов. Выполнять задание будем молча, не переговариваясь, друг с другом. Задача – всем повернуться лицом в одну сторону и постараться делать это как можно быстрее». Ведущий прекращает счет, когда все участники группы будут стоять лицом в одну сторону. Обсуждение в конце упражнения.

**«Я вижу»**Участники группы разбиваются на пары и садятся друг напротив друга. Инструкция: «Каждый из участников пары по очереди говорит одну фразу, начинающуюся со слов «Я вижу…», содержание которой касается внешнего облика партнера. Таня (ведущий обращается к участнице группы), давай мы с тобой покажем, как это нужно делать». Ведущий и участница садятся друг напротив друга.

Ведущий: «Я вижу, что твои руки лежат на коленях».

Таня: « Я вижу, что ты посмотрела вправо».

Ведущий: «Я вижу, что ты наклонила голову».

«Во время выполнения упражнений воздерживаться от использования оценочных понятий».

**“Список качеств важных для общения”.**Инструкция: «Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей. На первом этапе вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работа на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать  ваш образ общительного человека.

На втором этапе мы проведем дискуссию, основная цель которой**–** выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры, иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствия, улучшить отношения с окружающими». Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на классной доске и на листочках в двух экземплярах.

На третьем этапе каждый участник на одном листочке выставляет себе оценку по 10**-**бальной шкале по уровню развитости у него этого качества. Второй листочек подписывает и пускает по кругу. Каждый из участников должен выставить ему оценку по каждому качество. Подсчитывается среднее арифметическое группового мнения для каждого участника и сравнивается с поставленной им самим. В конце – обсуждение.

**«Горячий стул».** Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему, с кем или с чем он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживание всех участников во время упражнения.

**«Надписи на спине»**Участникам прикрепляется к спине листок, и все хаотично ходят по комнате, и пишут на спинах, то, что им нравится в этом человеке.

**«Доверяющее падение»**Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы его не уронить.

**Схема я-высказывания**

Я чувствую………………(эмоция), когда ты…………….(поведение), и я хочу…………….(описание действия).

**«Совместные приседания».**Участники делятся на пары. Встают друг к другу спиной и сцепляются локтями. В таком положении, не расцепляя рук, они должны присесть, и встать.

**«Чемодан»**Инструкция: «Один выходит из комнаты, а остальные начинают «собирать ему в дальнюю дорогу чемодан» (ведь действительно скоро расставание, и нужно помочь человеку в его дальнейшей жизни). В этот «чемодан» складывается то, что, по мнению группы, поможет ему в общении с людьми, т.е. те положительные качества, которые коллектив особенно ценит в нем.

Обязательно «отъезжающему» напомнить о том, что будет мешать ему в дороге, т.е. обратить внимание на его отрицательные качества, с которыми необходимо поработать, чтобы жизнь стала более приятной и продуктивной. Для проведения этой большой и сложной работы нам необходимо выбрать секретаря, который на листе бумаги будет записывать для каждого участника (вышедшего из комнаты) все названные положительные и отрицательные качества.

         Мнение того или иного члена группы должно быть поддержано большинством. Только после прямого голосование оно вписывается секретарем в лист участника. При наличии возражений, сомнений лучше воздержаться от записи, но если кто-то настаивает, можно записать такое качество, обязательно указав автора особого мнения. Для хорошего чемодана нужно не менее 5-7 характеристик, как положительных, так и отрицательных. Затем выходившему из комнаты зачитывается и передается список. У него есть право задать любой вопрос, если не совсем понятно то, что записал секретарь. Выходит следующий участник (по мере психологической готовности), и вся процедура повторяется.