Виконавчий комітет Шепетівської міської ради

Шепетівська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 8 Хмельницької області

*Погоджено:*

Методист із психологічної служби управління освіти

Колісецька О. Ф.

*Схвалено: Затверджую:*

Рішенням експертної комісії управління Директор Шепетівської

освіти виконавчого комітету Шепетівської загальноосвітньої школи

міської ради методкабінету практичної психології І-ІІІ ступенів №8

і соціальної роботи від 27 вересня 2013 року Хмельницької області

протокол №1 Курганський О. О

Голова експертної комісії Колісецька О. Ф

Програма корекції

агресивної поведінки підлітків

(корекційно-розвивальна)

для учнів 5-9 класів

УКЛАДАЧ

Морозова Тетяна Юріївна

Соціальний педагог

Шепетівської ЗОШ №8

Шепетівка

2013

Укладач: Морозова Тетяна Юріївна, соціальний педагог Шепетівської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №8 Хмельницької області

Рецензент: Колісецька Олена Федорівна, методист із психологічної служби управління освіти виконавчого комітету Шепетівської міської ради

Актуальність написання програми

Проблема виховання дітей з агресивною поведінкою є однією з центральних психолого-педагогічних проблем. Все частіше доводиться стикатися з явищами ігнорування суспільних норм і агресивної поведінки дітей. Агресивність - властивість особистості, цілеспрямована руйнівна поведінка, що полягає в наявності деструктивних тенденцій, з метою нанесення шкоди тій чи іншій особі. Це будь-яка форма поведінки, націленого на образу чи заподіяння шкоди іншій живій істоті, яка не бажає подібного звернення (Р. Берон, Д. Річардсон). Хоча явища дитячої агресивності і не мають масового характеру, але миритися з ними наше суспільство не може. Різнорівневі соціально-економічні умови життя людей, крах колишнього світогляду і несформованість нового, відсутність належних знань і вмінь жити в цих умовах призводять наше суспільство до серйозних труднощів і внутрішніх конфліктів. Особливо нелегко підростаючому поколінню. Велика кількість внутрішніх і зовнішніх факторів впливають на підростаючу дитину. Далеко не всі діти можуть контролювати свої вчинки. Зіткнення дитини зі світом інших дітей, а також світом дорослих і найрізноманітнішими явищами життя далеко не завжди відбувається у нього безболісно. Часто при цьому в нього відбувається крах багатьох уявлень, установок, зміна бажань і звичок, недовіра до інших. На зміну одним почуттям приходять інші, які можуть носити і патологічний характер. У дитини формуються внутрішні погляди, ворожі по відношенню до інших. Така дитина вважає агресивну поведінку прийнятною, вона не має в своєму поведінковому «арсеналі» іншого, позитивного досвіду. Програма корекції агресивної поведінки підлітків призначена для розширення базових соціальних умінь дітей з агресивною поведінкою.

Статистика свідчить про зростання поведінки, що відхиляється, серед осіб різних соціальних і демографічних груп. Особливо важко в цей період виявилося підліткам. Тривожним симптомом є зростання числа неповнолітніх з девіантною поведінкою, що виявляються в асоціальних діях (алкоголізм, наркоманія, порушення громадського порядку, хуліганство, вандалізм і ін.). У крайніх формах стали виявлятися жорстокість і агресивність. Зростання агресивних тенденцій в підлітковому середовищі відображає одну з найгостріших соціальних проблем нашого суспільства, де за останні роки різко зросла молодіжна злочинність, особливо злочинність підлітків.

Цілі програми:

1. Навчання підлітків прийомів спілкування, стимулювання розвитку їх комунікативної культури.

2. Формування вміння конструктивно діяти в конфліктних ситуаціях.

3. Формування мотивації самовиховання та саморозвитку, забезпечивши її необхідними психологічними ресурсами та засобами.

Реалізуючись мета програми вирішує наступні завдання: виховати і розвинути в дітях конкретні життєво необхідні навички та вміння:

• Ефективно взаємодіяти, спілкуватися.

• Справлятися зі стресом.

• Робити вибір і приймати рішення.

Організаційні умови проведення занять

Програма призначена для роботи з підлітками з 10 до 15 років; оптимальна чисельність групи – 10 – 12 чоловік; тривалість занять – 40 хвилин. Періодичність занять визначається самим соціальним педагогом, але не рідше одного разу на тиждень.

Програма розрахована на 10 занять (одна навчальна чверть).

Запропонована програма адресована практичним психологам освітніх установ. Програма матиме позитивний вплив на розвиток соціально-психологічного супроводу в освітніх установах.

 Групова робота повинна проводитися в достатньо просторому, добре провітреному приміщенні, в інтерєрі кімнати повинні переважати спокійні неяскраві кольори. Для забезпечення занять необхідні: папір, олівці, крейда, ножиці, гуаш, клей, фломастери, мячі, мякі іграшки.

Структура занять включає в себе обовязковий ритуал вітання, розминку й основні вправи. Розминки і ритуали привітання і прощання вибираються в залежності від стану групи та пріоритетів ведучого. В кінці кожного заняття обовязково проводиться рефлексія і саморефлексія (при необхідності рефлексія проводиться після або в процесі виконання вправи).

Перед початком занять проводяться індивідуальні консультації з кожним підлітком. Після закінчення групової роботи також проводяться консультації на яких закріплюються зміни, що відбулися з дітьми та групове тестування за методикою Басса - Даркі (можливе використання інших методик, з якими працює психолог). Тестування дозволяє відстежити динаміку особистісних змін.

**Навчально - тематичний план занять**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Зміст | К - ть годин | Форми роботи | Методичне, технічне,діагностичне, ін. забезпечення |
| 1  | Усвідомлення і розуміння своїх емоцій і внутрішнього стану  | Вправа «Прогноз погоди» |  1 год  | Групова робота  | Лист ватману, аркуші паперу, олівці, воскові крейди |
| 2  | "Проблеми - на передній план" - правило взаємодії в команді  | Вправа «Камінчик в черевику»  | 1 год  | Групова робота  |  Папір, олівці  |
| 3  | Робота з гнівом і образами  | Вправа «Спустити пар» і, чи «Жартівливий лист»  | 1 год  | Групова робота  | Папір, олівці, корзина для паперів |
| 4 |  Агресія може бути конструктивною  | Гра «Датський бокс»  | 1 год  | Групова робота  | Ізоматеріали |
| 5 |  Що таке «Агресивна поведінка» | Вправа «Агресивна поведінка  | 1 год  | Групова робота  | Папір, олівці |
| 6 |  Знімаємо напругу  | Вправа «Безмовний крик»  | 1 год  | Групова робота  | Ізоматеріали |
| 7 |  Позитивне лідерство  | Вправа «Король»  | 1 год  | Групова  |  |
| 8 |  Формування навичок відреагування емоцій  | Вправа «Любов і злість»  | 1 год  | Групова робота  |  |
| 9 |  Уміння розпізнавати емоційний стан | Вправа «Піктограми» | 1 год  | Групова робота |  Папір, олівці |
| 10 |  Конструктивні способи вирішення конфлікту  | Вправа «Килим світу»  | 1 год  | Групова робота  | Шматок пледа або мякий килимок, фломастери, клей та матеріали для оформлення декорацій: алюмінієві блискітки для вишивання, бісер, черепашки і т. п.  |

Опис занять

**Заняття № 1**

Ритуал вітання «Комплімент»

Кожен учасник повинен сказати своєму сусідові що-небудь приємне. Обовязкові умови «Комплімент»:

1. Звернення на імя.

2. Сказане має бути приємним не для того, хто говорить, а для того, хто слухає.

Обговорення та прийняття групових правил.

Правила приймаються спільно і вивішуються в кімнаті для занять. Під час роботи ведучий постійно звертається до них. Приблизний перелік правил:

1. Добровільність участі при чіткому визначенні своєї позиції: виконання завдання і висказування лише за згодою учасника.

2. Правило «Стоп»: якщо не хочеш обговорювати тему завжди можна сказати «стоп».

3. Конфіденційність. Всі обговорення тільки в колі.

4. Правило «Тут і тепер», говорити тільки про те, що відбувається всередині групи.

5. Активність.

6. Щирість у спілкуванні.

7. Оцінюється тільки вчинок, а не особистість людини.

Розминка: «Змійка»

Вся група вибудовується за тренером, кладе руки на плечі попередньому учаснику і рухається по кімнаті. Завдання: не розірвати ланцюжок. Через деякий час керівник переходить в кінець шеренги, а лідером стає наступний за ним учасник і т.д.

 «Прогноз погоди»

Цілі: Бувають дні, коли діти (та й вчителі) відчувають себе "не у формі". Може бути, їх охоплює смуток, образа чи злість, і їм хочеться, щоб їх залишили у спокої. Отримавши право побути якийсь час на самоті, діти легше приходять в нормальний стан, справляються зі своїми почуттями і швидше включаються в життя класу. За допомогою цієї вправи вчитель дає дитині зрозуміти, що вона визнає за ним право побути якийсь час нетовариським. У цей час інші діти вчаться поважати такий стан душі у кожної людини.

Матеріали: Папір і воскові крейди.

Інструкція: Іноді кожному з нас буває необхідно побути наодинці з самим собою. Може бути, ви занадто рано встали і відчуваєте себе невиспані, можливо, щось зіпсувало вам настрій. І тоді цілком нормально, якщо інші залишать вас на деякий час у спокої, щоб ви змогли відновити своє внутрішню рівновагу.

Якщо з вами станеться таке, ви можете дати нам зрозуміти, що вам хочеться побути на самоті, щоб до вас ніхто не підходив. Зробити це можна так: ви можете показати однокласникам свій "прогноз погоди". Тоді всім буде зрозуміло, що на якийсь час вас потрібно залишити в спокої.

Візьміть аркуш паперу і воскові крейди і намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою в таких випадках. Або просто напишіть великими літерами розфарбованими слова "Штормове попередження". Таким способом ви можете показати іншим, що у вас зараз "погана погода", і вас краще не чіпати. Якщо ви відчуваєте, що вам хочеться спокою, ви можете покласти такий лист перед собою на парту, щоб всі знали про це. Коли ви відчуєте себе краще, можете "дати відбій". Для цього намалюйте невелику картинку, на якій з-за дощу і хмар починає проглядати сонце або покажіть своїм малюнком, що для вас сонце вже світить щосили.

Будь ласка, заохочуйте використання "прогнозів погоди" дітьми, буде дуже здорово, якщо це стане для них звичним. Це зробить атмосферу в групі більш гармонійною і навчить дітей рахуватись з настроєм один одного. Краще всього, якщо Ви самі час від часу будете представляти дітям свій особистий "прогноз погоди", що дозволить їм приймати до уваги настрій і душевний стан дорослого.

Рефлексія

1. Що я сьогодні дізнався нового про себе та інших?

2. Чим я сьогодні навчився?

«Самопохвала»

Учасникам пропонується стати на яке-небудь піднесення, наприклад, на стілець, і похвалити себе за те, що виконував такі важкі завдання.

Це вправа дуже важливе, тому що допомагає учасникам усвідомити, що самопізнання - важка праця.

**Заняття № 2**

Ритуал вітання «Комплімент»

Вправа описана в попередньому занятті

Розминка: «Дзеркало»

Партнери встають лицем один до одного. Один з них робить будь-які дії, наприклад причісується, а інший дзеркально повторює їх. А потім навпаки.

«Камінчик в черевику»

Цілі: Ця гра являє собою творче перекладення одного з правил взаємодії в команді: "Проблеми - на передній план". У цій грі ми використовуємо просту і зрозумілу дітям метафору, за допомогою якої вони можуть повідомляти про свої труднощі, як тільки ті виникають. Час від часу має сенс проводити гру "Камінчик в черевику" для позначення будь-ритуалу, щоб спонукати навіть самих соромязливих дітей розповідати про свої турботи і проблеми. Заохочуйте дітей спонтанно застосовувати ритуальну фразу "У мене в черевику камінчик!" всякий раз, коли вони відчувають будь-які труднощі, коли їм щось заважає, коли вони на кого-небудь сердяться, коли вони ображені або в силу будь-яких інших причин не можуть сконцентрувати свою увагу на уроці.

Інструкція: Сядьте, будь ласка, в одне загальне коло. Можете розповісти мені, що відбувається, коли у ваш черевик потрапляє камінчик? Можливо, цей камінець не сильно заважає, і ви залишаєте все як є. Може, навіть траплятись і так, що ви забуваєте про неприємний камінчик і лягаєте спати, а вранці надягаєте черевик, забувши витягнути з нього камінчик. Але через деякий час ви помічаєте, що нозі стає боляче. Зрештою, цей маленький камінчик сприймається вже як уламок цілої скелі. Тоді ви знімаєте взуття і витрушуєте його звідти. Однак на нозі вже може бути ранка, і маленька проблема стає великою проблемою.

Коли ми сердимося, буваємо чимось стурбовані або схвильовані, то спочатку це сприймається як маленький камінчик в черевику. Якщо ми вчасно подбаємо про те, щоб витягнути його звідти, то нога залишається цілою і неушкодженою, якщо ж ні, то можуть виникнути проблеми, і чималі. Тому завжди корисно як дорослим, так і дітям говорити про свої проблеми одразу, як тільки вони їх помітять. Якщо ви скажете нам: "У мене камінчик в черевику", то всі ми будемо знати, що вам щось заважає і зможемо поговорити про це. Я хочу, щоб ви зараз гарненько подумали, чи немає зараз чогось такого, що заважало б вам. Скажіть тоді: У мене немає камінчика в черевику ", або:" У мене є камінчик в черевику. Мені не подобається, що Максим (Петя, Катя) сміється над моїми окулярами ". Розкажіть нам, що ще вас пригнічує.

Дайте дітям поекспериментувати з цими двома фразами в залежності від їх стану. Потім обговоріть окремі "камінці", які будуть названі.

Рефлексія

1. Що я сьогодні дізнався нового про себе та інших?

2. Чого я сьогодні навчився?

«Самопохвала»

Вправа описана в попередньому занятті.

**Заняття № 3**

Ритуал вітання «Комплімент»

Звичайний комплімент потрібно закінчити якимось побажанням

Розминка: «Тінь»

Один з учасників діади здійснює будь-які дії, інший, перебуваючи за його спиною як тінь повторює їх. Потім учасники міняються ролями.

Вправа «Спустити пар»

Цілі: В даній грі ми працюємо з гнівом і образами, які виникають у взаєминах між дітьми, а також між дітьми та вчителями. Ця гра більше підходить школярам старшим, тим, хто вже в змозі брати на себе відповідальність за свою поведінку. Її корисно час від часу застосовувати для підтримки психологічного клімату в групі, щоб відносини між дітьми залишалися відкритими і природними, щоб у групі не утворювалися протистоячі один одному клани й угруповання. Особливо важливо застосовувати цю гру в групах, де панують ворожість і агресивність, адже в ході неї можна дати іншій дитині негативний зворотний звязок, і кожен вже може самостійно вирішувати, наскільки він буде змінювати свою поведінку відповідно до невдоволенням однокласників.

Інструкція: Сядьте, будь ласка в одне загальний коло. Я хочу запропонувати вам гру, яка називається "Спустити пар". Грають у неї так.

Кожен з вас може сказати іншим, що йому заважає або на що він сердиться. Будь ласка, звертайтеся при цьому до конкретної людини. Наприклад: "Альона, мені прикро, коли ти говориш, що всі хлопці придуркуваті", або: "Федю, я виходжу з себе, коли ти на зло мені скидаєш речі з моєї парти".

Будь ласка, не виправдовуйтеся, коли на вас будуть скаржитися. Просто уважно вислухайте все, що вам хочуть сказати. До кожного з вас дійде черга "спустити пар". Якщо комусь із вас буде абсолютно не на що поскаржитися, то можна просто сказати: "У мене поки нічого не накипіло і мені не потрібно" спускати пар ".

Коли коло "спускання пари" завершиться, діти, на яких скаржилися, можуть висловитися з цього приводу.

А тепер подумайте про те, що вам сказали. Іноді ви можете змінити в собі те, що заважає іншим, іноді ви не можете або не хочете нічого міняти. Чи почули ви про щось таке, що можете і хочете змінити в собі? Якщо так, то ви можете сказати, наприклад: "Я не хочу більше називати всіх хлопчаків придурками ... Я більше не хочу скидати твої речі з парти".

«Жартівливий лист»

Цілі: Часто проблему вирішити легше, якщо підходити до неї не тільки оптимістично, але і з почуттям гумору. У ході цієї вправи діти можуть написати жартівливий лист знайомому, у спілкуванні з яким вони зазнають труднощів. Це лист відноситься до розряду тих, які можна писати, але не варто відправляти.

Матеріали: Кожній дитині потрібні папір і олівець.

Інструкція: Оберіть собі кого-небудь, на кого ви недавно розсердилися, з ким у вас складні і непрості відносини. Напишіть цій людині жартівливий лист, в якому ви безмірно перебільшуєте всі свої почуття по відношенню до нього. Також ви можете безмежно перебільшити і "провини" цієї людини. Намагайтеся писати так смішно, щоб вам самому захотілося посміятися над цією проблемою або цим конфліктом.

Попросіть бажаючих прочитати свої листи вголос. Завершіть цей процес грою в "сніжки". Нехай усі діти зімявши свої листи, покидаются ними декілька хвилин, перш ніж всі вони опиняться в кошику для паперів.

Аналіз вправи:

- Як ти себе відчував, коли писав жартівливий лист?

- Що було при цьому найважче?

- Чи легко тобі було перебільшити свої власні почуття, наприклад, злість або образу?

- Чи можеш ти іноді сміятися над самим собою?

- Як ти думаєш, що б сказала людина, якій ти писав, якби прочитала твій лист?

- Коли корисно сміятися над конфліктом?

«Самопохвала»

Вправа описано вище.

**Заняття № 4**

«Привітання»

Учасники сідають по колу.

Почнемо нашу роботу так: встанемо (ведучий встає, спонукаючи до того ж усіх учасників групи) і привітаємося. Вітатися будемо за руку з кожним, нікого не пропускаючи. Не страшно, якщо з кимось ви привітаєтеся два рази, головне - нікого не пропустити.

Після виконання вправи ведучий ставить групі одне з питань: «Як настрій?», «Як ви себе почуваєте?», «Чи можемо ми приступати до роботи?»

Розминка: «обзивалки»

Мета: Знайомство з ігровими прийомами, які сприяють розрядці гніву у прийнятній формі за допомогою вербальних засобів.

Зміст: Учасники гри передають по колу мяч, при цьому називають один-одного різними необразливими словами. Це можуть бути назви дерев, фруктів, грибів, риб, квітів ... Кожне звернення обовязково має починатися зі слів «А ти ...». Наприклад: «А ти - морквина!»

У заключному колі учасники обовязково говорять своєму сусідові що-небудь приємне, наприклад: «А ти - моя радість!»

Примітка: Гра корисна якщо проводити її у швидкому темпі.

«Датський бокс»

Цілі: За допомогою цієї гри Ви можете показати дітям, що агресивність може бути і конструктивна. Під конструктивної агресією ми розуміємо здатність відстоювати власні інтереси, зберігаючи при цьому гарні відносини з партнером. Багатьом людям це дається лише з великими труднощами, тому що вони звикли до того, що гарні відносини повязані з дружелюбною поведінкою, а агресивність - з великим відчуженням від партнера.

Інструкція: Хто може розповісти мені про яку-небудь свою хорошу суперечку? Як все відбувалося? Чому цю суперечку ти вважаєш хорошою? Про що ви сперечалися?

Я хочу показати вам, як за допомогою великого пальця руки ви можете провести хорошу суперечку. Хорошою суперечка буває до тих пір, поки ми слідуємо правилам ведення суперечки і радіємо з того, що і наш партнер виконує правила. При цьому ми не хочемо нікого образити.

Розбийтеся на пари і встаньте один напроти одного на відстані витягнутої руки. Потім стисніть руку в кулак і притисніть його до кулака свого партнера так, щоб ваш мізинець був притиснутий до його мізинця, ваш безіменний - до його безіменного, ваш середній палець - до його середнього пальця, ваш вказівний - до його вказівного. Стійте так, немов ви привязані один до одного. Тим більше, що це так і є: у всякій суперечці, в якій виникає суперечка завжди тим чи іншим чином залежить від обох учасників. Отже, вісім пальців притиснуті один до одного, а великі пальці вступають в бій. Спочатку вони спрямовані вертикально вгору. Потім один з вас рахує до трьох, і на рахунок "три" починається бокс. Перемагає той, чий великий палець виявиться зверху, притиснувши великий палець партнера до руки хоча б на секунду. Після цього ви можете почати наступний раунд. Усі зрозуміли суть гри?

Кажуть, що цю гру придумали датські чоловіки, нудьгуючи в довгу темну зиму у себе на Півночі. Але в неї можуть грати і дівчатка, і хлопчики, тому що все залежить не від сили, а від швидкості реакції та гостроти очей. Можна виграти і хитрістю. Наприклад, якщо робити обманні рухи та кидки, не піддаватися на час, щоб потім скористатися рухом пальця партнера вниз. Спробувавши пограти в цю гру декілька раундів, ви відчуєте, що у вас виходить все краще і краще, і вам подобається ця гра. Після пяти раундів зробіть перерву, щоб рука відпочила, і виберіть собі іншого партнера. Прощаючись зі своїм партнером, вклоніться йому в подяку за чесне ведення боротьби.

Рефлексія

1. Що нового для себе ви сьогодні дізналися?

2. Як можна відстоювати свої інтереси, не зіпсувавши відносини з іншою людиною.

«Самопохвала»

Вправа описана вище.

**Заняття № 5**

«Привітання»

Вправа описана в попередньому занятті.

Розминка: «Плутанина»

Учасники стають у коло.

Інструкція: «Давайте станемо ближче один до одного, утворюючи більш тісне коло і всі протягнемо руки до його середини. За моєю командою всі одночасно візьмемося за руки і зробимо це так, щоб у кожній руці кожного з нас виявилася чиясь одна рука. При цьому постараємося не братися за руки з тими, хто стоїть поруч з вами. Отже, давайте почнемо. Раз, два, три».

Після того як тренер переконається, що всі руки зєднані попарно, він пропонує учасникам групи «розплутатися», не згорнувши рук. Тренер теж бере участь у вправі, але при цьому активного впливу в «розплутуванні» не робить. Під час виконання вправи досить часто виникає ідея неможливості вирішення поставленого завдання. У цьому випадку тренер повинен спокійно сказати: «Це завдання можна вирішити, розплутатися можна завжди». Вправа може завершитися одним з трьох варіантів:

1. Всі учасники групи опиняться в одному колі (при цьому хтось може стояти обличчям у коло, хтось спиною, це неважливо, головне, щоб всі послідовно утворили коло).

2. Учасники групи утворюють два або більше незалежних кола.

3. Учасники групи утворюють кола, які зєднані один з одним, як ланки в ланцюжку.

Вправа згуртовує групу, проте внаслідок того, що передбачає тісний фізичний контакт, використовувати його треба з великою обережністю. Якщо тренер припускає, що у когось із учасників у результаті проведення вправи зросте напруженість, слід утриматися від його проведення.

«Агресивна поведінка»

Ціль: У ході цієї гри діти можуть розібратися в тому, що вони називають агресивною поведінкою. Вони можуть розібратися у своїй власній агресивній поведінці та дослідити чужу агресивну поведінку.

Матеріали: Папір і олівець – кожній дитині.

Інструкція: Візьміть кожен по аркушу паперу і запишіть на ньому все, що робить той чоловік, про якого можна сказати: "Так, він дійсно агресивний". Випишіть невеликий рецепт, слідуючи якому, можна створити агресивну дитину. Наприклад: пара міцних кулаків, гучний голос, велика порція жорстокості і т.д. (Потім попросіть кількох учнів продемонструвати елементи такої поведінки, а група повинна відгадувати, що саме вони показують.)

А тепер подумайте про те, які елементи агресивної поведінки ти зустрічаєш тут, в цій групі. Що тобі здається агресивним? Коли ти сам проявляєш агресивність? Яким чином ти можеш викликати агресію по відношенню до себе?

Візьми ще один аркуш паперу, розділи його вертикальною лінією посередині. Зліва запиши, як оточуючі протягом навчального дня виявляють агресію по відношенню до тебе. Праворуч запиши, як ти сам проявляєш агресію по відношенню до інших дітей в школі.

На цю вправу можна відвести 10-15 хвилин. Після цього попросіть учнів зачитати свої записи.

Аналіз вправи:

- Ви можете уявити, що хтось із вас стане забіякою або таким собі "Рембо"?

- Чи бувають такі діти, які виявляють свою агресію не кулаками, а якимось іншим способом?

- Чому і діти, і дорослі так часто намагаються відчути свою перевагу, принизивши інших?

- Як поводиться жертва агресії?

- Як стають жертвою? Що можна зробити, щоб не бути жертвою?

- У чому проявляється рівноправність між дітьми?

- Як би ти описав свою власну поведінку?

**Заняття № 6**

 «Привітання»

Вправа описана вище.

Розминка з мячем

Учасники групи сідають у коло.

Інструкція: «Почнемо сьогоднішній день так: кидаючи один одному мяч, будемо називати імя того, кому кидаємо. Той, хто отримає мяч, приймає будь-яку позу, і всі інші слідом за ним відтворюють цю позу. Після цього той, у кого знаходиться мяч (і чию позу ми щойно відтворили), кидає мяч наступному і так далі до тих пір, поки мяч не побуває в кожного з нас.

Вправа дозволяє учасникам звернути увагу один на одного, що створює відчуття групи, обєднує її для подальшої роботи.

«Безмовний крик»

Ціль: Дітям важливо навчитися навіть при найсильнішій образі або гніві не відчувати себе жертвою. Гра «безмовний крик» допомагає дитині відчути себе господарем становища. Гра допомагає дітям зрозуміти, що вони можуть одночасно контролювати себе і позбуватися від напруги, а це - добрий фундамент для подальших роздумів про те, як позбавитися від проблеми, що є причиною цієї напруги.

Інструкція: Закрий очі і тричі глибоко і сильно видихни. Уяви собі, що ти йдеш у тихе і приємне місце, де ніхто тобі не завадить. Згадай про кого-небудь, хто діє тобі на нерви, хто тебе злить або заподіює тобі якесь зло. Уяви собі, що ця людина ще сильніше дратує тебе. Хай твоє роздратування посилюється. Визнач сам, коли роздратування стане досить сильним. Та людина теж повинна зрозуміти, що більше дратувати тебе вже не можна. Для цього ти можеш закричати з усіх твоїх сил, але так, щоб цього ніхто не почув. Тобто, кричати треба про себе. Може бути, ти захочеш заволати: "Досить! Перестань! Зникни!" Відкрий рот і закричи про себе так голосно, як тільки зможеш. У твоєму потаємному місці ти один, там ніхто не може почути тебе. Закричи ще раз, і цього разу кричи ще голосніше! Ну от, тепер добре ...

А тепер знову згадай про людину, яка ускладнює тобі життя. Уяви собі, що якимось чином ти заважаєш цій людині, як і раніше злить тебе. Придумай в своїй уяві, як ти зможеш зробити так, щоб вона більше тебе не мучила. (1 хвилина.)

А тепер відкрий очі і розкажи нам про те, що ти пережив.

Аналіз вправи:

- Чи зміг ти в своїй уяві крикнути дуже-дуже голосно?

- Кого ти уявив в образі твого злого духа?

- Що ти кричав?

- Що ти придумав, щоб зупинити цю людину?

«Я хочу сказати" Спасибі "»

Інструкція: Ми часто, а може і не дуже часто, говоримо «спасибі». Так прийнято. Прийнято дякувати за подарунки, за смачний обід, за надану послугу і за багато чого іншого. Слово «спасибі» приємне не тільки тому, хто його чує, а й тому, хто вимовляє. Не вірите? Давайте перевіримо. Часто ми забуваємо або просто не встигаємо подякувати людини за щось важливе, що вона для нас зробила або робить. Зараз протягом двох хвилин ми посидимо мовчки. В цей час постарайтеся згадати людину, якій ви хотіли б сказати «спасибі», і за що саме ви вдячні йому. Коли ви будете готові, я попрошу вас сказати, кому ви хотіли б подякувати і за що. Почніть зі слів: «Я хочу сказати" спасибі "... »

**Заняття № 7**

«Привітання»

Вправу описано вище.

Розминка з мячем

Інструкція: Учасники сідають по колу

«Почнемо сьогоднішній день так: кидаючи один одному мяч, називатимемо вголос імя того, кому кидаємо. Той, хто отримує мяч, приймає таку позу, яка відображає його внутрішній стан, а всі інші, відтворюючи позу, намагаються відчути, зрозуміти стан цієї людини ».

У випадку використання даної модифікації після завершення вправи можна поставити запитання групі: «Як вам здається, який стан у кожного з нас?». Після того як щодо кожного висловлюється кілька гіпотез, слід звернутися до самої людини з тим, щоб вона сама сказала, який в неї стан.

Цей варіант вправи добре використовувати, якщо далі передбачається робота, повязана з розумінням стану співрозмовника або свого стану в спілкуванні, з вербалізацією цього стану.

 «Король»

Ціль: Ця гра надає дітям можливість на деякий час опинитися в центрі уваги, при цьому нікого не бентежачи і не ображаючи. Найбільш корисна вона для соромязливих і агресивних дітей. Вони отримують право висловлювати всі свої бажання, не боячись "втратити обличчя". У ролі короля вони навіть можуть проявити певну щедрість і відкрити нові сторони в самих собі. Оскільки в грі чітко задані межі, всі відчувають себе в цілковитій безпеці. Подальший аналіз гри дозволяє запобігти можливу появу "жертв" в групі.

Інструкція: Хтось з вас коли-небудь мріяв стати королем? Які переваги отримує той, хто стає королем? А які неприємності це приносить? Ви знаєте, ніж добрий король відрізняється від злого?

Я хочу запропонувати вам гру, в якій ви можете побути королем. Не назавжди, звичайно, а всього лише хвилин на десять. Всі інші діти стають слугами і повинні робити все, що наказує король. Природньо, король не має права віддавати такі накази, які можуть образити його або образити інших дітей, але він може дозволити собі багато чого. Він може наказати, наприклад, щоб його носили на руках, щоб йому кланялися, щоб подавали йому пити, щоб слуги були у нього "на посилках" і так далі. Хто хоче стати першим королем?

Нехай з часом кожна дитина отримає можливість побути королем. Відразу ж скажіть дітям, що настане черга кожного. За один раз в цій ролі можуть побути дві-три дитини. Коли час правління короля закінчиться, зберіть всю групу в коло і обговоріть отриманий в грі досвід. Це допоможе наступним королям порівнювати свої бажання з внутрішніми можливостями інших дітей і увійти в історію добрим королем.

Аналіз вправи:

- Як ти почувався, коли був королем?

- Що тобі найбільше сподобалося в цій ролі?

- Чи легко було тобі віддавати накази оточуючим?

- Що ти відчував, коли був слугою?

- Чи легко тобі було виконувати бажання короля?

- Коли королем був Петя (Вася), Він був для тебе добрим чи злим королем?

- Як далеко добрий король може заходити в своїх бажаннях?

«Я хочу сказати" Спасибі "»

Опис вправи дано в попередньому занятті

**Заняття № 8**

«Привітання»

Вправа описана вище.

«Кольори»

Учасники групи сідають по колу.

Інструкція: «Зараз я роздам вам картки з назвами квітів, які повторюються двічі, тобто, якщо вам, наприклад, дісталася картка, на якій написано" червоний ", то ви знаєте, що ще у когось є така ж картка. Я буду перераховувати назву овочів і фруктів, і кожен раз повинні вставати ті кольори, які відповідають названим. Іноді я буду вимовляти назви предметів, які не є овочем або фруктом. У цьому випадку всі залишаються сидіти. По ходу вправи уважно стежте за діями інших учасників групи. Постарайтеся зрозуміти, в кого який колір ».

Наприкінці вправи тренер пропонує обєднатися в пари тим, кому дісталися однакові кольори. Обєднання у пари відбувається мовчки. Після того як пари утворені, кожна пара по черзі говорить, який у неї колір.

«Любов і злість»

Ціль: У ході цієї гри діти можуть звернути увагу на те, що по відношенню до одних і тих самих людей вони одночасно випробовують і позитивні, і негативні почуття. Крім того, вони можуть навчитися не піддаватися цим почуттям цілком, а відчувати і любов, і злість, зберігаючи при цьому глибокий контакт з іншою людиною.

Інструкція: Сядьте, будь ласка, в одне загальне коло і закрийте очі.

Уяви собі, що зараз ти розмовляєш з ким-небудь, на кого ти розсердився. Скажи цій людині, за що ти на нього розсердився. Може вона не виконала своєї обіцянки або не зробила того, що ти очікував від неї. Поговори з цією людиною про себе, так, щоб ніхто не міг тебе почути. Скажи дуже чітко і точно, на що саме ти розсердився. Якщо, приміром, ти розсердився на свого молодшого братика Федьку, то можеш сказати йому: "Федю, мене виводить з себе, коли ти малюєш всякі каракулі в моєму зошиті". Якщо ти розсердився на свою сестру Соню, можеш сказати їй, наприклад: "Я весь тремчу від злості, коли ти проходиш через мою кімнату і по дорозі розкидаєш всі мої речі та іграшки". Якщо ти розсердився на своїх батьків, скажи їм теж як можна точніше, як вони тебе прогнівили: "Мама, мене дуже ображає, що ти змушуєш мене знову виносити відро для сміття, тоді як Маша та Іра можуть зовсім не допомагати тобі". (1-2 хвилини.)

А тепер скажи людині, з якою ти розмовляв, що тобі в ній подобається. Скажи про це теж як можна конкретніше. Наприклад: "Федю, мені дуже подобається, що коли я приходжу зі школи, ти кидаєшся мені назустріч і радісно обіймаєш мене" або: "Мамо, мені дуже подобається, коли перед сном ти читаєш мені казки". (1-2 хвилини.)

А тепер подумай трохи про те, хто в групі тебе іноді злить. Уяви, що ти підходиш до цієї людини і чітко і конкретно кажеш їй, чому саме вона тебе вивела із себе ... (1 хвилина.)

Тепер подумки підійди до цієї дитини знову і скажи їй, що тобі подобається в ній. (1 хвилина.)

Тепер ти можеш знову відкрити очі і подивитися на коло. Уважно подивися на інших дітей. А зараз ми можемо обговорити, що кожен з вас пережив у своїй уяві.

Якщо Ви помітите, що хтось з дітей допускає образливі зауваження на адресу когось із присутніх або відсутніх у групі, тут же вимагайте, щоб він сказав на адресу цієї ж людини щось позитивне. Також уважно відстежуйте, щоб діти висловлювали свою злість або образу без узагальнень і оцінок, тобто, щоб ніхто не говорив нічого типу: "Ти дурень!". Допустимо тільки вираження своїх почуттів до іншої дитини у вигляді опису фактів і почуттів, наприклад: "Я ображаюся, коли ти малюєш своїм фломастером на моїй парті". Таким способом діти можуть відчути свої негативні емоції і ховати за ними енергетику. Завдяки змістовно точному називанню причин своєї злості чи образи діти можуть помітити, що відкидають не всю людину, а лише певний спосіб його поведінки. Коли гнів точно сфокусований, дитина не підпадає настільки сильно під його вплив.

Аналіз вправи:

- Як ти себе почуваєш, коли не говориш іншому про те, що ти розсердився на нього?

- А як ти себе почуваєш, коли повідомляєш йому про те, що ти розсердився?

- А чи можеш ти витримати, якщо хто-небудь скаже тобі, що він розсердився на тебе?

- Чи є такі люди, на яких ти ніколи не сердишся?

- Чи є такі люди, які ніколи не сердяться на тебе?

- Чому так важливо точно говорити, на що саме ти розсердився?

- Коли твій гнів проходить швидше, коли ти замовчуєш його, або коли ти про нього розповідаєш?

«Я хочу сказати" Спасибі "» Опис вправи дано в попередньому занятті

**Заняття № 9**

«Привітання»

Вправу описано вище.

«Хто починає?»

Всі учасники стають по колу.

Інструкція: «Нехай хтось з вас вийде за двері. Ми (ті, хто залишиться) виберемо одну людину, яка буде ініціатором руху. Вона буде виконувати будь-які рухи, час від часу змінюючи їх, а ми всі будемо їх повторювати. Учасник, який перебував за дверима, повернеться до кімнати, встане в центр кола і, уважно спостерігаючи за нами, постарається зрозуміти, хто ж є ініціатором руху ». Коли один з учасників вийде за двері, група вирішує, хто буде ініціатором руху.

«Зверніть увагу на те, як буде відбуватися зміна руху. Постараємося не дивитися на Олега (тренер називає імя того учасника, який обраний ініціатором руху). Олег, а ти постарайся міняти рухи часто, памятаючи про те, що робити це треба непомітно ».

У ролях ініціатора руху і того, хто намагається його виявити, можуть виступити кілька людей. Тренер може запропонувати кому-небудь це зробити або запитати, чи немає бажаючих виступити в цих ролях.

У ході обговорення вправи тренер запитує про враження учасників, про те, як, яким способом вдавалося знайти ініціатора руху, що можна було зробити учасникам, щоб ускладнити рішення цього завдання.

«Піктограми»

Необхідно згадати, що таке піктограми.

Інструкція: Піктограма – це ємне графічне зображення предметів, всякого роду інформації. Ви всі бачили приклади піктограм, наприклад, на дорожніх знаках. Якщо на знакові хрест-навхрест намальовані вилка і ложка – це, звичайно, їдальня або кафе. Червоний хрест – це лікарня або медичний пункт. Якщо ми бачимо табличку з черепом і блискавкою – це повідомлення «Не влізай, вбє». Давайте пригадаємо, з якими піктограмами ми ще стикаємося в житті?

Після того як учасники згадали, які піктограми вони бачили, починається сама вправа. Вона проходить в кілька етапів:

1. Учасникам пропонується продумати, а потім намалювати такі піктограми: «Веселе свято», «Глуха бабуся», «Дрібний дощик», «Щастя». Після закінчення роботи влаштовується виставка піктограм, а потім проводиться короткий обговорення на тему: «Чому піктограми одного і того ж змісту можуть бути намальовані по-різному?».

2. Група ділиться на дві команди. Командам пропонується самим придумати зміст піктограм і намалювати їх. Малюнків повинно бути стільки ж, скільки чоловік в команді.

3. Одна з команд по черзі предявляє свої малюнки, а інша повинна вгадати, який зміст приховано за ними. Перемагає та команда, яка вгадувала краще і більш докладно могла пояснити хід своїх міркувань.

Вправа «радість»

Учасникам предявляється піктограма з зображенням емоції радості. Після того, як всі зрозуміли, яку емоцію зображує піктограма, ведучий просить пояснити: «За якими ознаками ми можемо визначити, що людина відчуває радість?»

Наприкінці вправи проводиться конкурс на саме радісне обличчя.

Вправа «Лють»

Учасникам предявляється піктограма з зображенням емоції люті (см. додаток). Після того, як всі зрозуміли, яку емоцію зображує піктограма, ведучий просить пояснити: «За якими ознаками ми можемо визначити, що людина відчуває лють?»

Далі заняття проводиться по всіх піктограмах програми.

«Я хочу сказати" Спасибі "»

Опис вправи дано в попередніх заняттях.

**Заняття № 10**

«Привітання»

Вправа описано вище.

Вправа «Компот»

Учасники сидять у колі, ведучий стоїть, так як у нього немає стільця. Ведучий звертається до учасників з проханням: «Нехай зараз встануть і поміняються місцями ті, хто любить морозиво». Коли учасники встали - ведучий швидко займає місце одного з них. Той, хто залишився без місця, стає ведучим.

Умови:

1. При обміні місцями гравцям не можна займати стільці сусідів справа і зліва.

2. Важливо стежити за тим, щоб нові ведучі повністю проговорювали формулювання прохання.

(Гра повторюється 3-5 разів.)

Килим світла

Ціль: Гра "Килим світла" пропонує вам хорошу стратегію вирішення конфліктів у класі за допомогою переговорів і дискусій. Сама наявність "килима світла" спонукає дітей відмовитися від бійок, суперечок і сліз, замінивши їх обговоренням проблеми одне з одним.

Матеріали: Шматок не дуже товстого пледа розміром 90 на 150 сантиметрів або мякий килимок такого ж розміру. Крім того, потрібні фломастери, клей та матеріали для оформлення декорацій, наприклад, алюмінієві блискітки для вишивання, бісер, черепашки і тому подібне.

Інструкція: Сядьте в коло всі разом. Чи можете ви сказати, про що ви іноді сперечаєтесь один з одним? Що ви ділите зі своїми братами або сестрами? Про що ви сперечаєтеся тут, в групі? Як ви почуваєтеся після такого спору? Що може статися, якщо в суперечці стикаються різні думки?

Я принесла для всіх нас невеликий шматок тканини, який стане нашим "килимом світла". Як тільки виникне суперечка, "противники" можуть сісти на нього і поговорити один з одним так, щоб знайти шлях світлого вирішення своєї проблеми.

Давайте подивимося, що з цього вийде. (Покладіть плед у центр кола, а на нього – гарну книжку з картинками або яку-небудь цікаву іграшку.) Уявіть собі, що Стьопа і Олег хочуть отримати цю іграшку, але вона одна, а їх двоє. Вони обидва сядуть на "килим світла", а я сяду поруч, щоб допомогти їм, коли вони захочуть обговорити і вирішити цю проблему. Ніхто з них не має права просто взяти іграшку. (Нехай обидві дитини займуть місця на килимі.) У кого є пропозиція, завдяки якій можна було б вирішити цю проблему?

Після двох хвилин дискусії запропонуйте дітям прикрасити "килим світла": «Зараз ми можемо перетворити цей шматок пледа в" килим світла "нашої групи. Я напишу на ньому імена всіх учнів нашої групи, а ви повинні мені допомогти прикрасити його ».

Цей процес має велике значення, оскільки завдяки йому діти символічним чином роблять "килим світла" частиною свого життя. Кожного разу, коли розгориться суперечка, вони зможуть використовувати його для вирішення цієї проблеми, обговоривши її. Використовуйте "килим світла" виключно для цієї мети. Коли діти звикнуть до цього ритуалу, вони почнуть застосовувати "килим світла" без Вашої допомоги. І це дуже важливо, оскільки самостійне рішення проблем і є головна мета цієї стратегії. "Килим світла" додасть дітям внутрішню впевненість і спокій, а також допоможе їм сконцентрувати свої сили на пошуку взаємовигідного рішення проблем. Це прекрасний символ відмови від вербальної чи фізичної агресії.

Аналіз вправи:

- Чому такий важливий для нас "килим світла"?

- Що відбувається, коли в суперечці перемагає сильніший?

- Чому неприпустимо застосування в суперечці насильства?

- Що ти розумієш під справедливістю?

«Я хочу сказати" Спасибі "»

Опис вправи дано в попередніх заняттях.

**Розминки**

Розминка, а також ритуали привітання і прощання вибираються ведучим виходячи з емоційного та фізичного стану групи.

1. "Змійка"

Вся група вибудовується за тренером в потилицю, кладе руки на плечі попереднього учаснику і рухається по кімнаті. Завдання: не порвати ланцюжок. Через деякий час керівник переходить в кінець шеренги, а лідером стає наступний за ним учасник і т.д.

2. «Дзеркало»

Партнери встають лицем один до одного. Один з них робить будь-які дії, наприклад причісується, а інший дзеркально повторює їх.

3. «Тінь»

Один з учасників діади здійснює будь-які дії, інший, перебуваючи за його спиною як тінь повторює їх. Потім учасники міняються ролями.

4. «Обзивалки»

Мета: Знайомство з ігровими прийомами, які сприяють розрядці гніву у прийнятній формі за допомогою вербальних засобів.

Зміст: Учасники гри передають по колу мяч, при цьому називають один-одного різними необразливі словами. Це можуть бути назви дерев, фруктів, грибів, риб, квітів. Кожне звернення обовязково має починатися зі слів «А ти ...». Наприклад: «А ти - морквина!» У заключному колі грають обовязково говорять своєму сусідові що-небудь приємне, наприклад: «А ти - моя радість!»

Примітка: Гра корисна якщо проводити її у швидкому темпі.

5. «Квітковий дощ»

Ціль: Це коротка, але ефективна вправа дуже корисна дітям стомленим, які пережили неприємності, важкі ситуації чи невдачі. Перш ніж вибрати "героя" гри, запитаєте цієї дитини, чи готова вона прийняти в подарунок від учасників групи щось таке, що могло б поліпшити її настрій. Проводьте цю вправу тільки тоді, коли дитина погодиться на це.

Інструкція: Ви чули, що сьогодні Альоша пережив сильний стрес. Ми всі можемо допомогти йому прийти до себе і стати знову веселим і бадьорим. Альоша, встань, будь ласка, в центр, а ми всі станемо навколо тебе. Опусти спокійно руки і закрий очі. А ви всі подивіться на Альошу і уявіть, як на нього падає дощ із сотень і навіть тисяч невидимих квітів. Нехай ці квіти падають на кшталт великих сніжинкам або крупним-крупним краплинам дощу. Ви можете вибрати будь-які квіти: троянди, маргаритки, незабудки, фіалки, тюльпани, соняшники, дзвіночки або інші. Уявіть собі всю красу і соковитість їхніх фарб, відчуйте, як пахнуть ці квіти. Можливо, Альоша теж зможе відчути все це: побачити красу квітів, відчути і що виділяється ними аромат. (30-60 секунд.)

Слідкуйте за виразом обличчя дитини і час від часу стимулюйте процес гри зауваженнями типу: "Мені здається, ми можемо додати ще квітів. Нехай вони падають повільно-повільно, щоб Альоша встиг їм натішитися". Запитайте окремих дітей, як виглядають їхні квіти, як вони пахнуть.

Мені здається, ви всі дуже здорово робите, і Альоша може повністю насолодитися вашими квітами. Альоша, ти не хочеш ще квітів?

Завершіть вправу, запитавши дитини, що стоїть в центрі: "Чи достатньо квітів подарували тобі хлопці?"

А тепер ви можете зупинити квітковий дощ, а Альоша може вибратися з цього квіткового намету. Ви всі можете сісти на свої місця. Спасибі.

6. «Плутанина»

Учасники стають у коло

Інструкція: «Давайте станемо ближче один до одного, утворюючи більш тісне коло і всі протягнемо руки до його середини. За моєю командою всі одночасно візьмемося за руки і зробимо це так, щоб у кожній руці кожного з нас виявилася чиясь одна рука. При цьому постараємося не братися за руки з тими, хто стоїть поруч з вами. Отже, давайте почнемо. Раз, два, три ».

Після того як тренер переконається, що всі руки зєднані попарно, він пропонує учасникам групи «розплутатися», не згорнувши рук. Тренер теж бере участь у вправі, але при цьому активного впливу на «розплутування» не надає. Під час виконання вправи досить часто виникає ідея неможливості вирішення поставленого завдання. У цьому випадку тренер повинен спокійно сказати: «Це завдання можна вирішити, розплутатися можна завжди». Вправа може завершитися одним з трьох варіантів:

1. Всі учасники групи опиняться в одному колі (при цьому хтось може стояти обличчям у коло, хтось спиною, це неважливо, головне, щоб всі послідовно утворили коло).

4. Учасники групи утворюють два або більше незалежних кола.

5. Учасники групи утворюють кола, які зєднані один з одним, як ланки в ланцюжку.

Вправа згуртовує групу, проте внаслідок того, що передбачає тісний фізичний контакт, використовувати її треба з великою обережністю. Якщо тренер припускає, що у когось із учасників у результаті проведення вправи зросте напруженість, слід утриматися від її проведення.

7. Розминка з мячем

Учасники групи сідають у коло.

Інструкція: «Почнемо сьогоднішній день так: кидаючи один одному мяч, будемо називати імя того, кому кидаємо. Той, хто отримає мяч, приймає будь-яку позу, і всі інші слідом за ним відтворюють цю позу. Після цього той, у кого знаходиться мяч (і чию позу ми щойно відтворили), кидає мяч наступному і так далі до тих пір, поки мяч не побуває в кожного з нас.

Вправа дозволяє учасникам звернути увагу один на одного, що створює відчуття групи, обєднує її для подальшої роботи.

Модифікація 1

Інструкція:

Учасники сідають по колу

«Почнемо сьогоднішній день так: кидаючи один одному мяч, називатимемо вголос імя того, кому кидаємо. Той, хто отримує мяч, приймає таку позу, яка відображає його внутрішній стан, а всі інші, відтворюючи позу, намагаються відчути, зрозуміти стан цієї людини ».

У випадку використання даної модифікації після завершення вправи можна поставити запитання групі: «Як вам здається, який стан у кожного з нас?». Після того як щодо кожного висловлюється кілька гіпотез, слід звернутися до самої людини з тим, щоб вона сам сказала, який в неї стан.

Цей варіант вправи добре використовувати, якщо далі передбачається робота, повязана з розумінням стану співрозмовника або свого стану в спілкуванні, з вербалізацією цього стану.

Модифікація 2

Інструкція:

Учасники стоять по колу.

«Нехай кожен з нас по черзі зробить рух, що відбиває його внутрішній стан, і всі ми будемо повторювати рух кожного 3-4 рази, намагаючись при цьому співпереживати в стан іншої людини».

Обговорення та ефект цієї модифікації схожі з тими, що описані в модифікації 1.

 Можливі вправи для ритуалу вітання і прощання

«Комплімент»

Кожен учасник повинен сказати своєму сусідові що-небудь приємне. Обовязкові умови «Комплімент»:

3. Звернення на імя.

4. Сказане має приємно і говорити, і слухати.

Можна видозмінити вправу в «Комплімент - побажання», кожен комплімент повинен закінчуватися приємним побажанням.

«Привітання»

Учасники сідають по колу.

Почнемо нашу роботу так: Встаньте (ведучий встає, спонукаючи до того ж усіх учасників групи) і привітаємося. Вітатися будемо за руку з кожним, нікого не пропускаючи. Не страшно, якщо з кимось ви привітаєтеся два рази, головне - нікого не пропустити.

Після виконання вправи ведучий ставить групі одне з питань: «Як настрій?», «Як ви себе почуваєте?», «Чи можемо ми приступати до роботи?»

«Самопохвала»

Учасникам пропонується стати на яке-небудь піднесення, наприклад, на стілець, і похвалити себе за те, що виконував такі важкі завдання.

Це вправа дуже важлива, тому що допомагає учасникам усвідомити, що самопізнання – важка праця.

**Опитувальник Басса - Дарки**

Дана методика дозволяє визначити типові для досліджуваних форми агресивної поведінки.

Опитувальник виявляє наступні форми агресивних і ворожих реакцій.

Фізична агресія (напад) – використання фізичної сили проти іншої особи.

Непряма агресія – під цим терміном розуміють як агресію, яка спрямована на іншу особу (плітки, злобні жарти), так і агресію, яка ні на кого не спрямована – вибухи люті, що проявляються в крикові, тупанні ногами, биття кулаками по столу і т.д. Ці вибухи характеризуються не спрямованістю і не впорядкованістю.

Схильність до роздратування (коротко – роздратування) – готовність до прояву при щонайменшому збудженні, запальності, різкості, грубості.

Негативізм – опозиційна міра поведінки, зазвичай спрямована проти авторитету або керівництва; це поведінка може наростати від пасивного опору до активної боротьби проти сталих законів і звичаїв.

Образа – заздрість і ненависть до оточуючих, обумовлені почуттям гіркоти, гніву на весь світ за дійсні або уявні страждання.

Підозрілість – недовіря і обережність по відношенню до людей, засновані на переконанні, що оточуючі мають намір заподіяти шкоду.

Вербальна агресія – вираз негативних відчуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст словесних відповідей (погрози, прокляття, лайка).

Крім того, виділяється восьмий пункт – докори сумління, почуття провини. Відповіді на питання цієї шкали висловлюють стримуючий вплив почуття провини на прояв форм поведінки, які зазвичай забороняються (нормами суспільства). Цей пункт виражає ступінь переконання обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, яка вчиняє неправильні вчинки, наявність у нього докорів сумління