

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра педагогики и психологии

**Коррекция агрессивного поведения подростков посредством
психогимнастических упражнений**

Выпускная квалификационная работа

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль подготовки Специальная педагогика и психология

Допустить к защите

Зав. кафедрой педагогики и психологии
«__» _____ 2018 г.

Манузина Елена Борисовна

_____ *подпись*

Выполнил студент

П-ШПО141 группы

Ратникова

Анна Юрьевна

_____ *подпись*

Научный руководитель

канд. пед. наук, доцент

Жихарева

Елена Васильевна

_____ *подпись*

Оценка _____

«__» _____ 2018 г.

Председатель ГЭК

Скоркина

Татьяна Васильевна

_____ *подпись председателя ГЭК*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ

на выпускную квалификационную работу бакалавра

студента Ратниковой Анны Юрьевны группы П-ППО141

Направление Психолого-педагогическое

Профиль Специальная педагогика и психология

Тема Коррекция агрессивного поведения подростков посредством психогимнастических упражнений

The problem of raising children with aggressive behavior is one of the central psychological and pedagogical problems. Increasingly, we have to face phenomena of ignoring social norms and aggressive behavior of children.

Aggression is a property of the person, purposeful destructive behavior, consisting in the presence of destructive tendencies, with the purpose of harming one or another person. This is any form of behavior aimed at insulting or hurting another living being who does not want such treatment.

Автор ВКР

« »
(подпись)

Ратникова Анна Юрьевна
(ФИО)

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. Теоретические основы проблемы негативных личностных особенностей и путей их коррекции в отечественной и зарубежной психологии	6
1.1. Агрессия: сущность, виды, проявления.....	6
1.2. Психогимнастические упражнения в работе с личностными и поведенческими нарушениями	14
1.3. Подросток как субъект взаимодействия общения	21
Выводы по первой главе	29
ГЛАВА II. Экспериментальное изучение эффективности психогимнастических упражнений в коррекции агрессивного поведения у подростков	31
2.1. Организация и методы исследования.....	31
2.2. Анализ и описание результатов исследования.....	32
Выводы по второй главе	47
Заключение	50
Список литературы	52
Приложения	58

ВВЕДЕНИЕ

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и агрессивного поведения детей.

Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу [1]. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения [10].

Хотя явления детской агрессивности и не имеют массового характера, но игнорировать их недопустимо. Разноуровневые социально-экономические условия жизни людей, изменение прежнего мировоззрения и несформированность нового, отсутствие должных знаний и умений жить в этих условиях приводят общество к серьезным трудностям и внутренним конфликтам. Особенно нелегко подрастающему поколению.

Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов воздействуют на подрастающего ребенка. Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим [5].

На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У ребенка формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой ребенок считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом «арсенале» другого, положительного опыта.

Статистика свидетельствует о росте отклоняющегося поведения среди

лиц различных социальных и демографических групп. Особенно трудно в этот период оказалось подросткам. Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.)[19].

Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым, поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы имеет место молодёжная преступность, преступность подростков[35].

Изучением психологических основ проблемы зависимости занимались как зарубежные (И. Голдберг, М. Шоттон, Ш. Текл, К. Янг), так и отечественные (А. Е. Войскунский, О. Ф.Петренко, О. В. Смылова) исследователи.

Несмотря на теоретическую разработанность проблемы агрессивности подростков, продолжает оставаться актуальным вопрос о коррекции агрессивности в подростковом возрасте. Актуальность выделенной проблемы, имеющиеся научные предпосылки, способствующие дальнейшему изучению, обусловили выбор темы исследования «Коррекция агрессивности у подростков посредством психогимнастических игр и упражнений».

Цель исследования – изучить эффективность психогимнастических игр и упражнений в коррекции агрессивности подростков.

Объект исследования – агрессивность подростков.

Предмет исследования – процесс коррекции агрессивности подростков.

Гипотеза исследования – психогимнастические игры и упражнения являются эффективным средством коррекции агрессивности подростков.

Сформулированная цель и гипотеза обусловили постановку следующих **задач** исследования:

1. Изучить психологические исследования по проблеме агрессии подростков;
2. Провести диагностику агрессивности у подростков;
3. Составить программу коррекции агрессивности у подростков на основе психогимнастических игр и апробировать ее;
4. Оценить эффективность проведенной коррекционной программы.

В процессе решения поставленных задач использованы следующие методы исследования:

-теоретический (анализ психологической литературы по проблеме исследования);

-эмпирические методы (методика Басса – Дарки; методика «Личностная агрессивность и конфликтность», педагогический эксперимент);

- методы качественного и количественного анализа эмпирических данных.

Опытно-экспериментальная база исследования - муниципальное бюджетное образовательное учреждение «СОШ №41» города Бийска.

Практическая значимость исследования. Результаты исследования могут помочь родителям, педагогам, психологам в организации коррекционной работы с агрессивными подростками.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Результаты исследования были представлены на XII Всероссийской конференции обучающихся: «НАЦИОНАЛЬНОЕ ДОСТОЯНИЕ РОССИИ».

Структура работы.

Дипломная работа содержит введение, две главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

Глава I. Теоретические основы проблемы негативных личностных особенностей и путей их коррекции в отечественной и зарубежной психологии

1.1. Агрессия: сущность, виды, проявление

Следуя задачам исследования, были изучены определения таких понятий, как агрессия и агрессивное поведение:

- **Агрессия** (от лат. *aggressio* — нападение) — мотивированное деструктивное поведение, противоречащее нормам (правилам) сосуществования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящее физический ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицат. переживания, состояние напряженности, страха, подавленности и т. п.)[9].

- **Агрессивное поведение** — одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и тому подобные состояния. Психологически агрессия выступает одним из основных способов решения проблем, связанных с сохранением индивидуальности и тождественности, с защитой и ростом чувства собственной ценности, самооценки, уровня притязаний, а также сохранением и усилением контроля над существенным для субъекта окружением. [4]

В психологической литературе встречается несколько теорий возникновения агрессии и агрессивного поведения. Среди них основными являются [11]:

- 1) Теория инстинкта (К. Лоренц, Т. Томпсон, Р. Ардри, Дж.П. Скотт.);
- 2) Теория влечения (З.Фрейд, В. Макдаугалл);
- 3) Фрустрационная теория агрессии (Дж. Доллард, Л. Дуб, Н.Миллер, Р. Сире, Э. Фромм, С. Розенцвейг, Н.Д. Левитов);
- 4) Теория социального научения (Л. Берковитц и А. Бандура);
- 5) Теория переноса возбуждения (Д. Зильман и др.)

Теория инстинкта. Основными представителями этологического подхода явились К. Лоренц, Т. Томпсон, Р. Ардри, Дж.П. Скотт.

Этологическая теория основана на эволюционной теории Ч. Дарвина [44], агрессивное поведение в рамках этой теории рассматривается как целесообразный биологический инстинкт, выработанный в процессе эволюции, и направленный в первую очередь на выживание вида. Но, в тоже время, исследователи замечают, что в процессе эволюции так и не сформировалось механизмов, которые могли бы обуздать сам механизм агрессии. Объяснение агрессии в этологической теории не учитывает гораздо большее влияние воспитания и обучения на человека, чем на животное. Кратко, подведя итог можно сказать, что в рамках этологической теории агрессии – она рассматривается в качестве непрерывной взаимосвязи с удовлетворением прямых жизненных потребностей. Когда наступает блокировка одной из них, то сразу происходит усиление агрессивных стремлений.

Теория влечения Зигмунда Фрейда.

Согласно теории Фрейда «агрессивность по сути своей является не реакцией на раздражение, а представляет собой некий постоянно присутствующий в организме подвижный импульс, обусловленный самой конституцией человеческого существа, самой природой человека»[42]

В своей теории Фрейд выделяет два понятия «Эрос» и «Танатос». «Эрос» - это влечение к самосохранению, влечение к жизни, а «Танатос» соответственно – влечение в смерти, деструктивности, к разрушению или саморазрушению, которое иногда отождествляют с агрессивным влечением. Человек одержим одной лишь страстью – разрушения, себя или кого-то другого. Схожестью с теорией Лоренцо можно выделить, что Фрейд указывает на то, что агрессивность – возбуждение, которое постоянно присутствует в человеке, обусловленное самой человеческой природой.

Фрустрационная теория агрессии.

Основные представители Дж. Доллард, Л. Дуб, Н.Миллер, Р. Сире, Э. Фромм, С. Розенцвейг, Н.Д. Левитов.

Причиной возникновения агрессии в рамках этой теории выступает понятие «фрустрации». Фрустрация (от лат. frustratio – обман, тщетное ожидание) – психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Состояние фрустрации сопровождается различными отрицательными переживаниями. Возникновение фрустрации обусловлено не только объективной ситуацией, но зависит и от особенностей личности[4].

Согласно теории Дж. Долларда: «Возникновение агрессивного поведения всегда обусловлено наличием фрустрации, и наоборот — наличие фрустрации всегда влечет за собой какую-нибудь форму агрессивности» [42]. Позднее один из авторов этой теории дополнил теорию утверждением, что агрессия является одним из проявлений реакций на фрустрацию, и что фрустрация не всегда приводит к агрессии. Так же исследователями отмечено, что большое влияние на возникновение агрессивного поведения оказывает значимость фрустрации для каждого отдельного человека.

Теория социального научения (А. Бандура, А. Басс).

Теория социального научения агрессии основана на теории бихевиоризма предложенной Дж. Уотсоном еще в 1914, позднее более точно идеи бихевиоризма сформулированы в необихевиоризме Б. Скиннера.

Основой концепции рассмотрения агрессии в рамках этой теории также выступает диада «стимул-реакция», соответственно этой теории человек, проявляет агрессию, желая добиться требуемого для себя наиболее близкого результата, и понимает, что так он достигает цели быстрее. То он де-факто может стать человеком агрессивным, усваивая такую модель поведения. Главным в рамках этой теории, является то, что человек усваивает агрессивное поведение в процессе жизнедеятельности, начиная со своего детства, когда родители наказывают его, демонстрируя агрессивное поведение, как, например,

соседский мальчик ударил другого ребенка желая получить от него вкусную конфету, и т.д.

«Согласно Бандуре, исчерпывающий анализ агрессивного поведения требует учета трех моментов: 1) способов усвоения подобных действий, 2) факторов, провоцирующих их появление и 3) условий, при которых они закрепляются» [37].

Агрессивное возбуждение: теория переноса возбуждения Д. Зильмана

«Одним из наиболее любопытных аспектов теории Д. Зильмана является положение о том, что возбуждение от одного источника может накладываться (то есть переноситься) на возбуждение от другого источника, таким путем усиливая или уменьшая силу эмоциональной реакции»[5].

Поскольку возбуждение не угасает молниеносно, остатки этого возбуждения могут усиливать другие, даже не влияющие на его эмоциональные реакции.

Исследования Д. Зильмана по влиянию возбуждения на возникновение агрессивных реакций выявили, что высокий уровень возбуждения провоцирует возникновение агрессии в том случае, где испытуемый неверно определяют источник своих чувств отрицательного характера [5].

Модель образования новых когнитивных связей Л. Берковица.

В рамках этой теории Л. Берковиц переносит акцент посылов к агрессии на эмоциональные и познавательные процессы, утверждает, что именно они связывают фрустрацию и агрессию. Его модель показывает формирование негативного эффекта под воздействием фрустрации или другого негативного влияния. Интерпретация негативного эффекта индивидом и служит ключом к проявлению того или иного действия, в частности ведущего к агрессии. Так же Л. Берковиц утверждает, что посылы к агрессии не являются обязательным условием возникновения агрессии, также указывает на то, что он (индивидуум) может стать более восприимчивым к посылам к агрессии[5].

Типология агрессии.

В научной литературе существуют разные характеристики агрессивного поведения.

В своей работе «Анатомия человеческой деструктивности» Эрих Фромм[42] делит агрессию на:

- доброкачественную агрессию – биологически адаптивная агрессия, заложена в процессе эволюции человека, способствует поддержанию жизни человека, возникает неожиданно, носит взрывной характер, как ответ на угрозу, итог – устранение самой угрозы или причины;
- злокачественную агрессию - биологически неадаптивная агрессии, - жестокость, деструктивность, не имеет никакой другой цели кроме получения удовольствия, наносит вред не только жертве, но и самому истязателю, уходит корнями в условия существования человека.

Так же Фромм выделяет псевдоагрессию, которая причиняет какой-либо вред, но сама по себе не имеет намерения для причинения этого вреда (случайное ранение человека, вред в процессе игры – в тренинге на мастерство, ловкость и т.д., в играх ставших видами спорта, агрессия самоутверждения).

Оборонительная агрессия, выделенная Фроммом, возникает как ответ на угрозу жизни не только в настоящем, но и в будущих ситуациях, которые человек анализирует, и для него они считаются угрожающими.

Психологи А. Басс и А. Дарки выделили пять видов агрессии:[32]

1. Физическая агрессия – применение против другого человека преимущественно физической силы.
2. Косвенная агрессия, направленная на другое лицо непрямым путем, или ни на кого ненаправленная агрессия.
3. Раздражение – готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении.
4. Негативизм – оппозиционная манера поведения (от пассивного сопротивления до активной борьбы).

5. Вербальная агрессия – выражение негативных посредством вербальных реакций.

Вербальные агрессивные реакции А. Басс разделил на три типа:

- отвлечение – вербальная агрессивная реакция типа «иди прочь», «убирайся» и т. п.;
- враждебные замечания типа «твое присутствие раздражает меня», «не выношу тебя» и т. д.;
- критицизм – он может быть направлен не непосредственно против личности, а против принадлежащих личности предметов одежды, выполняемой работы и т. д.

Помимо разграничения видов агрессии А. Басс и А. Дарки выделили два вида враждебности:

- Обида – зависть и ненависть к окружающим, чувство гнева на весь мир за действительные или вымышленные страдания.
- Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанная на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

И. А. Фурманов [49] выделил такие виды агрессии:

- инструментальную (конструктивную) – агрессия служит лишь средством достижения определенной цели;
- враждебную (деструктивную), стремление к насилию, целью которого является непосредственное причинение вреда другому человеку.

Группа авторов из Санкт-Петербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева выделяет[19]:

- по мотиво-образующему признаку: агрессия защита или нападение
- по форме социально-психологической реализации: конструктивный, деструктивный, дефицитарный варианты агрессии. Конструктивный вариант выражения агрессии, отличается возможностью саморегуляции поведения, открытое выражение агрессии в рамках социальных норм. Деструктивный – вариант прямого выражения агрессии с нарушением моральных и этических

норм, характеризующийся недостаточностью контроля и несоответствием с требованиями реальности. Дефицитарный вариант – подавление реализации агрессивных побуждений.

- по направленности: гетероагрессия и аутоагрессия; прямая и смещенная. Аутоагрессия – направленная на самого себя (причинение себе телесных повреждений, самоуничтожение, суицид). Прямая – направлена на объект, смещенная – на другой, не тот, которой была направлена изначально.
- по преимущественному способу выражения: скрытая, аффективная, вербальная, физическая, импульсивная.

Особенности агрессивного поведения в подростковом возрасте.

Подростковый возраст характеризуется переходом от детства к взрослости. Авторитет взрослых падает, возрастает значимость общения со сверстниками. Подросток проходит стадию самоутверждения. Зачастую демонстративное агрессивное поведение является скопированным поведением, и выступает как атрибут взрослости, хотя глубинные мотивы этого поведения для подростка не видны. Быть или казаться сильным.

Агрессивность, повышенная тревожность, жестокость, устойчиво проявляется у подростков преимущественно в процессе общения, возникающего в определенных кампаниях. Непонимание со стороны взрослых рождает в подростке тягу к замещению этой пустоты, и он, чтобы не оставаться наедине с самим собой ищет себе подобных, потому, что в подростковом возрасте большую значимость приобретает принадлежность быть членом какой-либо общности, желание принадлежать к определенному сообществу, и желательно с какой-либо символикой и атрибутикой.

Подросток начинает взрослеть, он непримиримо отстаивает свою точку зрения, иной раз даже неправильную. Он пытается начать самостоятельно принимать решения, определяет себя сегодняшнего и задумывается о себе в будущем [11].

Подросток критически себя осмысливает, сравнивает с окружающими. В силу возраста между черным и белым подросток не может разглядеть серые тона. Подростку мало только лишь одного внимания, ему хочется быть понятым, чтобы взрослые поверили в него. Он стремится взять на себя социальную роль как среди сверстников, так же и примерить на себя роль взрослого. Но взрослые препятствуют этой активности подростка, считая, что он еще ребенок и должен беспрекословно выполнять их указания и чтобы преодолеть этот психологический барьер некоторые подростки вынуждены использовать агрессивное поведение

В подростковой среде можно выделить два варианта инициаторов агрессивного поведения: это подростки-лидеры и подростки-аутсайдеры.

Подростки-лидеры проявляют агрессию для сохранения своего авторитета, чтобы их уважали, либо боялись. А аутсайдеры, не довольные своей позицией, проявляют агрессию для того, чтобы утвердиться в коллективе сверстников. Такое утверждение в сообществе сверстников не всегда заканчивается положительно, тем самым усугубляя фрустрацию подростка.

С большей вероятностью, подросток будет искать, как компенсировать свою фрустрацию. И здесь ему на помощь придет «его величество» компьютер и интернет. Там можно спрятаться, быть тем, кем ты хочешь, по нажатию клавиши переиграть жизнь заново. Возможности безграничны. Все зависит только от твоего желания.

Исследователи рассматривают повышенное проявление агрессии подростками, зависимыми от компьютерных игр, как следствие компьютерной зависимости. Так как в компьютерных играх возникающие проблемы подростки привыкают решать в большей степени с агрессивными или конфликтными действиями, то такую же стратегию поведения они переносят и на реальный мир. По словам Е. Шелягиной компьютерная игра «...может способствовать формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение (проявление раздражительности и

агрессивности), хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни...» [45]. Доктор психологических наук Г. Солдатова [17] отмечает, что повышенная агрессивность является последствием игровой зависимости. С.А. Шапкин указывает на важность ранней диагностики и коррекции проявлений агрессивности у подростков, выделяет, что можно существенно снизить уровень существующей агрессии, если во время применения профилактических методик использовать направленные на снижение компьютерной зависимости, то, как следствие будет снижение агрессии [44].

1.2 Психогимнастические упражнения в работе с личностными и поведенческими нарушениями

На данный момент очень остро стоит вопрос об оказании квалифицированной психологической помощи подросткам с личностными и поведенческими нарушениями.

Психологическая помощь рассматривается как сложная система развивающих, коррекционных и реабилитационных технологий, направленных на создание внутренних и внешних условий раскрытия всех потенциалов психического развития личности и расширения границ взаимодействия с окружающей реальностью [12].

В мировой практике существуют разнообразные виды психологической помощи, которые дифференцируются по типу и содержанию задач, решение которых осуществляется в рамках педагогической, социальной, медицинской и реабилитационной, логопедической и собственно психологической помощи.

Важно, чтобы методами психопрофилактики и психокоррекции владели не только педагоги-психологи, но и воспитатели и использовали их в своей повседневной работе с детьми, учитывая их индивидуальные особенности и проблемы.

Психокоррекция и её методы

Одним из видов психологической помощи человеку является психологическая коррекция (психокоррекция).

Психокоррекция – это система мероприятий, направленная на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия с целью обеспечения полноценного развития и функционирования личности. Термин «коррекция» означает «исправление».

Психокоррекционная работа направлена:- на смягчение симптомов внутреннего конфликтного взаимодействия между «Я» и «Оно» через преодоление неадекватных психологических защит;- на создание условий для позитивных личностных изменений: личностного роста и самоактуализации. При этом задача психолога заключается в ориентации на уникальные возможности и потенциал личности.

Термин «психологическая коррекция» получил распространение в начале 70-х гг. В этот период психологи стали активно работать в области психотерапии, прежде всего групповой. Длительные дискуссии о том, может ли психолог заниматься лечебной (психотерапевтической) работой, носили преимущественно теоретический характер, потому что на практике психологи не только хотели, могли и успешно реализовывали эту возможность, но и были в то время за счет базового психологического образования более подготовлены к такого рода деятельности, в частности в области групповой психотерапии. Однако психотерапия является лечебной практикой, которой по закону может заниматься только лицо, имеющее высшее медицинское образование. Поэтому распространение термина психокоррекция в определенной мере было направлено на преодоление этой ситуации: врач занимается психотерапией, а психолог - психокоррекцией.

Психокоррекционные воздействия могут быть следующих видов: убеждение, внушение, подражание, подкрепление. Различают индивидуальную

и групповую психокоррекцию. В индивидуальной психолог работает с клиентом один на один при отсутствии посторонних лиц. В групповой — работа происходит сразу с группой клиентов со схожими проблемами, эффект достигается за счёт взаимодействия и взаимовлияния людей друг на друга.

По содержанию различают коррекцию: познавательной сферы личности; аффективно-волевой сферы; поведенческой сферы.

Детский возраст является наиболее благоприятным и сензитивным к психокоррекционным и психотерапевтическим воздействиям.

Основные методы, используемые в психокоррекционной практике в дошкольном возрасте, условно можно объединить в четыре большие группы (Г.В. Бурменская, Е.И. Захарова, О.А. Карабанова):

- методы игровой терапии;
- методы арттерапии;
- методы поведенческой терапии;
- методы социальной терапии.

1. Игровая терапия – метод психотерапевтического воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игротерапия направлена на облегчение эмоционального стресса у детей с помощью разнообразных выразительных игровых материалов. Игра для ребенка – это одна из форм самотерапии, благодаря которой могут быть отрегулированы различные конфликты и неурядицы (Вебб, 1991; Оклендер В., 1997).

2. Арттерапия — это группа методов психологической коррекции, основанная на искусстве и творчестве. Термин "арт-терапия" (Art Therapy) был введен художником Адрианом Хиллом в 1938 г. Работая с больными, он заметил, что творческие занятия отвлекают пациентов от переживаний и помогают справиться с болезнью. Сочетание слов "арт-терапия" (art (англ.) — искусство, therapeia (греч.) — забота, лечение) понимают как заботу о психологическом здоровье и эмоциональном самочувствии человека посредством творчества. В арттерапии широко применяется рисование, лепка,

музыка, фотография, кино, литературное творчество, актерское мастерство. С помощью методов арттерапии успешно разрешаются внутри- и межличностные конфликты, кризисные состояния, проводится работа с травмами, потерями, тревогами, а также развивается креативность, повышается целостность личности.

3. Поведенческая терапия (от англ. behaviour — «поведение») — это группа психотерапевтических методов, которые базируются на теориях научения (по И.П. Павлову и Д. Уотсону). Поведенческая психотерапия ставит своей целью устранение нежелательных форм поведения и выработку полезных для клиента навыков поведения. Методы поведенческой терапии:

- Имитационное научение.
- Ролевой тренинг.
- Методы отучивания.
- Биологическая обратная связь.
- Импульсивная терапия.
- Шейпинг (моделирование поведения).
- Метод аутоинструкций.
- Стресс-прививочная терапия.
- Метод «остановки мысли».

4. Социальная терапия – это комплекс решений, процедур, мероприятий и действий, направленных на решение социальных проблем различного уровня организации.

Социальная терапия обозначает деятельность конкретных социальных служб, облегчающих взаимоотношения индивида, групп людей с социальной средой и помогающих справиться с социальными проблемами и конфликтами. Существуют общие виды социальной терапии, такие как: трудовая терапия, терапия средой, терапия самовоспитания, пенитенциарная терапия и другие.

В соответствии с объектом воздействия выделяются следующие виды социальной терапии: индивидуальная, групповая, семейная терапия целью воздействия на психоэмоциональное состояние пациента.

Психогимнастика - это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Кто является автором термина, не известно. Термин «психогимнастика» может иметь широкое и узкое значение, разные авторы вкладывают в него неодинаковое содержание.

Цели психогимнастики затрагивают основные задачи психического развития.

Основная цель – научить ребенка справляться с жизненными трудностями. Подросток должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. В ходе занятий психогимнастикой дети и подростки изучают различные эмоции, возможность ими управлять.

В книге М.И. Чистяковой «Психогимнастика» дано такое определение: психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, игр, упражнений), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как его познавательной, так и эмоционально-личностной сферы)[53].

Психогимнастика по методике М.И. Чистяковой прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений, на использование выразительных движений в воспитании эмоций и высших чувств и на приобретение навыков в саморасслаблении.

Дети и подростки изучают различные эмоции и учатся управлять ими, овладевают азбукой выражения эмоций. Особое значение М.И. Чистякова придает положительным эмоциям, поэтому все этюды и игры в содержании психогимнастики включают эмоции радости.

Психогимнастика помогает детям преодолевать барьеры в общении, лучше понять себя и других, снимать психическое напряжение, дает возможность самовыражения. Прежде всего такие занятия показаны детям с чрезмерной утомляемостью, истощаемостью, непоседливостью, вспыльчивым, замкнутым, с неврозами, нарушениями характера, легкими задержками психического развития и другими нервно-психическими расстройствами, находящимися на границе здоровья и болезни[37].

Не менее важно использовать психогимнастику в психопрофилактической работе с практически здоровыми детьми с целью психофизической разрядки. Нарушения выразительности моторики заслуживают пристального внимания потому, что неумение правильно выразить свои чувства, скованность, неловкость или неадекватность мимико-жестовой речи затрудняют общение детей со сверстниками и взрослыми.

Особенно в этом случае страдают дети и подростки с неврозами, органическими заболеваниями головного мозга и другими нервно-психическими заболеваниями. Такие дети часто являются контингентом логопедических групп и групп детей коррекционных классов начальной школы. Дети с бедной экспрессией, возможно, и сами полностью не улавливают, что им сообщается бессловесным образом другими людьми, неправильно оценивают их отношение к себе, что, в свою очередь, может быть причиной углубления у них астенических черт характера и появления вторичных невротических наслоений.

Не менее важен словесный язык чувств, который обозначает явления эмоциональной жизни. Называние эмоций в психогимнастике ведет к эмоциональному осознанию ребенком себя. Ребенок, говорящий на хорошем, богатом языке, лучше мыслит, у него появляется больше оттенков для словесного обозначения чувств, он тоньше понимает себя, свои переживания, эмоции у него становятся более дифференцированными. Психологи считают, что резервы повышения действенности нравственных представлений ребенка

лежат в эмоциональной насыщенности содержания оценочных суждений взрослых, в использовании ими оценок личностных свойств, оценок-состояний, оценок-предвосхищений, соответствующих уровню нравственного развития дошкольника.

В психогимнастике придается большое значение общению детей со сверстниками, что очень важно для нормального развития и эмоционального здоровья [45].

А. А. Осипова считает, что психогимнастика – это метод, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Психогимнастика позволяет снимать эмоциональное напряжение и мышечные зажимы, корректировать настроение и отдельные черты характера, обучать ауторелаксации. Сам термин «психогимнастика», по мнению А. А. Осиповой, имеет широкое и узкое значение. В широком смысле психогимнастика – это курс специальных занятий, направленных на коррекцию и развитие различных сторон психики человека, в том числе и эмоционально-личностной. В узком смысле под психогимнастикой понимают игры и этюды, в основе которых лежит использование двигательной экспрессии в качестве главного средства коммуникации.

Метод психогимнастики, разработан Г. Юновой и модифицирован М. И. Чистяковой. Занятия по психогимнастике включают в себя ритмику, пантомиму, коллективные танцы и игры. Занятия состоят из трех фаз. Первая фаза – это снятие напряжения с помощью различных вариантов бега, ходьбы. Вторая фаза – пантомима (изображение страха, растерянности, удивления). Третья фаза – заключительная, направлена на закрепление чувства принадлежности к группе [53].

А.И. Захаров, в отличие от других авторов, выделяет в психогимнастике - метод беседы и постановки проблемных ситуаций. В работе с детьми дошкольного возраста данный метод может использоваться только в сочетании с другими вследствие возрастных особенностей (недостаточная способность к

вербализации своего внутреннего мира, особенности мышления и речи дошкольника). Но, с другой стороны, проблемные ситуации позволяют ребенку самостоятельно найти решение, услышать многообразие мнений других детей по тому или иному поводу.

1.3. Подросток как субъект взаимодействия общения

Согласно общепринятой возрастной периодизации подростковый период развития относится к переходному периоду от детства к юности. Календарное значение данного периода охватывает возраст от 10-11 до 15 лет. Исследователи [43,5] относят данный период к одному из самых критичных жизненных этапов, поскольку именно в это время происходят динамичные изменения в жизнедеятельности всех систем организма, вызванные половым созреванием. Личностная сфера так же претерпевает многочисленные изменения в связи. На формирование и становление новых психических и личностных качеств немаловажное влияние оказывает специфика общения.

Коммуникативные умения – залог успешности в подростковом возрасте. Коммуникация и общение – две наиболее значимые сферы личности подростка. Любая сфера деятельности в подростковом периоде связана с умением общаться. Кроме того, именно этот возраст считается наиболее сензитивным для развития организаторских и ораторских умений, связанных с публичным выступлением[7].

Нельзя не отметить, что, несмотря на все предпосылки, уровень развития коммуникационных умений и навыков у подростков еще предельно низкий, в то же время потребность в общении развита наиболее сильно по сравнению с другими возрастами. Исследователи отмечают, что согласно многочисленным опросам, проводимым на протяжении пяти последних лет выпускники школ на вопросы о пробелах в школьной программе отвечали, что многим из них не хватало специального обучения коммуникативным навыкам, умениям выстраивать диалог, умениям организовывать конструктивное общение.

Особенностям межличностного общения и его проблемам посвящены работы таких исследователей в области возрастной и социальной психологии Л.И. Божович, В.А. Горянина, А.Н. Леонтьев, А.А. Бодалев, Е.П. Ильин и др.

Как известно, развитие человека вне социума невозможно, особенности взаимодействия и общения ребенок начинает познавать, как говорится, с «молоком матери», с рождения. Процесс обучения данной группе навыков и умений охватывает весь период жизни человека. Применительно подростковому периоду выделяют два вида общения: межличностное и ролевое. Согласно определению межличностное общение охватывает взаимодействие с людьми в не зависимости от деятельности, в то время как ролевое всегда связано с определенным видом деятельности и функционалом внутри него[8].

Межличностное общение наиболее существенно для подростков.

В школьном возрасте подростки проходят несколько периодов общения, сменяющие друг друга. В зависимости от которых выделяются значимые для них субъекты общения, таковыми являются[33]:

1. Детский тип общения – с семи до десяти лет. Подростки ведут себя по сходному типу с детьми дошкольного возраста. Значимыми для них людьми являются близкие люди, и от людей данной категории подростки ждут прежде всего помощи.

2. Подростковый тип общения – у девочек с девяти до тринадцати лет, у мальчиков с тринадцати до пятнадцати. К шестому, седьмому классу подростки начинают значительно реже обращаться к значимым взрослым – родителям и педагогам.

Качественный анализ задаваемых ими вопросов показывает уменьшение количества этических вопросов. Кроме того, уменьшается значимость оценок результатов своей деятельности, оценок действий, как своих, так и сверстников.

Отличительной чертой данного периода (типа общения) является сокращение времени общения со взрослыми. Подростки не охотно вступают в

совместную со взрослым деятельность, она не приносит им прежнего удовлетворения. У мальчиков указанные выше тенденции в поведении выражены сильнее, чем у девочек[4].

Еще одной характерной чертой данного периода является предпочтение в общении: подростки (и мальчики и девочки) предпочитают общаться с представителями своего пола. Общение со сверстниками происходит не одинаково. Оно может быть товарищеским или более близким – приятельским, а так же дружеским – которое, однако, нельзя считать дружеским. Дружеское общение свойственно юношескому – более позднему периоду.

Подростки очень много разговаривают между собой, особое место занимает обмен информации по вопросам, касающихся сексуальной жизни (с пятого, шестого класса). Мальчики общаются по-прежнему с мальчиками, а девочки с девочками. Однако содержание разговоров часто касается противоположного пола. С возрастом, к концу указанного периода (причем у женского пола раньше) все большее внимание начинает уделяться эмоциональной стороне вопроса взаимодействия (в т.ч. полового) между мужчиной и женщиной.

3. Переходный тип общения. Данный тип общения затрагивает период перехода от подросткового типа общения к юношескому (следующему по времени). Данный период происходит далеко неравномерно, занимая по возрасту период с двенадцати до пятнадцати лет у различных групп подростков, в зависимости от пола, типа темперамента, реализованности притязаний на признание.

Неравномерность и кризисы – главная характеристика данного периода. Кризисы с различной степенью проявления затрагивают абсолютно все сферы развития и деятельности подростка [13]. В физическом развитии отмечаются: рост организма, изменения, связанные со вторичными половыми признаками. В начале года в группе сверстников 14-15 лет (классе) - подростков по типу поведения можно уже выделить несколько человек, которым свойственен

юношеский тип поведения. К концу года, таких сверстников может быть уже гораздо больше.

Особым образом кризис затрагивает сферу общения, причем изменения происходят и в общении в системе: «подросток-сверстник» (обоих полов), и в системе «сверстник-взрослый». Подростку свойственна смена ориентиров, причем иногда с диаметральной противоположностью, максимализм, и эмоциональность (экспрессивность).

Так же в поведении и мальчиков и девочек может наблюдаться развязность, которая не всегда может являться свидетельством низких моральных устоев. Зачастую такое поведение может прикрывать как раз застенчивость.

В этот период особой доминантой начинает являться «Я». Постепенно это местоимения становится наиболее часто встречающимся в диалоге и монологе. Данное местоимение это не просто слово – это прямое свидетельство того, что происходит становление личности, возрастание потребности в эмоциональном контакте, интересе интимной сферы. Причем в начале периода девочки обсуждают интимную сферу гораздо чаще мальчиков, а в конце периода у мальчиков проявляется желание беседовать со взрослыми на доверительные темы[23].

4. Юношеский тип общения – характеризуется проявлением коллективизма в классе, значительно расширяется тематика бесед и разговоров. Специфичной особенностью становится освоение жаргона – слови выражений, которые свойственны большинству школьников данного возраста, это могут быть и общепринятые слова и выражения, а так же ругательства. Среди особенностей данного типа общения можно так же отметить и значительное расширение круга общения, включение в число приближенных и представителей из числа сверстников противоположного пола. Сверстники общаются между собой постоянно, достаточно плотно и регулярно. Юноша может одновременно принадлежать к различным коллективам, и общаться с

ними на приятельском уровне. Однако не редким бывает явление того, что некоторые старшеклассники вообще ни с кем из своих сверстников противоположного пола не общаются. Причем происходить это может по нескольким причинам: неуверенности и замкнутости, если сфера интересов лежит в другой плоскости, слабая активность[29].

В среднем школьном (подростковом) возрасте (от 10-11 до 14-15 лет) ведущую роль играет общение со сверстниками в контексте собственной учебной деятельности подростка. Присущая детям этого возраста деятельность включает в себя такие ее виды, как учебная, общественно-организационная, спортивная, художественная, трудовая. При выполнении этих видов полезной деятельности у подростков возникает осознанное стремление участвовать в общественно необходимой работе, становиться общественно значимым [1]. Он учится строить общение в различных коллективах с учетом принятых в них норм взаимоотношений, рефлексии собственного поведения, умения оценивать возможности своего «Я». Это наиболее сложный переходный возраст от детства к взрослости, когда возникает центральное психическое, личностное новообразование человека -- «чувство взрослости». Если для младшего школьного возраста ведущей является учебная деятельность, то для школьника среднего возраста (подростка) в качестве ведущей выступает общественно полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой и интимно-личное общение со сверстниками, и очень важное общение с представителями другого пола. При этом учебная деятельность становится как бы осуществляемой активностью -- она «обеспечивает» индивидуализацию подростка. В особенностях выбора средств, способов учебной деятельности он утверждает себя. Одновременная адаптация к одной новой общности, индивидуализация в другой, уже знакомой, и последующая интеграция в нее -- это сложно переплетенные социально-психологические процессы, наиболее значимые для подростка. Найти себя в себе и в других -- основная осознаваемая или интуитивно реализуемая потребность этого возраста.

Его главная ценность -- система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее (недооценка настоящего). Отстаивая свою самостоятельность, подросток формирует и развивает на основе рефлексии свое самосознание, образ «Я», соотношение реального и идеального «Я». На основе интеллектуализации психических процессов происходит их качественное изменение по линии все большей произвольности, опосредованности.

Эта эпоха отрочества соотносится с макрофазой индивидуализации, которая, по А.В. Петровскому, «характеризуется поиском средств и способов для обозначения своей индивидуальности... В максимальной степени реализуя в связи с этим способность быть идеально представленным в своих приятелях, подросток мобилизует все свои внутренние ресурсы для деятельностной трансляции своей индивидуальности (начитанность, спортивные успехи, "бывалость" в отношениях между полами, смелость, граничащая с бравадой, особая манера в танцах и т.д.), интенсифицирует поиск в... референтной для него группе лиц, которые могут обеспечить оптимальную его персонализацию» [16, с. 122]. В это же время реализуются все три микрофазы -- адаптация, индивидуализация и интеграция.

Учитель же для подростка не является таким непререкаемым авторитетом, как для младшего школьника. Стремление занять достойное место в коллективе сверстников - один из доминирующих мотивов его поведения и деятельности. Потребность в самоутверждении настолько сильна в этом возрасте, что во имя признания товарищей подросток готов на многое: он может даже поступиться своими взглядами и убеждениями, совершить действия, которые расходятся с его моральными установками. Потребностью в самоутверждении можно объяснить и многочисленные нарушения норм и правил поведения так называемыми трудными подростками. Потерять авторитет в глазах товарищей, уронить свою честь и достоинство - это самая большая трагедия для подростка. Вот почему он бурно реагирует на

нетактичные замечания, которые ему делает учитель в присутствии товарищей. Такое замечание рассматривается им как унижение своей личности (аналогичные явления наблюдаются и в реакциях подростков на замечания товарищей и родителей). На этой основе нередко возникают конфликты между подростками и учителем, и они становятся «трудными».

Следует отметить, что по вопросу определения конкретного типа ведущей деятельности для подросткового периода существуют две точки зрения:

1. Общение принимает статус ведущего типа деятельности и имеет интимно-личностный характер, предметом общения выступает другой человек - сверстник, а содержание и является построением и поддержанием личных отношений с ним. Этой точки зрения придерживаются Эльконин Д.Б., Драгунова Т.В., Каган М.С.

2. В качестве ведущего типа деятельности подростка выступает общественно полезная деятельность, в процессе которой происходит дальнейшее освоение различных форм взаимоотношений со сверстниками, со взрослыми и разворачиваются, как считает Фельдштейн Д.И., новые формы общения "как приобщение подростков к обществу".

Д.И. Фельдштейн выделяет три формы общения подростков: интимно-личную, стихийно-групповую, социально-ориентированную.

Интимно- личностное общение - взаимодействие, основанное на личных симпатиях, - "я" и "ты". Содержанием такого общения выступает соучастие собеседников в проблемах друг друга. Интимно-личностное общение возникает при условии общности ценностей партнеров, а соучастие обеспечивается пониманием мыслей, чувств и намерений друг друга, эмпатией . Высшими формами интимно-личностного общения являются дружба и любовь.

Стихийно-групповое общение - взаимодействие, основанное на случайных контактах - "я" и "они". Стихийно-групповой характер общения подростков доминирует в том случае, если не организована общественно-

полезная деятельность, подростков. Такой вид общения приводит к появлению разного рода подростковых компаний, неформальных групп. В процессе стихийно-группового общения устойчивый характер приобретают агрессивность, жестокость, повышенная тревожность, замкнутость и т.д.

Социально-ориентированное общение - взаимодействие, основанное на совместном выполнении общественно-важных дел - "я" и "общество". Социально-ориентированное общение обслуживает общественные потребности людей и является фактором, способствующим развитию форм общественной жизни групп, коллективов, организаций и т.д.

Таким образом, подросток, как субъект общения имеет следующие особенности: для школьника в данном возрастном периоде характерно превалирование межличностного общения, причем общение между сверстниками зачастую бывает опосредовано процессом обучения и воспитания в школе и дома. Само общение необычайно ценно для подростка, именно в этом возрасте происходит становление организаторских качеств и речевых умений, необходимых для ведения диалога и выстраивания конструктивного общения. в зависимости от возрастного периода становление общения проходит через несколько типов, в хронологическом порядке сменяющих друг друга – от детского до юношеского типа. Причем самым бурным из них является переходный период от подросткового типа общения – к юношескому. Исследователи так же отмечают, что взросление девочек происходит быстрее, чем у мальчиков, причем, трудности, возникающие в процессе общения девочками преодолеваются успешнее, нежели мальчиками.

Выводы по главе I:

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и агрессивного поведения детей.

Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу

Статистика свидетельствует о росте отклоняющегося поведения среди лиц различных социальных и демографических групп. Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.).

Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым, поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы имеет место молодёжная преступность, преступность подростков.

Подросток, как субъект общения имеет следующие особенности: для школьника в данном возрастном периоде характерно превалирование межличностного общения, причем общение между сверстниками зачастую бывает опосредовано процессом обучения и воспитания в школе и дома. Само общение необычайно ценно для подростка, именно в этом возрасте происходит становление организаторских качеств и речевых умений, необходимых для ведения диалога и выстраивания конструктивного общения. в зависимости от возрастного периода становление общения проходит через несколько типов, в хронологическом порядке сменяющих друг друга – от детского до юношеского типа. Исследователи так же отмечают, что взросление девочек происходит быстрее, чем у мальчиков, причем, трудности, возникающие в процессе

общения девочками преодолеваются успешнее, нежели мальчиками.

Анализ литературы по проблеме агрессии позволяет выделить направления коррекционной работы. В коррекции агрессивного поведения у подростков следует придерживаться наработанных методов в зарубежной и отечественной практике [17, 50, 22]. Следует учитывать меры государственной политике, меры административного, медицинского, социального характера.

Основной задачей психологов становится не теоретическое обоснование проблемы агрессивности подростков, а создание на практике комплекса профилактических мероприятий, призванных вернуть индивидууму самозначимость, актуализировав ценность реального мира.

Психогимнастика представляет собой метод терапии, при котором участники проявляют себя и общаются без помощи слов. Кто является автором термина, не известно. Термин «психогимнастика» может иметь широкое и узкое значение, разные авторы вкладывают в него неодинаковое содержание.

Цели психогимнастики затрагивают основные задачи психического развития.

Основная цель – научить подростка справляться с жизненными трудностями. Подросток должен осознать, что между мыслями, чувствами и поведением существует связь и что эмоциональные проблемы вызываются не только ситуациями, но и их неверным восприятием. В ходе занятий психогимнастикой дети и подростки изучают различные эмоции, возможность ими управлять.

Глава II. Экспериментальное изучение эффективности психогимнастических упражнений в коррекции агрессивного поведения у подростков

2.1. Организация и методы исследования

Цель экспериментального исследования - составить программу коррекции агрессивности у подростков на основе психогимнастических игр и упражнений и апробировать ее.

Для достижения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

1. Провести диагностику агрессивности у подростков в контрольной и экспериментальной группах.
2. Реализовать программу коррекции агрессивности у подростков на основе психогимнастических игр и упражнений.
3. Провести повторное диагностическое исследование.
4. Сформулировать выводы по эффективности разработанной программы коррекции.

Эксперимент проводился на базе МБОУ «Школа №41» города Бийска. В исследовании приняли участие ученики 8-го класса в количестве 20 человек.

Эксперимент предполагал проведение трех этапов:

- констатирующего;
- формирующего;
- контрольного.

Исходя, из цели и задач опытно-экспериментального исследования были выбраны методики:

- Опросник Басса – Дарки для исследования агрессивных и враждебных реакций;
- Методика «Личностная агрессивность и конфликтность».

краткая характеристика представленных методик.

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» [27]

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик. Позволяет выделить следующие шкалы: вспыльчивость, наступательность, обидчивость, неуступчивость, компромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность.

Данная методика позволяет оценить позитивную и негативную агрессивность субъекта, а так же выделяет обобщенный показатель конфликтности.

Методика Баса-Дарки. Предназначена для диагностики агрессивности.

Опросник предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций, состоит из 75 утверждений, каждое из которых относится к одному из восьми индексов форм агрессивных или враждебных реакций (физическая агрессия, вербальная, косвенная, раздражение, негативизм, обида, подозрительность, чувство вины). Методика позволяет определить общий индекс агрессивности и индекс. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

2.2. Анализ и описание результатов исследования

Первым этапом эксперимента был констатирующий.

Целью констатирующего этапа эксперимента являлась диагностика агрессивных реакций у подростков экспериментальной и контрольной групп.

Для решения поставленной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Выявить из группы испытуемых учащихся со склонностью к агрессивному поведению.
2. Провести сравнительный анализ значений показателей у выборки испытуемых.
3. Описать и проанализировать полученные результаты.

Для решения поставленных задач были использованы диагностические методики: «Методика Баса-Дарки для диагностики агрессивности» и методика

«Личностная агрессивность и конфликтность» И.Б. Дермановой с последующим применением качественной и количественной обработки результатов. Полученные экспериментальные данные представлены в таблицах и графически.

Результат диагностики по методике Басса-Дарки экспериментальной и контрольной групп представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Сравнительные показатели уровней агрессивных и враждебных реакций по Бассу-Дарки в экспериментальной и контрольной группах

Уровни	Экспериментальная группа N=20			Контрольная группа		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Виды агрессивных и враждебных реакций	%	%	%	%	%	%
Физическая агрессия		45	55	0	31,25	68,75
Вербальная агрессия	10	45	45	12,5	25	62,5
Косвенная агрессия		55	45	6,25	43,75	50
Негативизм	10	30	65	6,25	18,75	75
Раздражение	15	65	20	12,5	62,5	25
Подозрительность	5	65	30	6,25	56,25	37,5
Обида	10	35	55	12,5	43,75	50
Чувство вины	10	25	65	6,25	37,5	56,25

Анализ полученных результатов экспериментальной группы свидетельствует о том, что преобладающими видами агрессивных реакций являются: физическая агрессия, высокий уровень наблюдается у 11 подростков (55%), негативизм у 13 подростков (65%), обида у 11 подростков (55%), чувство вины у 13 подростков (65%). Повышенные показатели индексов обида

указывают на убежденность подростков в том, что им могут нанести вред, а повышение значений индекса чувство вины свидетельствуют об осознании неправильности собственных поступков, при этом, однако, подростки считают это приемлемым.

Диагностика, проведенная в контрольной группе, выявила выраженность физической агрессии у 11 подростков (68,75%), выраженность вербальной агрессии у 10 подростков (62,5%), косвенная агрессия у 8 подростков (50%), негативизм у 12 подростков (75%), обида у 8 подростков (50%), чувство вины у 9 подростков (56,25%). У подростков контрольной группы со сформированной компьютерной зависимостью, так же как и экспериментальной группы подростков выражены физическая агрессия, обида и чувство вины. Показатель негативизма высок как в контрольной группе, так и в экспериментальной.

Как в экспериментальной, так и в контрольной группах менее выраженным видом агрессивных и враждебных реакций является раздражение.

Далее было произведено сравнение среднеарифметических показателей экспериментальной и контрольной групп (таблица 2, 3, гистограмма 3).

Таблица 2.

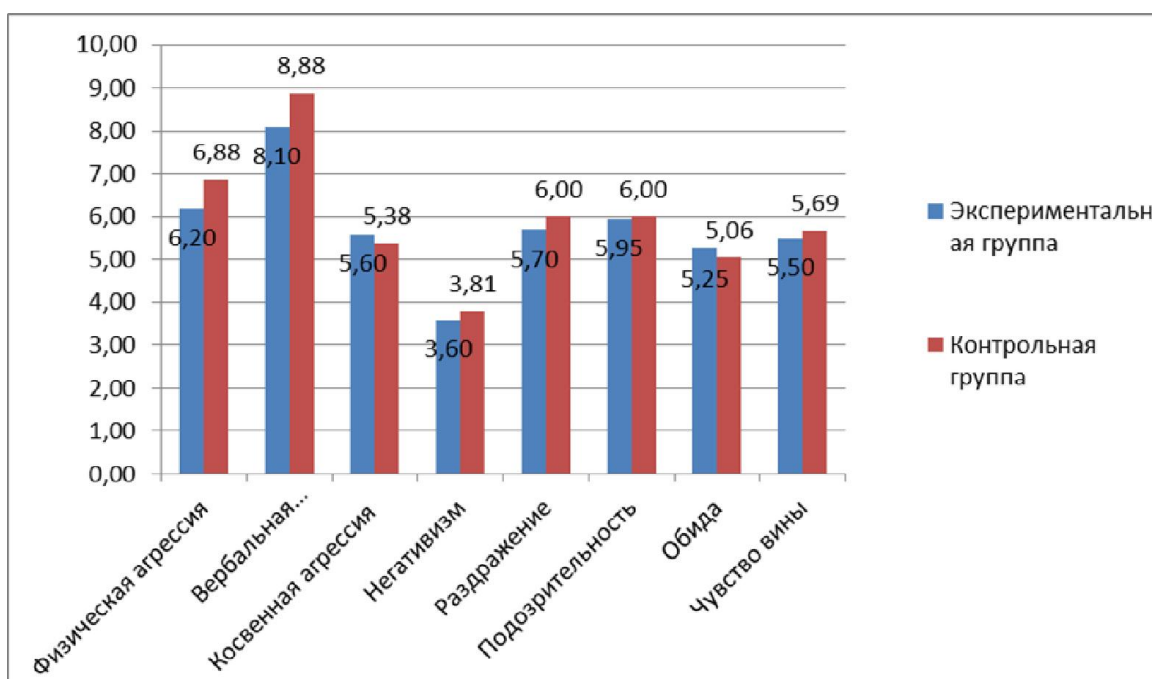
Среднеарифметические показатели по шкалам Басса-Дарки в экспериментальной группе

Шкалы	Физическая агрессия	Вербальная агрессия	Косвенная агрессия	Негативизм	Раздражение	Подозрительность	Обида	Чувство вины	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
N=20										
$\Sigma_{\text{ср}}$	6,2	8,1	5,6	3,6	5,7	5,95	5,25	5,5	19,9	11,2

Таблица 3.

Среднеарифметические показатели по шкалам Басса-Дарки в контрольной группе

Шкалы	Физическая агрессия	Вербальная агрессия	Косвенная агрессия	Негативизм	Раздражение	Подозрительность	Обида	Чувство вины	Индекс агрессивности	Индекс враждебности
N=20										
$\Sigma_{\text{ср}}$	6,88	8,88	5,38	3,81	6	6	5,06	5,69	21,1	11,07



N=20

Гистограмма 3. Среднеарифметические показатели по шкалам Басса-Дарки в экспериментальной и контрольной группах.

Анализ полученных результатов позволил нам сделать вывод о том, что индекс агрессивности, как в экспериментальной (19,9), так в контрольной группе (21,1) соответствует норме, а индекс враждебности напротив, как в экспериментальной (11,2), так и контрольной (11,07) выше нормы.

Высокий индекс враждебности свидетельствует об отрицательном отношении подростков к окружающим, постоянном поиске негативных

отрицательных моментов, ожидании подвоха, готовности к негативному реагированию в различных формах, в разрезе наличия сформированной компьютерной зависимости или риска развития таковой, это показывает об автоматическом переносе наиболее приемлемого способа действия подростков из мира игры в реальный мир.

Результаты методики «Личностная агрессивность и конфликтность» для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик, для экспериментальной и контрольной группы представлены в таблице 4.

Таблица 4.

Среднеарифметические результаты по шкалам по методике «Личностная агрессивность и конфликтность»

	Экспериментальная группа	Контрольная группа
N=20		
<i>Вспыльчивость</i>	5,5	5,56
<i>Напористость, наступательность</i>	5,15	5,69
<i>Обидчивость</i>	5,15	5,38
<i>Неуступчивость</i>	4,4	4,81
<i>Бескомпромиссность</i>	6,2	6,63
<i>Мстительность</i>	5,6	5,25
<i>Нетерпимость к мнению других</i>	3,6	4,25
<i>Подозрительность</i>	5,7	5,31
Показатель позитивной агрессивности субъекта	9,55	10,5
Показатель негативной агрессивности субъекта	9,2	9,5
Обобщенный показатель конфликтности	22,55	22,88

. Указанный показатель негативной агрессивности у подростков в сочетании с высоким показателем конфликтности свидетельствует о трудности социальной адаптации подростка.

Результаты диагностики личностной агрессивности и конфликтности контрольной группы показывают примерно такую же картину, как и у испытуемых из экспериментальной группы. Можно увидеть близкие

показатели негативной и позитивной агрессивности, так же, как и экспериментальная группа испытуемых, контрольная группа имеет высокий обобщенный показатель конфликтности.

В обеих группах диагностика Басса-Дарки выявила выраженность таких агрессивных и враждебных реакций, как физическая агрессия, негативизм, обида и чувство вины, так же в экспериментальной и контрольной группах высокий уровень индекса враждебности. Методика диагностики личностной агрессивности и конфликтности выявила преобладание показателя негативной агрессивности над показателем позитивной агрессивности, так же у обеих групп выявлен высокий обобщенный показатель конфликтности.

Целью формирующего этапа эксперимента было составление и апробация программы коррекции агрессивности у подростков на основе психогимнастических игр и упражнений.

Задачи:

1. Осуществить отбор содержания, выбор форм и приемов психогимнастической коррекции по программе коррекции агрессивности у подростков.

2. Апробировать программу психогимнастической коррекции.

Целью программы коррекции было создание положительного эмоционального фона, реконструкция полноценных контактов со сверстниками, развитие способностей к контролю собственных агрессивных проявлений.

Для достижения поставленной цели необходимо в процессе работы над программой решить ряд задач:

- 1) формирование социального доверия в группе;
- 2) развитие коммуникативных навыков и социальных эмоций;
- 3) формирование адекватной самооценки, уверенности в себе;
- 4) обучения навыкам самоконтроля агрессивного поведения;
- 5) обучение приемлемым способам выражения агрессии;

б) обучения приемам конструктивного разрешения конфликтов;

Работа по данной программе строиться на следующих основополагающих *принципах* [8, 23,25,35,37].

1. Принцип актуализации и расширения субъективного опыта. [8, 23]

Работа в тренинговой группе направленная на актуализацию и расширение субъективного опыта. Предполагает апробирование новых навыков поведения, приобретение новых знаний о себе, своих потенциальных возможностях и внутренних ресурсах, приобретение нового опыта самореализации. Этот опыт включает в себя ситуативные и образные обобщения, сформировавшиеся в результате социальной деятельности ребенка, а также механизмы включения в эту деятельность.

2. Принцип мотивационной готовности.[8, 35]

Данный принцип предполагает ориентацию психолога на то, что значимо для аудитории в данный момент. Такая установка требует от него постоянной готовности обсудить любую интересующую тему, умения выделять смысловые единицы информации, акцентировать внимание на главном в содержании, поддерживать мотивацию участников группы.

3. Принцип опоры на возрастные потребности и учет возрастных особенностей.[25,37]

Данный принцип предполагает проработку в группе материала, актуального для данного возраста и интересующего подростков именно на данном этапе развития и опора на ведущие возрастные особенности, такие как переживание несуществующей взрослости, формирование активной позиции в группе, развитие самосознания и рефлексии и т.д.

4. Принцип целостности и системности материала. [35,37]

Предполагает единство когнитивных, эмоциональных и поведенческих аспектов организации психологического пространства в работе группы. Это отражает взаимосвязь информации передаваемой участнику группы с эмоциями и чувствами, вызываемыми этой информацией, а также с обусловленным ею

поведением. Системность предполагает единую цель и единый лейтмотив рабочего материала программы.

В содержание программы вошел достаточно широкий спектр упражнений - вербальных, и особенно невербальных. Упражнения выполнялись и парно, и всей группой и подгруппами и индивидуально. Многие упражнения были основаны на пластических этюдах, требовали активного использования мимики, пантомимики.

При составлении программы приоритет отдавался тем упражнениям, которые направлены на изменение состояния группы в целом, и особенно каждого его участника в отдельности. Кроме того, каждое упражнение подразумевало получение определенного опыта необходимого как для общения, так и для саморегуляции, самоопределения. Отдельное внимание было отдано упражнениям на снятие эмоционального напряжения, которые были обязательны на каждом занятии. Результат выполнения практически каждого упражнения обсуждался группой. Кроме того отбор упражнений происходил таким образом, чтобы каждое предыдущее обеспечивало выполнение последующего. Начальные занятия были наиболее посвящены сплочению группы, появлению свободы в выражении, раскрепощённости.

Первое занятие было посвящено знакомству и освоению правил работы в группе. Очень важно было создать атмосферу сотрудничества, взаимопонимания.

Ведущий в водном слове задал позитивный настрой, обращаясь ко всем и к каждому. После чего в лаконичной форме были представлены правила работы в группе. Далее участникам было предложено оформить карточку-визитку, подобрав себе имя, или использовав свое.

После представления, во время которого иногда возникала неловкость, ребятам была предложена игра «Рукопожатие», представляющая собой модифицированный вариант известного упражнения «Импульс».

Участники стояли в кругу, взявшись за руки. Ведущий предложил по цепочке передать рукопожатие с права налево. Первоначально рукопожатие передавалось от ведущего. Каждый последующий участник получал рукопожатие правой рукой, а левой передавал (сжимая руку соседа). Рукопожатие передавалось в одну и другую сторону. первоначально это было простое рукопожатие, затем нежное рукопожатие, далее – быстрое (молниеносное), после – едва заметное рукопожатие упражнение позволило участникам получить опыт в регуляции своего действия, соотнося его с действием партнеров по общению.

Особое внимание уделялось формулированию инструкции. К каждому упражнению была составлена (или отобрана) четкая лаконичная инструкция, без большого количества деталей и пояснений. В некоторых случаях использовался пример действия, показываемый ведущим. Например в игре «Парные упражнения» участникам первоначально тяжело было составить рассказ о своем собеседнике, стоящим напротив. Рассказы становились однотипными, схематичными, поэтому ведущий дал образец. Так же образец давался в упражнениях, основанных на пантомиме. В данном случае своей экспрессией ведущий раскрепощал участников, помогал подобрать выразительные движения («Пантомима», «Покажи пословицу», «Разыгрывание ролей»).

Во время озвучивания инструкции к каждому заданию ведущий устанавливал визуальный контакт с членами группы. Во-первых это позволяло сразу получать обратную связь, во-вторых визуальный контакт обеспечивал более полное усвоение информации участниками. Кроме того, после инструкции ведущий всегда задавал уточняющие вопросы, позволяющие понять, все ли приняли участники, знают ли они что дальше делать и суть упражнения. В некоторых случаях инструкции все равно было недостаточно, и после ошибочного выполнения упражнение останавливалось и проигрывалось вновь после уточнения.

При организации некоторых упражнений ведущий становился полноценным участником, это было необходимо для дополнительной мотивации, регулирования поведения и действий, поддержки участников. Если упражнение подразумевало обратную связь, то ведущий обязательно участвовал. Кроме того, его участие могло регулировать число участников, необходимое для выполнения упражнения («Молекулы»). Если выполнение упражнения требовало участникам закрыть глаза, то ведущий регулировал и страховал действия участников, в данном случае он находился рядом с участниками («Поводырь»).

Организация занятий по программе соответствовала плану работы с учетом частоты групповых встреч – 2 раза в неделю. Длительность каждого занятия – 50-60 минут. Наполняемость группы – 10 человек (две группы учащихся по 10 человек). Всего в программу вошло 10 занятий (11-е рекомендованное)

Работа по программе осуществляется с помощью психогимнастических игр и упражнений, и упражнений нервно-мышечной релаксации.

В качестве вспомогательных использованы игровые методы, методы групповой дискуссии, проективные методики «репетиции поведения» и элементы аутотренинга.

Каждое занятие сопровождалось играми разминочного характера и играми, формирующими и укрепляющими доверие членов группы друг к другу.

В процессе работы в группе важно было создать для подростка такие условия, где он смог бы получить положительный опыт общения, избавиться от навязчивой тенденции к прогнозированию неудачи, от негативных переживаний, снять нервно-психическое напряжение и сохранить здоровье, повысить уверенность в себе, получить навыки конструктивного построения отношений со сверстниками, научиться приемлемым способам выражения агрессии, обучиться навыкам самоконтроля агрессивного поведения.

Целью контрольного этапа – выявление того, какие изменения произошли в экспериментальной группе подростков в результате формирующего эксперимента, связанного с коррекцией агрессивности у подростков.

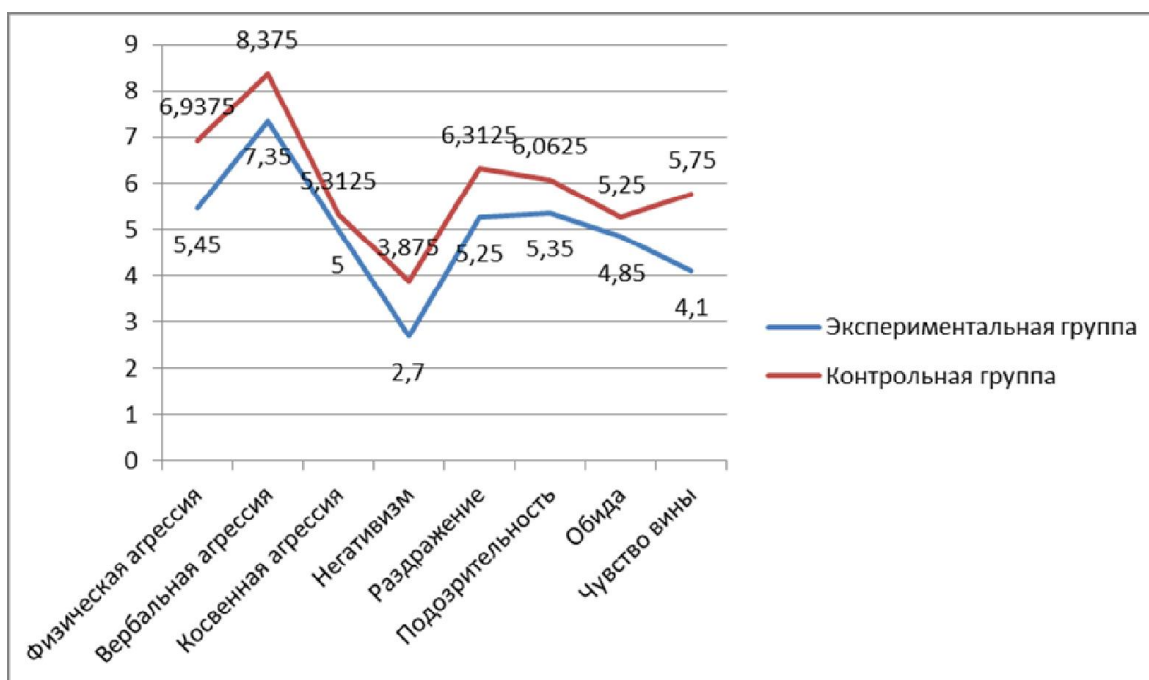
Для решения поставленной цели нами были поставлены следующие **задачи:**

1. Провести повторную диагностику агрессии, личностной агрессивности и конфликтности, экспериментальной и контрольной группах учащихся для выявления изменений.
2. Провести сравнительный анализ значений показателей у групп испытуемых
3. Описать и проанализировать полученные результаты.

Повторная диагностика проводилась в экспериментальной и контрольной группах. В экспериментальной группе была проведена после реализации программы коррекции агрессивности у подростков. В контрольной группе профилактических мероприятий не проводилось.

Для повторной диагностики были использованы те же методики, что и в констатирующем эксперименте.

Результат диагностики агрессивности по методике Басса-Дарки экспериментальной и контрольной групп представлен на рисунке 2.

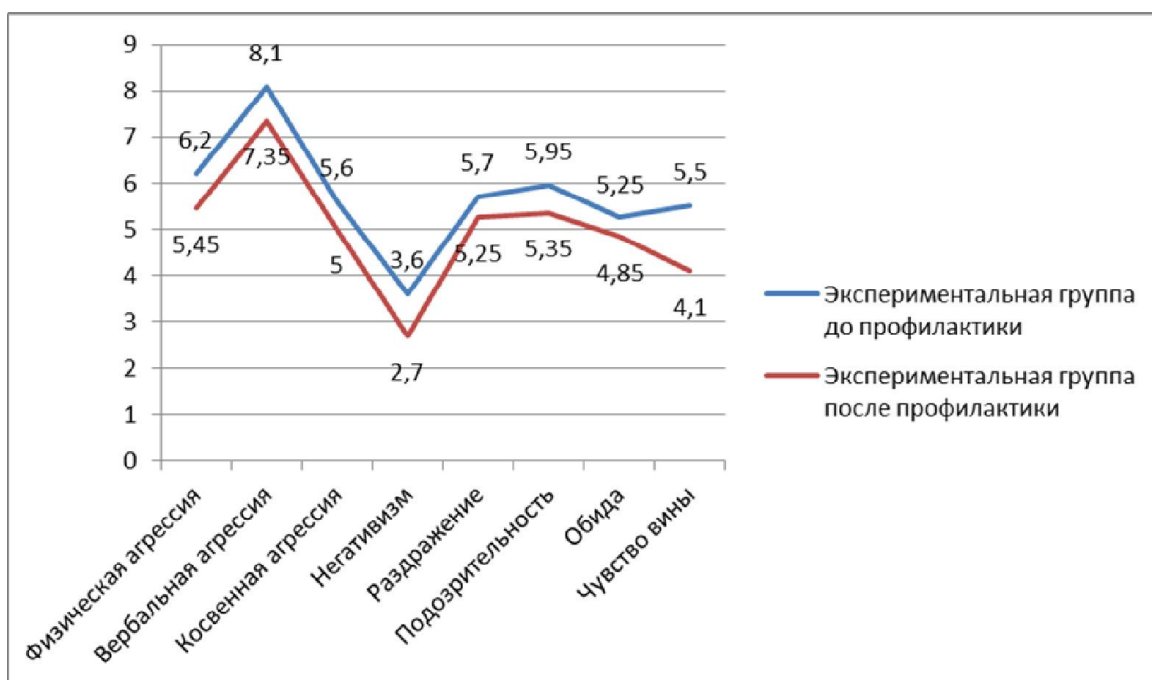


N=20

Рисунок 2. Результаты диагностики Басса – Дарки экспериментальной и контрольной групп на этапе контрольного эксперимента

Преобладающей видами агрессивных реакций являются: физической агрессии наблюдается у 10 подростков (62,5%), выраженность вербальной агрессии у 10 подростков (62,5%), негативизм у 11 подростков (68,75%), обида у 8 подростков (50%) и чувство вины у 8 подростков (50%). Причем, у подростков с риском развития компьютерной зависимости преобладают следующие виды агрессивных реакций, физический, вербальный, раздражение. У подростков контрольной группы со сформированной компьютерной зависимостью, так же как и у подростков экспериментальной группы выражены негативизм, подозрительность и раздражение, однако их показатели более высокие.

На рисунке 3 отображены результаты диагностики Басса – Дарки экспериментальной группы в сравнении до и после реализации программы. Заметно снижение среднеарифметических индексов агрессивных и враждебных реакций.



N=20

Рисунок 3. Сравнительные результаты диагностики Басса–Дарки экспериментальной группы до и после проведения формирующего эксперимента

Результаты диагностики личностной агрессивности и конфликтности после прохождения программы экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой отображены в таблице 6.

По результатам диагностики после проведения программы профилактики у подростков наблюдается повышение показателя позитивной агрессивности, и также снижение обобщенного показателя конфликтности, что свидетельствует об эффективности проведенных коррекционных мероприятий по программе, отмечается также снижение величины индекса чувства вины.

Таблица 6.

Среднеарифметические показатели по шкалам методики «Личностная агрессивность и конфликтность» экспериментальной и контрольной групп после формирующего эксперимента

	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	N=20			
	До	После	До	После
<i>Вспыльчивость</i>	5,5	4,85	5,56	5,75
<i>Напористость, наступательность</i>	5,15	5,9	5,69	5,75
<i>Обидчивость</i>	5,15	4,05	5,38	5,5
<i>Неуступчивость</i>	4,4	4,8	4,81	5
<i>Бескомпромиссность</i>	6,2	5,3	6,63	6,44
<i>Мстительность</i>	5,6	4,45	5,25	5,25
<i>Нетерпимость к мнению других</i>	3,6	3,5	4,25	4,81
<i>Подозрительность</i>	5,7	4,8	5,31	5,56
показатель позитивной агрессивности субъекта	9,55	10,7	10,5	10,75
показатель негативной агрессивности субъекта	9,2	7,95	9,5	10,06
обобщенный показатель конфликтности	22,55	19	22,88	23,25

Результаты диагностики личностной агрессивности и конфликтности контрольной группы показывают примерно такую же картину, как и во время формирующего эксперимента, показатели контрольной группы остались примерно на том же уровне. Наблюдается приблизительно равенство показателей негативной и позитивной агрессивности, имеется некоторое повышение показателя негативной агрессивности, по-прежнему в контрольной группе высок обобщенный показатель конфликтности.

Контрольная диагностика экспериментальной группы, после проведения программы коррекции агрессии, выявила снижение показателей агрессивных и враждебных реакций по результатам диагностики Басса-Дарки. Диагностика личностной агрессивности и конфликтности выявила у подростков повышение

показателя позитивной агрессивности, а также снижение обобщенного показателя конфликтности, что свидетельствует об эффективности реализованной программы.

Выводы по главе II:

Исследование проводилось на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 41». Выборку составили 18 подростков (учащиеся восьмого класса).

Опытно-экспериментальная работа включала в себя три этапа.

На первом (констатирующем) этапе эксперимента осуществлялась диагностическая работа по определению уровня агрессивности у подростков.

Для определения уровня агрессивности у подростков применялись методики: «Опросник агрессивности А. Басса, А. Дарки» и методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П.Ильин и П.А.Ковалев).

На втором (формирующем) этапе была составлена и внедрена в практику работы МБОУ «СОШ №41» программа коррекции агрессивного поведения подростков

Цель программы: создание положительного эмоционального фона, реконструкция полноценных контактов со сверстниками, развитие способностей к контролю собственных агрессивных проявлений.

Данная программа реализуется в групповой форме. Программа состоит из одиннадцати, которые проводятся в группе два раза в неделю; продолжительность – сорок-шестьдесят минут (в зависимости от сложности предлагаемых упражнений).

На третьем (контрольном) этапе осуществлялась повторная диагностика с целью проверки эффективности внедренной программы сопровождения.

В количественном плане опытно-экспериментальная работа выглядит следующим образом.

1. Опросник агрессивности А. Басса, А. Дарки».

- высокий уровень физической агрессии: на констатирующем этапе 23% (4чел.), на контрольном этапе 11% (2чел.)
- высокий уровень косвенной агрессии: в экспериментальной группе 55%, в контрольной группе 68,75%.

- высокий уровень раздражения: в экспериментальной группе 20%, в контрольной группе 25%.
- высокий уровень вербальной агрессии: в экспериментальной группе 45%, в контрольной группе 62,5%.
- высокий уровень обиды: в экспериментальной группе 55%, в контрольной группе 50%.
- высокий уровень подозрительности: в экспериментальной группе 30%, в контрольной группе 37,5%.
- высокий уровень негативизма: в экспериментальной группе 65%, в контрольной группе 75%.
- высокий уровень чувства вины: в экспериментальной группе 65%, в контрольной группе 56,25%.

2. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» (Е.П.Ильин и П.А.Ковалев).

- высокий уровень вспыльчивости: в экспериментальной группе 55%, в контрольной группе 55,6%.
- высокий уровень напористости: в экспериментальной группе 51,5%, в контрольной группе 56,9%.
- высокий уровень обидчивости: в экспериментальной группе 55,1%, в контрольной группе 53,8%.
- высокий уровень неуступчивости: в экспериментальной группе 44%, в контрольной группе 48,1%.
- высокий уровень бескомпромиссности: в экспериментальной группе 62%, в контрольной группе 66,3%.
- высокий уровень мстительности: в экспериментальной группе 56%, в контрольной группе 52,5%.
- высокий уровень нетерпимости к мнению других: в экспериментальной группе 36%, в контрольной группе 42,5%.

- высокий уровень подозрительности: в экспериментальной группе 57%, в контрольной группе 53,1%.

Полученные после внедренной программы сопровождения данные на контрольном этапе эксперимента данные свидетельствуют о снижении процента учащихся с высоким уровнем агрессии и враждебности, что подтверждает гипотезу исследования

Заключение

Проблема воспитания детей с агрессивным поведением является одной из центральных психолого-педагогических проблем. Все чаще приходится сталкиваться с явлениями игнорирования общественных норм и агрессивного поведения детей.

Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрон, Д. Ричардсон).

Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов воздействуют на подрастающего ребенка. Далеко не все дети могут контролировать свои поступки. Столкновение ребенка с миром других детей, а также миром взрослых и самыми разнообразными явлениями жизни далеко не всегда происходит у него безболезненно. Часто при этом у него происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим.

Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.).

Несмотря на теоретическую разработанность проблемы агрессивности подростков, продолжает оставаться актуальным вопрос о коррекции агрессивности в подростковом возрасте. Актуальность выделенной проблемы, имеющиеся научные предпосылки, способствующие дальнейшему изучению, обусловили выбор темы исследования «Коррекция агрессивности у подростков посредством психогимнастических игр и упражнений».

Целью исследования стала разработка и апробирование программы коррекции агрессивности подростков посредством психогимнастических игр и упражнений.

Опытно-экспериментальной базой исследования стало муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Школа №41» города Бийска.

В работе по программе принимало участие две группы учащихся по 10 человек.

В программе были использованы упражнения психогимнастики в различных модификациях для создания положительного настроения, реконструкции полноценных продуктивных контактов, снятия напряжения, развития контроля, самоконтроля, саморегуляции.

Использовался достаточно широкий спектр упражнений - вербальных, и особенно невербальных. Упражнения выполнялись и парно, и всей группой и подгруппами и индивидуально.

Контрольная диагностика экспериментальной группы, после проведения программы коррекции агрессии, выявила снижение показателей агрессивных и враждебных реакций по результатам диагностики Басса-Дарки. Диагностика личностной агрессивности и конфликтности выявила у подростков повышение показателя позитивной агрессивности, а также снижение обобщенного показателя конфликтности, что свидетельствует об эффективности реализованной программы.

Список литературы

1. Агрессия у детей и подростков: учеб. пособие [Текст] / Г.Э. Бреслав, А.Н. Волкова, Г.Г. Гарскова и др.; под ред. Н.М. Платоновой. – СПб.: Речь, 2004. – 335 с.
2. *Асмолов, А. Г.* Психологическая модель интернет-зависимости личности [Текст] / А. Г. Асмолов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков // Мир психологии. – 2014. – № 1. – С.179-192.
3. *Асмолов, А.Г.* Синдром Вельда, или поколение, ушедшее в виртуальный мир [Текст] // Психология. Идеи на каждый день. – 2015. – № 6. – С. 68–69.
4. *Бадоева, А.* Работа школьного психолога по проведению социально-психологической дезадаптации [Текст]/А. Бадоева, Т.Л. Бадоев// Бюллетень международной Академии психологических наук. – Саратов: Ярославль, – 1995. – 282 с.
5. *Бандура, А.* Подростковая агрессия [Текст] / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М., 2000. – 233 с.
6. *Битякова, М.Р.* Организация психологической работы в школе [Текст]/ М.Р. Битякова. – М.: Совершенство, 2004. – 258с.
7. *Болтунова, А. И.* Особенности межличностного общения среди подростков // Молодой ученый. — 2014. — №1. — С. 492-494.
8. *Булыгина, Л. Н.* О формировании коммуникативной компетентности школьников / Л. Н. Булыгина // Вопросы психологии. — 2015. — № 2 — С. 149–152
9. Большой психологический словарь [Текст] / Н. Н. Авдеева и др.; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. - 3-е изд., доп. и перераб. - СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. - 666 с.
10. *Бэррон, Р.* Агрессия. [Текст] / Р. Бэррон, Д. Ричардсон – СПб: Питер, 2001. – 352 с.
11. *Варашкевич, С.А.* Агрессия и подросток. [Текст] / С.А. Варашкевич. – М.: ИП РАН, 1997. – 154с.

12. *Вачков, И.В.* Основы технологии группового тренинга. [Текст] / И.В. Вачков – М.: Издательство «Ось-89», 2012. – 437с.
13. *Войскунский, А.Е.* Актуальные проблемы психологии агрессивного поведения [Текст] / А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2014. – т. 25. – № 1. – С. 90-100
14. *Гребенкин, Е.В.* Профилактика агрессии и насилия в школе [Текст] / Е.В. Гребенкин. – М.: Феникс. – 2006. – 160 с.
15. *Гриффит, В.* Виртуальный мир рождает реальные болезни [Текст] // Финансовые известия. – Вып. 54. – № 183. – С.27.
16. *Давыдов, В.В.* Лекции по педагогической психологии [Текст] / В.В. Давыдов. – М.: Академия, 2006. – с. 87.
17. *Егоров, А. Ю.* Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб.: Речь, – 2007. – 190 с.
18. Житель Пекина умер от слишком долгого сидения за компьютером [Электронный ресурс] // NEWSru.com, 2017. – Режим доступа <http://www.newsru.com/world/17apr2006/comp.html> (дата обращения 22.12.2017)
19. Агрессивные подростки [Электронный ресурс] / Сайт The Liberty – 2011. – Режим доступа <http://www.libertyday.ru/275> (дата обращения 22.12.2017)
20. *Илюк, Р.Д.* Агрессивное поведение и гнев в структуре зависимостей от различных ПАВ. [Текст] / Р.Д. Илюк, Д.И. Громыко, Е.В. Ильюшкина, И.В. Берно-Беллекур // Психическое здоровье. – 2015. – № 12. – С.118-127.
21. Индивидуальные особенности психического развития [Электронный ресурс]// <http://business.amiro.ru/knowledge/razvitie-rebenka/individualnye-osobennosti-psiicheskogo-razvitija>.
22. *Карелина, А. А.* Психологические тесты [Текст] / Под ред. А.А. Карелина: В 2т.- М. : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000. – 322 с.
23. *Коваль, Т. В.* Особенности межличностных взаимодействий у подростков [Электронный ресурс] / Т.В. Коваль // Психологическая наука и

- образование: Электронное специализированное научно-практическое периодическое издание (Psyedu.ru). – 2012. – № 4. – Режим доступа: www.psyedu.ru/journal/2012/4/3149.phtml. (дата обращения: 20.11.2017)
24. *Кривцова, С.В.* Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками: практическое руководство для школьного психолога. [Текст] / С.В. Кривцова, Е.Н. Мухаматулина.– М.: Практика, 2002. – 157с.
25. *Куликов, Л. В.* Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики [Текст]: учеб. пособие / Л. В. Куликов. – СПб: Питер, 2004. – 463 с.
26. *Лидерс, А.Г.* Психологический тренинг с подростками [Текст] / А.Г. Лидерс – М.: Академия, 2004. – 256с.
27. *Личко, А.Е.* Подростковая психиатрия [Текст] / А.Е. Личко. – М.: Просвещение, 1999. – 430 с.
28. *Малкова, Е.Е.* Клинико-психологические феномены формирования агрессивного поведения [Электронный ресурс] / Е.Е. Малкова, Н.И. Калинин // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2015. – N 4 (15). – Режим доступа: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 21.12.2017)
29. *Мардахаев, Л.В.* Социальная педагогика [Текст] / Л.В. Мардахаев. – М.: Гайдарики, 2010. – 207 с.
30. Методика «Личностная агрессивность и конфликтность» [Текст] / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С.142-146
31. Международная академия психологических наук. Седьмая волна психологии. Выпуск 1. / Под ред. В. Козлова, Н. Качановой. – Ярославль, Минск, 2014. – 289 с.
32. *Можгинский, Ю.Б.* Агрессия подростков: эмоциональный и кризисный механизм [Текст] / Ю.Б. Можгинский. – СПб. : Издательство «Лань», 1999. – 128 с.

33. *Мудрик, А. В.* Общение в процессе воспитания. Учебное пособие. — М.: Педагогическое общество России, — 2001. — 320 с.
34. *Мухина, В.С.* Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] / В.С. Мухина – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.
35. Онлайн-конференция Интернет-зависимость и агрессия: опасность или просто дух времени? [Электронный ресурс] Режим доступа, <http://pressria.ru/online/948520175.html#speakers> (дата обращения: 21.12.2017)
36. Предупреждение и коррекция поведенческих расстройств у детей [Текст] : учебно-методическое пособие / Е.В. Соколова, К. Ю. Гуляева. – Новосибирск : Изд. НГИ, 2003. – С. 27
37. Психогимнастика как средство развития и формирования эмоционального благополучия дошкольников: практический материал. – Витебск: УО «ВОГ ИПК и ПРР и СО», 2006. – 27 с.
38. *Прихожан, А.М.* Тренинг коммуникативных умений. [Текст] / А.М. Прихожан. – М. : Просвещение, 1994. – 191 с.
39. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / Под общей редакцией Реана А. А. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2002. – 656 с.
40. *Рудестам, К.* Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. [Текст] // Пер. с англ. общ. ред. Петровский А.А. – М. : Прогресс, 1990. – 412с.
41. *Сакович, Н.А.* Игры в «тигры» [Электронный ресурс] // Deti.by : [сайт]. – 2014. – Режим доступа: http://deti.by/advice/sakovich_advice/tiger_games.html (дата обращения 19.10.2017)
42. *Сафронова, В.М.* Прогнозирование и моделирование в социальной работе: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений [Текст] / В.М. Сафронова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – с.192.

43. *Сельченко, К.В.* Психология человеческой агрессивности. [Текст] / К.В. Сельченко. – Минск. : Харвест, 2009. – 656 с.
44. *Семенюк, Л.М.* Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции [Текст]: учебное пособие / Л.М. Семенюк. – Москва-Воронеж : МПСИ: МОДЭК, 1996. – 96 с.
45. *Семенкова, С.И.* Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для / С.И.Семенкова. – М.: АРКТИ, 2014.
46. *Скородумов, О.* Самые первые виртуальные похороны в Интернете [Электронный ресурс] / О. Скородумов // Samogo.Net, 2014. – Режим доступа <http://samogo.net/articles.php?id=1689> (дата обращения 19.10.2017)
47. *Старшенбаум, Г.В.* Аддиктология. Психология и психотерапия зависимостей [Текст] / Г.В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2006. – С. 141
48. *Тренинг коммуникативных умений* [Текст]: метод. разработки занятий / А.С. Прутченков. – Москва : Новая школа, 1993. – 48 с.
49. *Фомичева, Ю.В.* Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми [Текст] // Вестник МГУ. – Сер 4. Психология. – 1991. – №3. – С. 27–39.
50. *Фромм, Э* Анатомия человеческой деструктивности [Текст] / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2004. – 635 с.
51. *Фурманов, И.А.* Психология детей с нарушениями поведения: пособие для психологов и педагогов [Текст] / И.А. Фурманов. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2008. – 351 с.
52. *Шипова, Л.В.* Этологический подход к пониманию сущности и причин агрессии человека [Электронный ресурс] // Проблемы социальной психологии личности. – Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. - 2014 Режим доступа http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30273_full.shtml (дата обращения 29.11.2017)

53. *Чистякова, М.И.* Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
54. *Юрѐва, Л.Н.* Агрессия: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография [Текст] / Т.Ю. Больбот, Л.Н. Юрѐва. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196с.

Методика
«ЛИЧНОСТНАЯ АГРЕССИВНОСТЬ И КОНФЛИКТНОСТЬ»

Шкалы: вспыльчивость, наступательность, обидчивость, неуступчивость, компромиссность, мстительность, нетерпимость к мнению других, подозрительность; позитивная агрессивность, негативная агрессивность, конфликтность

Назначение теста

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Обработка и интерпретация результатов теста

Ключ к тесту

Вспыльчивость: ответы «да» по позициям: 1, 9, 17, 65; ответы «нет» по позициям: 25, 33, 41, 49, 57, 73.

Напористость, наступательность: ответы «да» по позициям: 2, 10, 18, 42, 50, 58, 66, 74; ответы «нет» по позициям: 26, 34.

Обидчивость: ответы «да» по позициям: 3, 11, 19, 27, 35, 59; ответы «нет» по позициям: 43, 51, 67, 75.

Неуступчивость: ответы «да» по позициям: 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76; ответы «нет» по позициям: 44, 52, 68.

Бескомпромиссность: ответы «да» по позициям: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53; ответы «нет» по позициям: 61, 69, 77

Мстительность: ответы «да» по позициям: 6, 22, 38, 62, 70; ответы «нет» по позициям: 14, 30, 46, 54, 78.

Нетерпимость к мнению других: ответы «да» по позициям: 7, 23, 39, 55, 63; ответы «нет» по позициям: 15, 31, 47, 71, 79.

Подозрительность: ответы «да» по позициям: 8, 24, 32, 48, 56, 64, 72; ответы «нет» по позициям: 16, 40, 80.

Сумма баллов по шкалам «наступательность (напористость)» и «неуступчивость» дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.

Сумма баллов, набранная по шкалам «нетерпимость к мнению других» и «мстительность», дает показатель негативной агрессивности субъекта.

Сумма баллов по шкалам «бескомпромиссность», «вспыльчивость», «обидчивость», «подозрительность» дает обобщенный показатель конфликтности.

Обработка результатов теста

За каждый ответ «да» или «нет» в соответствии с ключом к каждой шкале начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

Методика
«ЛИЧНОСТНАЯ АГРЕССИВНОСТЬ И КОНФЛИКТНОСТЬ»
Бланк ответов

Фамилия: _____ Имя _____
 Отчество _____ Пол _____ Возраст: _____
 _____ Дата заполнения: _____

Инструкция к тесту: Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («Да»), при несогласии – знак «-» («Нет»).

Тест

№	Вопрос	Ответ
1.	Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.	
2.	В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.	
3.	Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.	
4.	Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.	
5.	Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.	
6.	Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.	
7.	Я часто злюсь, когда мне возражают.	
8.	Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.	
9.	Я гораздо более раздражителен, чем кажется.	
10.	Мнение, что нападение – лучшая защита, правильное.	
11.	Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.	
12.	Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.	
13.	Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.	
14.	Я считаю, что добро эффективнее мести.	
15.	Каждый человек имеет право на свое мнение.	
16.	Я верю в честность намерений большинства людей.	
17.	Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.	
18.	В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку зрения.	
19.	Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.	
20.	Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.	

21.	Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.	
22.	Я считаю, что лозунг из мультфильма «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.	
23.	Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.	
24.	С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.	
25.	Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.	
26.	Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.	
27.	Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.	
28.	Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.	
29.	В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.	
30.	Я уважаю людей, которые не помнят зла.	
31.	Утверждение: «Ум – хорошо, а два – лучше» – справедливо.	
32.	Утверждение: «Не обманешь – не проживешь» тоже справедливо.	
33.	У меня никогда не бывает вспышек гнева.	
34.	Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.	
35.	Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.	
36.	Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.	
37.	Я стараюсь избегать обострения отношений.	
38.	Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.	
39.	Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.	
40.	Я осуждаю недоверчивых людей.	
41.	Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.	
42.	Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.	
43.	Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.	
44.	Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.	
45.	Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.	
46.	Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.	
47.	Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.	
48.	Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.	
49.	В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.	
50.	Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю раскрыть.	
51.	Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.	

52.	Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.	
53.	В решении любой проблемы я предпочитаю золотую середину.	
54.	У меня отрицательное отношение к мстительным людям.	
55.	Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.	
56.	Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.	
57.	Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.	
58.	Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.	
59.	Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.	
60.	Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.	
61.	Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.	
62.	Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.	
63.	Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.	
64.	Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.	
65.	Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.	
66.	При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.	
67.	У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.	
68.	Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной – моя или чужая.	
69.	Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.	
70.	Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.	
71.	Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.	
72.	Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.	
73.	Обычно меня трудно вывести из себя.	
74.	Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.	
75.	Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.	
76.	Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.	
77.	Пойти на компромисс – значит показать свою слабость.	
78.	Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?	
79.	Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.	
80.	Я никогда не подозреваю людей в нечестности.	

МЕТОДИКА БАССА-ДАРКИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ АГРЕССИВНОСТИ

Опросник Басса-Дарки разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957 г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

Опросник состоит из 75 утверждений, каждое из которых относится к одному из восьми индексов форм агрессивных или враждебных реакций. По числу совпадений ответов с ключом подсчитываются индексы различных форм агрессивности и враждебных реакций, а также общий индекс агрессивности и индекс враждебности.

Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности А. Басс и А. Дарки делили следующие типы реакций:

физическая агрессия - использование физической силы против другого лица;

косвенная - агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

раздражение - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

негативизм - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

обида - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

подозрительность - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют нанести тебе вред.

вербальная агрессия - выражение негативных чувств, как через форму, так и через содержание словесных ответов.

чувство вины - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает «Да» или «Нет». Ответы оцениваются по восьми указанным шкалам.

При составлении опросника использовались принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии;
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос;

Ответы оцениваются **по восьми шкалам** следующим образом:

Физическая агрессия: «да» = 1, «нет» = 0: 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68; «нет» = 1, «да» = 0: 9, 7

Косвенная агрессия: «да» = 1, «нет» = 0: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63; «нет» = 1, «да» = 0: 26, 49

Раздражение: «да» = 1, «нет» = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72; «нет» = 1, «да» = 0: 11, 35, 69

Негативизм: «да» = 1, «нет» = 0: 4, 12, 20, 28; «нет» = 1, «да» = 0: 36

Обида: «да» = 1, «нет» = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58;

Подозрительность: «да» = 1, «нет» = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59; «нет» = 1, «да» = 0: 33, 66, 74, 75

Вербальная агрессия: «да» = 1, «нет» = 0: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73; «нет» = 1, «да» = 0: 33, 66, 74, 75

Чувство вины: «да» = 1, «нет» = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалы, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности - 6,5-7 плюс-минус 3. При этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.

МЕТОДИКА БАССА-ДАРКИ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ АГРЕССИВНОСТИ

Бланк ответов

Фамилия: _____ Имя _____ Отчество _____ Пол _____

Возраст: _____ Дата заполнения: _____

Инструкция: Тест состоит из ряда утверждений, касающихся некоторых жизненных ситуаций. Вам нужно ответить «да» или «нет». Старайтесь отвечать правдиво и искренне.

Опросник

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	да	нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	да	нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	да	нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	да	нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено	да	нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	да	нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	да	нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	да	нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека	да	нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами	да	нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	да	нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	да	нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	да	нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	да	нет
15. Я часто бываю несогласен с людьми	да	нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	да	нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	да	нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями	да	нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется	да	нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	да	нет
21. Меня немного огорчает моя судьба	да	нет

22. Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет
26. Я не способен на грубые шутки	да	нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	да	нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
30. Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"	да	нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	да	нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	да	нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю	да	нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали	да	нет

человеком, с которым нелегко работать		
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	да	нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
54. Неудачи огорчают меня	да	нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие	да	нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
60. Я ругаюсь только со злости	да	нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	да	нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	да	нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение	да	нет
72. В последнее время я стал занудой	да	нет
73. В споре я часто повышаю голос	да	нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

Программа коррекции агрессивного поведения подростков

Тема: профилактика агрессивности у подростков,

Цель: создание положительного эмоционального фона, реконструкция полноценных контактов со сверстниками, развитие способностей к контролю собственных агрессивных проявлений.

Задачи:

1. формирование социального доверия в группе;
2. развитие коммуникативных навыков;
3. развитие социальных эмоций;
4. формирование адекватной самооценки, уверенности в себе;
5. обучение приемлемым способам выражения агрессии.

Категория участников – учащиеся 7-8 классов

Количество часов – 11

Режим работы – 2 раза в неделю

Оборудование

Специального оборудования не требуется

ЗАНЯТИЕ №1

Цель: знакомство с группой, с методами работы группы; обеспечение сотрудничества подростков; создание эмоционально положительного климата в группе.

1) Вступление ведущего.

— Каждый человек должен научиться слушать и слышать другого, понимать и принимать его со всеми его достоинствами и недостатками. От того, как человек чувствует партнера по общению, может на него повлиять, зависит то, будет ли он успешен в межличностных отношениях. В свою очередь, адекватно влиять на партнера может человек, уверенный в себе, в своих силах, довольный собой и принимающий себя таким, какой он есть. Уверенное поведение увеличивает возможность выбора и контроль над собственной жизнью. Уверенность в себе, самоуважение ведёт к росту компетентности в общении, умению адекватно взаимодействовать с самыми различными людьми. Попробуем помочь себе сами!

1). «Правила группы»

Поговорим об основных правилах работы тренинговой группы.

1. «Если решили на тренинг прийти, дойди до конца, смотри не уйди».
2. «Искренним в общении будь. Не лицемерь, а выражай яснее суть. Не хочешь данную проблему обсуждать, не лги, ведь есть возможность промолчать».
3. «Ты вправе группе «стоп» сказать, проблемы вслух не обсуждать».
4. «Активным будь в игре и обсуждении, проблемы все решай здесь без сомнения».
5. «О чем здесь услышал, не разболтай. Проблемы вне группы не обсуждай».

6. «Лишь от себя всегда говори, от обсуждения не уходи. «Я чувствую, думаю», «мне кажется так» – ведь это все сложно, отнюдь не пустяк».
7. «Каждый имеет право на мнение свое, не оценивай, не критикуй никого».

2) «Представление»

Оформление карточки-визитки, где указывается свое тренинговое имя. При этом участник вправе взять себе любое имя: свое настоящее, игровое, литературного героя и т.д.

Каждый должен найти себе партнера, с которым в течение 2-3 минут они должны представить друг друга, подчеркивая индивидуальность своего партнера так, чтобы его запомнили.

3) Для снятия напряжения и более близкого знакомства проводится упражнение «Хип-хоп». Если ведущий говорит «Хип», нужно назвать имя соседа слева, если «Хоп» – справа. Тот, кто ошибся, становится ведущим.

4) «Рукопожатие» *

цель: настроить участников на взаимодействие, развивать способность регулировать свое действие

Ребята стоят в кругу, взявшись за руки. Ведущий предлагает по цепочке передать рукопожатие с права налево. Первоначально рукопожатие передается от ведущего. Каждый последующий участник получает рукопожатие правой рукой, а левой передает (сжимая руку соседа). Рукопожатие передается в одну и другую сторону.

Задание 1 – простое рукопожатие

Задание 2 – нежное рукопожатие

Задание 3 – быстрое (молниеносное)

Задание 4 – едва заметное рукопожатие

Задание 5 – интенсивное рукопожатие

5) «Ловлю звуки»*

цель: развитие саморегуляции, самоконтроля, концентрации.

участники располагаются произвольно.

ведущий предлагает закрыть глаза и вслушаться в окружающие звуки (можно открыть окно). Участники сидят в тишине. Тот человек, которого затронул ведущий начинает описывать те звуки, которые он слышит (ведущий даёт образец при необходимости) при повторном прикосновении или слове «достаточно» говорящий замолкает.

6) Далее используется вариант нервно-мышечной релаксации по Э. Джейкобсону с элементами гетеросуггестии: «Я могу, я готов, я способен»*.

7) Ведущий предлагает обсудить, что изменилось в настроении каждого члена группы, что понравилось, что хотелось бы поменять.

Домашнее задание:

Написать самоотчет «Что чувствовал и испытывал на занятии» и нарисовать автопортрет «Я сегодня».

ЗАНЯТИЕ №2

Цель: поддержание благоприятного климата группы, создание доверительных отношений между участниками тренинговой группы; устранение эмоциональных барьеров между членами группы; обеспечение самопознания и самопринятия; устранение внутреннего напряжения; развитие самоконтроля, саморегуляции. Обучение взаимопомощи, развитие сочувствия.

1) Ведущий предлагает ввести ритуал приветствия.

Группа стоит в кругу. Участники передают друг другу мяч по кругу

2) Обсуждение домашнего задания.

Оно проходит в три этапа:

1. Демонстрация рисунков, предварительно собранных ведущим у членов группы.

2. Анализ качеств человека по рисунку.

3. Попытка определить автора рисунка по выделенным качествам.

Обсуждение трудностей возникших при выполнении задания.

3) «Пантомима»*

Ведущий предлагает каждому участнику загадать какое-либо животное и передать записку с его наименованием любому другому участнику. Тот, кто получил, пытается пантомимой показать это животное, а остальные отгадать. При этом ведущий должен следить, чтобы задание получил каждый член группы.

Далее ведущий организует обсуждение возникших сложностей и чувств, испытываемых во время выполнения задания.

4.) «Сколько ладоней»*

Выбираются из группы 1 юноша и 1 девушка. Один из них отворачивается от всей группы. Затем другой участник кладет на спину отвернувшемуся руки, могут присоединиться и другие (но анонимно).

Вопросы: какая рука теплая? Холодная? Какая лежит удобнее всего? Какая женская/мужская?

Затем участник поворачивается и смотрит расположение рук (руки еще не убираются)

5) «Я и мое настроение»*

Цель: научить детей осознавать и принимать свои чувства и переживания. Ведущий просит участников продолжить фразу: Я радуюсь, когда... Я горжусь тем, что... Мне бывает грустно, когда... Мне бывает страшно, когда... Я злюсь, когда... Я был удивлён, когда... Когда меня обижают,... Я сержусь, если... Однажды я испугался...

6.) «Поводырь»

Цель: научить детей сочувствовать и помогать. Взрослый объясняет, что все люди разные и некоторым из них необходима помощь добрых людей. Один ребёнок изображает незрячего, кладет руку на плечо друга — «поводыря» — и закрывает глаза. «Поводырь» в медленном темпе совершает различные движения, перемещается по комнате, преодолевая препятствия. Ребёнок с

закрытыми глазами должен следовать рядом с ним. Затем дети меняются ролями.

7) «Несмеяна»*

Участники садятся в круг. Один доброволец встает на середину, а остальные должны его развеселить. Его цель – не засмеяться.

8) Проводится нервно-мышечная релаксация с элементами гетеросуггестии: «Меня ждет успех», «Я все смогу»*

9) Ведущий предлагает ввести ритуал прощания.

«Взяли друг друга за руки. Передали всё тепло и нежность, на которую вы способны, стоящим рядом людям. Мысленно пожелайте всем добра, удачи, счастья. Попрощайтесь»

Домашнее задание:

Написать самоотчет: что чувствовал на занятии, что испытывал и переживал.

ЗАНЯТИЕ №3

Цель: создание дружеской атмосферы; умение понять и почувствовать состояние других людей; развитие коммуникативных умений; снятие напряжения при общении; раскрепощение участников тренинга в группе;

1) «Приветствие»

Участники садятся в круг. Каждый по очереди называет свое имя, а затем два качества, которые характеризуют его и которые начинаются с буквы его имени.(ведущий дает время подумать)

2) «Пантомима»*

Пантомимой показывают то, что написано на, полученной каждым членом группы, карточке.

Варианты надписей:

1. влюблённый кот
2. шкаф на 3 ножках
3. брошенный щенок
4. старый диван
5. слон
6. динозавр
7. догорающая свеча
8. плакучая ива
9. статуя Ленина
10. скромный ребёнок
11. книга
12. спелый помидор

Обсуждение: в чём были сложности?

Что чувствовали, когда получили карточку? Почему?

3) «Семейное фото»*

Выбирается ведущий. Он должен составить из всех членов группы свою семейную фотографию, ассоциируя и объясняя, почему именно этот человек подходит на эту роль.

4) Обсуждение домашнего задания

Группе объясняется символическое значение этого теста, что помогает более полно отрефлексировать свое самосознание.

6) «Упрямое зеркало»*

Цель: снятие напряжения, развитие умения регулировать свои действия, развитие самоконтроля.

Ведущий предлагает детям представить себя ранним утром в ванной комнате, где висит кривое зеркало — оно повторяет все движения наоборот. Если играющий поднимает руку, зеркало опускает её и т. д. Играть можно парами, меняясь ролями, или всей группой, выполняя упражнения - «перевёртыши», причём каждый сам придумывает своё движение.

7.) «Нож-масло»*

Группа сбивается в «кучу», один из участников пытается «разрезать» её на части.

8.) «Ритуал прощания»

Участники встают в круг и кладут руки на плечи друг другу. Они приветливо смотрят друг на друга и говорят: «Спасибо, до свидания».

ЗАНЯТИЕ №4

Цель: дальнейшее сплочение группы; нахождение в себе главных индивидуальных особенностей; формирование коммуникативных навыков; научить отличать в практических ситуациях поведение, уверенное от неуверенного и агрессивного; формирование уверенности в себе.

1.) «Приветствие» («Пальцы»)*

Все садятся в круг. Ведущий на счет «раз, два, три» выкидывает определенное количество пальцев рук. Нужно чтобы группа выкинула одинаковое количество пальцев.

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».

Упражнение может проходить по-разному. Иногда группе требуется до тридцати повторений, прежде чем задача будет решена, иногда достаточно четырех-пяти.

2.) «Посчитай и встань»*

Все участники садятся в круг. Инструкция: «Я буду показывать вам то или иное количество пальцев. Иногда — на одной руке, иногда — на двух. Сразу же после того, как я подниму руку (или руки), должны встать именно

столько участников, сколько я покажу (не больше и не меньше). Например, если я поднимаю руку и показываю четыре пальца (поднимает и показывает), то как можно быстрее должны встать четверо из вас. Сесть они смогут только после того, как я опущу руку(и)». Ведущий несколько раз показывает группе то или иное количество пальцев. Вначале лучше показывать 5-7 пальцев, в конце — 1-2.

В ходе выполнения упражнения тренер блокирует попытки участников группы обсудить и принять какую-либо форму алгоритмизации работы.

При обсуждении тренер может задать группе несколько вопросов: «Что помогало нам справляться с поставленной задачей и что затрудняло ее выполнение?», «На что вы ориентировались, когда принимали решение встать?», «Как можно было организовать нашу работу, если бы у нас была возможность заранее обсудить способ решения этой задачи?»

Обсуждение позволяет участникам группы осознать, что для выполнения общей задачи необходимо быстро ориентироваться в намерениях, тактике, состояниях других людей, согласовывать свои действия с действиями других. В ходе более детализированного обсуждения можно говорить о проявлении инициативы и проблеме принятия на себя ответственности за то, что происходит в группе.

3.) «Пантомима»*

Ведущий предлагает пантомимой разыграть пословицы. Для этого каждый придумывает пословицу, передает ее другому участнику, а тот должен её показать. Остальные отгадывают. (у страха глаза велики, в здоровом теле здоровый дух, глаза боятся, а руки делают, кабы знал где упасть, соломки бы постелил)

Организуется обсуждение:

- Кому было трудно показывать пословицу?
- Почему? - Какие были трудности при отгадывании? Почему?
 - На что может быть направлено это упражнение?

4.) «Разыгрывание ролей»*

1 ситуация: машина обрызгала прохожего, шофер вышел из машины извиниться (тренировка адекватных коммуникации).

2 ситуация: уговори товарища сделать стрижку.

В «вымышленной» ситуации должен побывать каждый участник группы. Далее организуется обсуждение:

- Какие были трудности?
- Как вели бы себя в реальной ситуации? Почему?
- Что чувствовали, играя роль? Почему?

5.) «Эмоции»*

Участники встают в шеренгу друг за другом. Ведущий самому последнему говорит эмоцию (страх, гнев и т.д.), его задача невербально передать его другому и т.д. Затем последний сообщает, что это за эмоция.

6.) «Дерево»*

ведущий предлагает участника отправиться в лес где много разнообразных деревьев. Задание – необходимо показать телом: могучий дуб; старую ель; мечтательную березку; плакучую иву; веселую рябинку.

7.) «Живые руки»*

Участники делятся на двойки, или строятся в шеренгу. Ведущий задает определенное чувство (любовь, горе и т.д.). Задача участника передать его другому (с закрытыми глазами должны быть оба) так, чтобы он угадал это чувство.

8.)«Парные упражнения»

Упражнение выполняется в парах. Ведущий предлагает каждому выбрать себе в пару того члена группы, которого он знает меньше всех остальных (наименее знакомого члена группы).(Или ведущий сам разбивает участников на пары по тому же принципу)

Инструкция: «Данное упражнение включает несколько заданий. Каждое задание рассчитано на определенное время. Я буду говорить, что надо делать, буду следить за временем и сообщать вам, когда оно закончится.

Задание 1. В течение трех минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Каждому из вас дается четыре минуты, в течение которых вы должны рассказать своему собеседнику, кого вы видите перед собой. Рассказ надо начать словами: «Я вижу перед собой...» и дальше говорить только о внешнем облике, не включая в рассказ оценочных понятий, а также слов, которые содержат информацию о личностных особенностях человека, например: добрые глаза, умный взгляд и т. п. Сначала один говорит четыре минуты, другой слушает, потом наоборот. Я скажу вам, когда надо будет поменяться ролями.

Задание 3. Каждому из вас дается пять минут для того, чтобы рассказать своему собеседнику, каким он (ваш собеседник) был, с вашей точки зрения, когда ему было пять лет. При этом можно говорить не только о внешнем облике, но и об особенностях поведения, характера.

После того как первая пятиминутка завершится, ведущий предлагает тому участнику, который слушал рассказ о себе, в течение одной минуты сказать рассказчику, что в его рассказе было наиболее точным и что в его жизни было совсем не так.

Далее пять минут для рассказа дается другому участнику пары, а слушатель в конце рассказа получает одну минуту для обратной связи.

9.) Ритуал прощания (выбрать из предыдущих).

ЗАНЯТИЕ №5

Цель: различение уверенного поведения от неуверенного; формирование коммуникативных навыков; научить отличать в практических ситуациях поведение; формирование уверенности в себе;

1.) «Приветствие»

Один человек выходит на середину. Его задача – одним жестом передать свой характер или какую-нибудь черту. Остальные должны угадать то, что он хотел сказать. Угадавший занимает его место.

2.) «Мое поведение»*

Ведущий: «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого – научиться различать, когда мы ведем себя уверенно, а когда неуверенно. Вот эта кукла будет говорить, что произошло, а тот, кто наденет на руку 2-ю куклу, должен будет показать, как ведет себя уверенный и неуверенный в себе человек.

Ситуации:

- Незаслуженно поставили двойку;
- Не принимают в игру;
- Хочешь познакомиться со сверстниками;
- Хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять.

В конце проводится краткое обсуждение и дается определение уверенному и неуверенному поведению.

3.) «Отображение»

Участники образуют два круга – внутренний и внешний. По сигналу ведущего тот, кто во внутреннем круге должен изобразить без слов, с помощью жестов, позы, мимики уверенного или неуверенного человека, а стоящий во внешнем круге должен догадаться, кого он изображал. Если он угадал правильно, оба участника поднимают руку вверх. Затем все меняются ролями.

Вопросы для обсуждения: Какие позы чаще загадывались? Почему? Какие легче угадывались?

4.) «Атомы»

Ведущий дает инструкцию: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так (тренер показывает, согнув руки в локтях и прижав кисти к плечам). Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно будет определяться тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и я время от времени буду говорить какое-то число, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой. Молекулы выглядят так (тренер вместе с двумя участниками группы показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга предплечьями)».

Во время выполнения упражнения, в котором ведущий участвует вместе с группой, он не называет таких чисел, когда один участник группы может остаться вне молекулы, например, 3 при общей (вместе с ведущим) численности 10 человек. В конце упражнения тренер называет число, равное количеству всех участвующих в упражнении.

Когда упражнение завершено и все заняли свои места, тренер может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Можем ли мы приступить к работе?» и т. д.

5.) Разыгрывание ролей.

Ведущий предлагает участникам выбрать карточку с какой-либо ситуацией и продемонстрировать монолог уверенного в себе человека, неуверенного и агрессивного.

Ситуации на карточках могут быть следующими:

- Друг продолжает занимать вас разговором, а вы хотите уйти.
- В ресторане вам подают пережаренный бифштекс.
- Счет за ремонт вашего авто на 25 р. больше начальной расценки, вы обращаетесь к заведующему службы.
- Вы ловите взгляд симпатичного мужчины, знаете, что он может быть интересуется вами. Вы подходите и говорите...
- Собака соседа помяла газон.
- Люди, сидящие сзади вас в кинотеатре, мешают вам громким разговором, вы...
- Вы пришли в людный ресторан, но вам не нравится предложенный стол...
- Друг просит вас одолжить машину, а вы знаете, что он плохой водитель.
- Друг приводит вас в смущение рассказывая в компании о вас...
- Вы пришли в незнакомую компанию с другом, но он не предупредил, что идет туда...

б). «Кто ты»*

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 также написано «слон».

Ведущий раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочтите, 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, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям

других, а с другой — искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Возможные варианты – слон, заяц, кенгуру, жираф, цапля и т.д.

8.) Проводится релаксация с элементами гетеросуггестии: «Я свободный, я сильный»*

9.) Ведущий предлагает обсудить ход занятия, переживания, возникшие по ходу игр, выразить пожелания.

ЗАНЯТИЕ №6

Цель: закрепление навыков уверенного поведения; повышение уверенности в себе; формирование условий для самораскрытия и самопринятия; формирование коммуникативных навыков.

1.) «Приветствие»

Выбирается ведущий. Остальные участники сидят на стульях в кругу (стул водящего убирается из круга). Водящий произносит фразу: «Каждый, кто...» и продолжает по любому основанию (любит плавать, дарить подарки и т.д.). Задача участников группы – поменяться местами, если названное водящим основание им подходит. Задача водящего – занять любое освободившееся место. Тот участник, которому не хватает места, становится водящим.

2.) «Скульптура»*

Ведущий предлагает кому-либо из участников «слепить» из одного или более человек скульптуру.

Предлагается слепить:

«Уверенный в себе человек»

«Скромный человек»

« Агрессивный человек»

Участники пробуют обсудить получившиеся скульптуры: сходство с поставленной задачей; переживания участников строящих скульптуры; переживания участников вошедших в скульптуру в качестве ее частей;

3.) «Растопи круг».*

Это упражнение - испытание, однако стиль противоборства в данном случае используется для того, чтобы стимулировать готовность и способность с теплотой и искренностью относиться к людям, видеть их лучшие стороны.

В этом упражнении все встают в круг и берутся за руки. Доброволец входит в круг. Он окружен, и его задача - растопить круг своей теплотой. Круг выпустит того, кто сумеет найти добрые и приятные слова о ком-нибудь, стоящем в кругу, кто сумеет выразить свою теплоту, благодарность или восхищение, самые лучшие человеческие чувства.

- Вы не имеете желания выпустить того, кто в кругу, но если вы верите в искренность его теплых чувств к вам если, на ваш взгляд, человек искренне отдает вам свою душу, - вы можете отпустить свои руки, обнять его и

выпустить из круга. Если вы будете выпускать человека легко, будет неинтересно: просто так его не выпускайте, пусть заслужит. Дайте ему шанс: если человек действует на пределе своих возможностей - оцените это и выпустите его. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий в круг встанет добровольно.

На каждого водящего дается 2-3 минуты.

— Кто сделает шаг вперед и войдет в круг, чтобы испытать себя?

4.) Разминочное упражнение «Плот».

— Мы с вами плывем на корабле. Вдруг случается кораблекрушение. Всем нужно разместиться на маленьком плоту (коврик или квадрат, нарисованный мелом на полу).

5.) «Картина»*

Участники садятся в круг.

Инструкция: «Давайте все вместе нарисуем картину. Я возьму холст и нарисую на нем что-то, потом передам этот холст Тане (это участница группы, сидящая слева от тренера). Она возьмет ее и нарисует на ней то, что ей захочется, и скажет нам, что она нарисовала, затем передаст картину дальше».

После того как ведущий убедится, что все участники группы поняли, как они будут «рисовать» картину, он «берет» воображаемый холст в раме и говорит: «Я беру холст и рисую на нем линию горизонта», и передает будущую картину участнице, сидящей слева. Ведущий внимательно слушает и запоминает, что нарисовал на картине каждый участник. Побывав у каждого, картина возвращается к тренеру, который «берет» картину и говорит: «И вот теперь я держу в руках эту картину и вижу на ней линию горизонта, которую нарисовал (а) я...» И дальше ведущий проговаривает то, что нарисовал каждый участник группы, называя его имя и обращаясь к нему в этот момент. Например, «...вижу на ней линию горизонта, которую нарисовал(а) я, и море, которое нарисовала ты, Таня, и песчаный берег, который нарисовал ты, Игорь, и костер на берегу, который нарисовал ты, Андрей, и...»

В результате проведения этого упражнения в группе возникает позитивный эмоциональный настрой, создается эмоциональное единство.

Иногда чувства, эмоции, образы настолько сильны, что затрудняют переход к более реалистическим, рациональным моментам работы. В этом случае надо дать возможность участникам группы отреагировать их чувства и эмоции, задав им вопрос: «Как вы себя чувствуете?» или: «Может быть, у вас возникли чувства, переживания, идеи, которыми вы хотели бы поделиться с другими?»

6.) «Индивидуальное восприятие»

А. Все дети сидят в кругу. Одному из участников предлагается пересадить всех, учитывая цвет глаз: от светлоглазых до темноглазых. Никто не имеет право корректировать его мнение.

Б. Предлагается одному из участников пересадить всех в соответствии с тембром голоса. Каждый участник произносит «своим голосом» свое имя.

Прослушав эти голоса, ведущий должен рассадить всех, следуя принципу от самого высокого голоса до самого низкого.

В. Предлагается расставить участников «по теплоте рук» (желательно для выполнения упражнения выбирать самых стеснительных детей). Принцип «руки теплее – руки холоднее».

7). «Кто я?»*

Участникам предлагается ответить на вопросы «Кто я?», закончив предложения:

- Я словно птичка, потому что...
- Я превращаюсь в тигра, ...
- Я могу быть ветерком,...
- Я словно муравей, когда...
- Я – стакан воды...
- Я чувствую, что я – кусочек таящего льда...
- Я – прекрасный цветок...
- Я чувствую, что я – скала...
- Я сейчас – лампочка...
- Я – тропинка...
- Я словно рыбка...
- Я – интересная книжка...
- Я - песенка...
- Я – макаронина...
- Я чувствую, что я – вкусный завтрак...

8.) «Мое отражение»*

Все садятся в круг. По кругу передается зеркало. Задача каждого – внимательно посмотреть на себя в зеркало и попытаться воспринять себя несколько отстраненно, как если бы он видел не свое отражение, а лицо незнакомого, которое привлекло его внимание. Ответьте на следующие вопросы:

- Что привлекательного вы видите в этом человеке?
- За что можно любить его?
- Что в нем вызывает уважение, а может быть восхищение?

9). Ведущий предлагает обсудить ощущения, возникшие в процессе занятия.

- Что в вас возникло при релаксации?
- Что удалось, а что нет? Почему?
- Чем бы хотели поделиться?

10). «Спасибо за приятное занятие»

«Пожалуйста, встаньте в круг. Один из вас становится в центре, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит 3-й участник, берет за свободную руку либо 1-го, либо 2-го, пожимает ее и произносит слова. Таким образом, все держатся за руки, а

последний образует круг». Завершают занятие безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

ЗАНЯТИЕ №7

Цель: развитие умения самоанализа и преодоления барьеров, мешающих полноценному самовыражению; создание условий для активного самопознания, самопознания и самопринятия; формирование коммуникативных навыков; развитие чувствительности к состоянию человека;

1) «Приветствие»

Один из участников кидает мяч и говорит фразу: «Я отличаюсь от других...». Тот, кто его поймал должен закончить фразу. А потом кинуть мяч следующему участнику и произнести: «Я отличаюсь от других...» и т.д.

2.) «Аукцион»

По типу аукциона предлагается как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются.

3.) «Расслабляемся»*

Психолог рассказывает о том, что в случаях, когда человек испытывает напряжение, можно помочь себе, расслабившись при помощи простых приемов.

«Сядем поудобнее. Спина расслаблена, опираемся на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем по 10 глубоких медленных вдохов и выдохов. Чтобы замедлить их, вдыхая, сосчитаем про себя до 7, а выдыхая – до 10.

Начнем.

По окончании. «Теперь можно открыть глаза. Расскажите, что испытали, что почувствовали, выполняя это упражнение. Можно, я начну? Ведущий в данном случае показывает, как можно говорить о своих чувствах, стараясь описать то, что он испытал, подробнее.

4.) «Живые руки»*

Дети рассаживаются в два ряда, друг напротив друга, на расстоянии около 40 см. с закрытыми и завязанными глазами. Ведущий шепчет на ухо детям из одного ряда название какого-то чувства, они руками передают его партнеру. Задача партнера – определить, какое чувство он получил. Это упражнение может выполняться двумя участниками в центре круга.

5.) «Цветок»*

Участники группы садятся в круг.

Инструкция: «Сейчас я раздам вам карточки с названиями цветов, которые повторяются дважды, т. е. если вам, например, досталась карточка, на которой написано «красный», то вы знаете, что еще у кого-то есть такая же карточка. Я буду перечислять названия овощей и фруктов, и каждый раз должны вставать те цвета, которые соответствуют названным. Иногда я буду произносить названия предметов, которые не являются овощем или фруктом. В этом случае все остаются сидеть. По ходу упражнения внимательно следите за

действиями остальных участников группы. Постарайтесь понять, у кого какой цвет».

6.) «Змея»*

Участники встают. Ведущий предлагает одному из них какое-то время побыть в коридоре или другом помещении.

Инструкция: «Давайте возьмемся за руки так, чтобы у нас получилась цепь. Эта цепь изображает змею, а два крайних участника — ее голову и хвост. Как это часто бывает, змея сворачивается во всевозможные кольца — «запутывается». Давайте и мы «запутаемся». (Ведущий помогает «змее» запутаться, предоставляя инициативу запутывания «голове». В процессе запутывания можно перешагивать через сомкнутые руки, подлезать под них. В конце запутывания «голова» и «хвост» змеи могут спрятать свои свободные руки, но братья за руки они не должны.)

Когда «змея» запуталась, тренер приглашает участника, находившегося за дверью, и предлагает ему распутать «змею». При этом ему можно сообщить, что у нее есть «голова» и «хвост».

Процесс распутывания «змеи» иногда занимает немало времени, участник, который пытается это сделать, может сослаться на то, что задача эта невыполнима. В этом случае ведущий побуждает его к продолжению работы, утверждая, что решить эту задачу можно, предлагая попробовать еще. Данное упражнение предполагает тесный физический контакт, способствует сближению группы.

Кроме того, при обсуждении результатов упражнения могут появляться идеи о необходимости ориентации в ситуации, постоянной включенности в процесс ее разрешения, что способствует продвижению группы в содержательном плане.

7.) Ритуал прощания (выбрать из ранее использованных).

ЗАНЯТИЕ №8

Цель: активизация процесса рефлексии; повышение уверенности в себе; формирование умения говорить и принимать комплименты; повышение уверенности в себе; развитие саморегуляции, снятие напряжения создание условий для активного самораскрытия и самопринятия;

1.) «Приветствие»*.

Участники делятся на 3 группы: европейцы (здороваются руками), китайцы (ладони сложены у груди и наклон вперед), африканцы (здороваются носиками).

Затем каждый участник должен поздороваться со всеми из группы, таким образом, каким здоровается он.

2) Ведущий предлагает провести игру «Комплимент»*

— Удачным началом беседы и способом создать хорошее настроение у другого человека, является комплимент. Научитесь с удовольствием принимать комплименты. Никогда не отвергайте комплименты. Говоря это, вы ставите другого человека в глупое положение. По крайней мере, поблагодарите за

комплимент. Наилучшим ответом было бы выразить и ваши собственные положительные чувства.

Упражнение организуется следующим образом:

Группа разбивается на две подгруппы, организуя внешний и внутренний круг. Пары участников встают лицом друг к другу. Передвигаясь от одного к другому по часовой стрелке, участники внешнего круга говорят комплименты участникам внутреннего круга, а те в свою очередь, благодарят их за комплимент. Затем комплименты дарят участники внутреннего круга, а внешний круг благодарит.

По окончании, участники делятся впечатлениями, каково было дарить комплимент, а каково его принимать. Кому, что было труднее делать и почему.

3) Для закрепления умения реагировать на комплимент проводится проигрывание ролей*.

Ситуация может быть следующей: « Молодой человек пытается познакомиться с девушкой. Приглашает её в кино, одаривает её комплиментами. В одной ситуации девушка должна отказаться, а в другой ситуации принять приглашение». Участник сам выбирает стратегию поведения.

В вымышленной ситуации должны побывать все участники тренинга. По окончании все делятся впечатлениями по поводу возникших во время упражнения ощущений, переживаний и чувств.

Участники пытаются ответить на вопрос о том трудно ли адекватно реагировать на похвалу, почему в человеке могут возникнуть эти трудности? Какова их природа? Легче ли стало после проведения данных упражнений? Замечания и пожелания.

4) Организуется самоотчет:

по кругу каждый заканчивает предложение: « Раньше я был...»

Затем также по кругу заканчивают предложение: « На самом деле я ...»

Далее предложение: « Скоро я ...»

6.) «Футболка с надписью»

Ведущий говорит о том, что всякий человек «подает» себя другим, говорит о футболках с разными надписями. Затем участникам предлагается в течение 5-7 минут придумать и записать на табличке надпись на своей «футболке». Важно, чтобы она что-нибудь говорила о подростке сейчас – о его любимых занятиях и играх, об отношении друг к другу, о том, чего он хочет от других. Затем каждый зачитывает надпись.

7.) «Приятный разговор»*

Участники садятся по парам лицом друг к другу (внешний и внутренний круг). Внешний круг подвижный, т.е. по сигналу каждый раз перемещается. Примеры ситуаций «встреча».

А. «Перед вами человек, которого вы совершенно не знаете, видите его впервые, но вам очень нужно узнать, как проехать в некое место в городе, где вы находитесь впервые».

Б. «Перед вами человек, который чем-то расстроен и никак не может успокоиться. Подойдите к нему, начните разговор, успокойте его».

В. «Перед вами человек, который вам очень нравится. Вы давно хотели поговорить с ним».

Г. «Вас окликнули на улице. Оглянувшись, вы увидели незнакомого человека, который также понял, что ошибся. Вы начинаете словами...».

8) Упражнение «Здравствуй Я, мой любимый»*

— Сядьте удобно. Я предложу вам отнестись очень ответственно и внимательно ко всему, что будет происходить с вами. Вот ваша правая нога. Поставьте её так, как если бы нога была живая и, могла сказать: «Спасибо, что ты обо мне позаботился, что ты поставил меня так хорошо...» Свою левую ногу так, чтобы не было напряжения ни в ступне, ни в колене. И пусть твои руки лягут спокойно на твои колени. И правая рука и левая. Взгляните на каждую свою руку по очереди. Каждая рука достойна того, чтобы о ней позаботиться и обратить на неё свое теплое внимание, чтобы она почувствовала эту заботу. И левая рука, твоя левая рука. Пусть она ляжет так же спокойно, пусть отпустится твоя кисть. И каждый палец почувствует твое внимание, твою заботу. Пройдись по ним и погладь и погладь своим вниманием каждый свой палец. Что ты сейчас чувствуешь на кончике каждого своего пальца? Активнее работают кровеносные сосуды, чувствуется, как бьется кровь, чувствуется легкое покалывание. Те же ощущения появились в правой руке. Я чувствую жизнь в каждом своем пальце, биение теплой крови, покалывание. Кисти стали свободными и мягкими. Они просто лежат, отдыхают. Они благодарят меня за заботу о них, а я благодарю их.

Мои руки умеют делать множество чудесных вещей. Они умеют работать, они сильные, они тонкие и нежные. Они бывают очень теплыми, ласковыми и нежными. Они умеют принимать тепло, они умеют дарить тепло. Это умеют мои руки, и я эти руки не променяю ни на какие другие. Я люблю их. Спасибо вам мои руки.

Я дышу и чувствую, как воздух входит в меня, я принимаю его, и выдыхаю – воздух выходит из меня. Я рад, что у меня есть эта гармония. Дыхание ровное и спокойное, мне дышится легко.

И вот луч внимания мягко и легко скользит по моему лицу. Мягкая кисточка внимания скользит по моему лбу. Сбрасывается напряжение со лба, уходит напряжение с моих глаз, они теряют всякое выражение. Они просто опускаются, расслабляются, отдыхают. Это не просто сделать – так много жизни вокруг них. Но я снимаю все проблемы и отпускаю свои щеки. Пусть отдохнет мое лицо! Глаза смотрят, глаза ищут, глаза говорят, глаза любят, глаза дают, глаза живут больше чем что-либо другое в моем теле. Это зеркало моей души. Спасибо вам! Вы соединяете меня с миром, вы показываете мне небо, вы показываете мне солнце, вы показываете мне весь мир!

Мое лицо... Мое лицо – самая важная часть меня, визитная карточка моей личности. Мое лицо - это лицо, которое всегда со мной, лицо которое работает со мной, лицо которое счастливо со мной, лицо которое преодолевает со мной трудности. Спасибо тебе, мое лицо. Ты всегда вместе со мной. Мне хорошо с тобой. Спасибо тебе.

И мои труженики – ноги. Я всегда забываю о них. Они всегда носят меня по жизни, ходят, бегают, держат меня. Мы сердимся на них, когда они нас подводят. Мы не ценим, что они день за днем выполняют самую тяжелую работу, тихо, не ожидая от нас ни какой благодарности. Спасибо вам, мои ноги.

И все мое тело – спасибо, что ты есть у меня, что ты даешь мне жизнь, что ты даешь мне возможность быть. Я хочу заботиться о тебе, я люблю тебя. Спасибо что ты у меня есть. Отдыхай.

Но разве мое тело – это Я? Я так много ощущаю в себе!

Я ощущаю в себе целый мир, огромный мир чувств, огромный мир переживаний, радости, желаний, страхов и тревог. Все богатство этого мира – это моя душа. Моя душа – это Я? Не знаю. Но я благодарю свою душу за то, что она есть, потому что моя душа – это то, что откликнется на душу другого человека. Моя душа – это то, что умеет любить, моя душа – это, что умеет плакать. А как она умеет смеяться! Как она улыбается! Моя душа. Как она умеет летать, парить. Как она умеет быть милой... Я люблю тебя всю: и трудную, и красивую! И даже мои тревоги, мои страхи, вы защищаете меня! Так или иначе, вы заботитесь обо мне. Спасибо вам, что вы есть в моей душе.

Мой разум, мой ум, мой внутренний компьютер, который так много помнит, который осторожничает, вычисляет, - спасибо тебе, что ты всегда на страже, что ты никогда не спишь и позволяешь мне в мире видеть и понимать так много. Спасибо тебе. Хорошо, что ты есть.

И мой дух, мой светлый дух, высокий дух, который всегда глубже меня, моя вертикаль, которая держит меня, ведет меня. Как хорошо, что я чувствую тебя!

И только с тобой рядом, вместе с тобой я ощущаю себя по-настоящему человеком. Как много у меня есть! Как хорошо, что я вижу это! Как хорошо, что я знаю это! Я благодарен судьбе за себя. Эти богатства я не обменяю ни на, что на свете. И это знание всегда будет со мной – самое главное знание на свете.

Вы дышите ровно, дышите спокойно...и возвращаетесь потихоньку сюда. Возвращаетесь в эту комнату, под вами стул – и вы удобно сидите на нем. Сильно вздохните, откройте глаза – и окажитесь здесь.

ЗАНЯТИЕ №9

Цель: развитие базовых коммуникативных умений; отработка навыков анализа своего поведения и поведения других, умения доверять другим; дальнейшее формирование коммуникативных навыков; развитие самоконтроля, снятие напряжения

1.) Приветствие (выбрать из ранее использованных)

2.) Упражнение «Листочки за спиной»

«Возьмите большие листы. Эти листы вы прикрепите себе на спину, и те, с кем вы здесь встретитесь, будут писать на них свои впечатления о вас: какой вы во взаимоотношениях с другими. Однако вы можете заранее выразить свои пожелания: если вы хотите, чтобы вам писали больше хорошего, в углах

нарисуйте солнышко. Если для вас важно, чтобы написали о ваших недостатках, слабых сторонах, в углах нарисуйте кресты. А если вам важно и то и другое, в углах нарисуйте вопросительные знаки.

Теперь сами или с помощью ваших соседей прикрепите булавками листы на спину. Работа будет проходить следующим образом. Вы будете произвольно встречаться, кто с кем хочет. Я рекомендую вам, не торопясь, еще раз внимательно посмотреть на человека, чтобы лучше и точнее сформулировать свои впечатления о нем. И когда у вас сложится определенное впечатление, вы напишите на листке партнера, что вы о нем думаете. Постарайтесь обойтись без лишних слов, пусть будет написано только самое главное.

Перед запуском в режим свободных встреч, естественно нужна настройка. Все встают в общий круг и под музыку, и голос ведущего присматриваются друг к другу. Потом можно ходить и смотреть друг на друга, размышляя, к кому больше тянет. Кто здесь самый одинокий и почему? С кем было бы трудно и почему? Спустя некоторое время ведущий разрешает основную работу.

Основная работа проходит в сопровождении тихой музыки в течение 15-20 минут. Если процесс затягивается, музыка включается громко.

По окончании все снимают листы, садятся в круг и читают, что им написали. Потом, если есть желание и время, зачитывают хотя бы по одной строчке из написанного или просто делятся впечатлениями. Если времени не хватает, впечатлениями делятся только те, кому это необходимо.

3). Предлагается игра «Ищем секрет»*.

— Ребята, попробуйте найти в себе скрытые особенности. Представьте, что сумасшедший ученый создал робота, вашу точную копию. Но он орудие зла и вы не хотите, чтобы его принимали за вас.

1. Что есть в вас такого, что невозможно продублировать? Как люди, хорошо вас знающие, могли бы обнаружить подмену? Если есть кто-то знающий ваш секрет, может ли он воспользоваться этим, чтобы идентифицировать вас?»

Члены группы обдумывают это несколько минут.

Далее предлагается следующая версия:

— Вы открыли все секреты, но робот умудрился воспроизвести всё в точности. Какой самый важный секрет вы раскроете в последнюю очередь, чтобы хоть самому убедиться в том, что вы - это вы, а не ваша копия?

Далее предлагается сделать следующее:

Каждый участник, обращаясь по имени к другим, оценивает - поняли бы они его секрет. Он говорит: «Саша мой секрет понял бы (или не понял).» Эта фраза повторяется при обращении к каждому участнику.

Далее организуется обсуждение того, почему один человек поймет и примет тебя таким, какой вы есть, а другой нет. Каждый участник делает для себя вывод.

4). «Как укрепить свою коммуникабельность»

Облегчите другим общение с вами, идя им навстречу. Для этого внимательно изучите следующие рекомендации и следуйте им. И вы будете «душой общества».

1. Серьезно ищите себе друзей.
2. Открыто проявляйте интерес к другому человеку.
3. Улыбайтесь до того, как начать говорить.
4. Спрашивайте других об их интересах.
5. Задавайте человеку вопросы.
6. Сами говорите меньше.
7. Проявляйте сердечность.
8. Будьте спокойны и невозмутимы.
9. Будьте терпимы и оптимистичны.
10. Говорите четко и членораздельно.
11. Смотрите на человека заинтересованно.
12. Проявляйте понимание.
13. Держите себя спокойно и уверенно.

ЗАНЯТИЕ № 10

Цель: формирование уверенности в себе;
репетиция спонтанного поведения, умения выразить себя нестандартно;
формирование умения преодолевать барьеры перед самовыражением;

1.) Приветствие

2.) Для разогрева предлагается игра «Ларингит»*

Дается следующая инструкция: «Вы больны ларингитом, не можете говорить, но вам срочно нужно передать важную информацию другому человеку. Как это сделать «не говорящему» человеку? Конечно же, с использованием невербальных способов общения. Попробуем?»

Ведущий распределяет роли и предлагает текст сообщения. Он может быть следующим:

«Приглашаю тебя к себе на день рождения. Приходи завтра ко мне домой в 18 часам. Жду».

« Я очень смелый и решительный человек. Я все могу, и ни что меня не сломает. Я счастлив».

Этот текст, предлагается на листочках. Участник зачитывает его и пытается передать другому.

По окончании участники делятся впечатлениями и рассказывают об испытываемых во время выполнения задания трудностях.

3.) «Пройдись по кругу нестандартно»*

Участники сидят в кругу, один из них пробует пройти по кругу нестандартно, так как никто не ходит. По очереди это испытание проходит каждый участник группы

По окончании проводится обсуждение.

Ведущий предлагает ввести такой вид работы, как самоотчет за другого участника группы. В этом случае отчет о своем состоянии делает не сам участник, а за него это выполняет другой, тот которого выбирает ведущий.

В данном случае отчет за участвующих членов группы делают те, кто не принимал участие в игре.

4.) Для эмоциональной разрядки применяется упражнение «Импульс»*

5.) «Прорвись в круг» *

– Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества. Вам предлагается игра – проверка: проверяется, умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, и как вы это делаете. Все встают в круг («железное кольцо») и берутся за руки. Желающий входит в центр круга с задачей выйти из него через 2-3 минуты. Тот, кто не смог вырваться, считается погибшим. Круг не хочет его выпустить, но если у кого-то из стоящих в цепи появится такое желание, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий в круг войдет по желанию. Круг не железная клетка, шанс вырваться он дает каждому, но не дешево. Круг выпустит того кто докажет свое желание жить. Надо работать на пределе, и круг выпустит того, кто будет работать на пределе своих возможностей.

Сначала можно предложить войти в круг сразу 2-3 участникам и совместно попытаться вырваться из него.

Тому, кто не сумел вырваться из круга, группа исполняет похоронный марш. Суть, конечно, не в самом событии – погиб ты или нет, а в том, что стоит за этим.

Каждый случай (особенно случай «гибели») разбирается.

Конспект разбора.

Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает себе цену и готов за себя бороться. Этот круг – диагностика жизненного поведения человека: кто-то рвется из круга силой, напролом, кто-то три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то обманывает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем, открывая сердца...

Не сразу, но можно подсказать: один из лучших способов выхода – искренняя просьба лично к тому, кто способен тебя услышать, стоять не между рук, а перед человеком, не далеко от него, а близко к нему – и руки на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Но для этого нужно действительно доверять себя тому, кто перед тобой...

Методические замечания.

1. Обычно это упражнение вызывает и сильный интерес, и боязнь. Если вдруг страх пересиливает, можно пойти двумя путями:

а) сыграть на «слабо»? Мотив «вызова» действует очень сильно, «слабаком» никто, особенно ребята, оказаться не хочет, поэтому желающие играть находятся. Если группа поймет, что возможность выжить есть, желающие испытать свои силы обязательно найдутся;

б) выработать правильное отношение к испытанию. « Да, испытание серьезное, да, высока вероятность, что ты – особенно сначала – проиграешь. Но, даже твой проигрыш будет твоим выигрышем – если ты пробовал, искал. Твой единственный и настоящий проигрыш будет только тогда, когда ты упустишь возможность испытать себя. Тот, кто хочет себя испытать сделает сейчас шаг вперед.»

2. Очень важно ведущему отрегулировать правильную позицию круга. Если группа не дружна или в ней много личностей с повышенной агрессивностью, круг превращается в «железную клетку». Если это случилось – ведущий обращает на это внимание группы.

6.) Проводится релаксация с установкой: «Я удивительный, замечательный человек. Другого такого нет на всем свете»*.

7.) Предлагается обсудить занятие и поделиться своими впечатлениями. Некоторым участникам предлагается сделать самоотчет за другого.

8.) Прощание.

ЗАНЯТИЕ № 11

Цель: подведение итогов работы группы; ориентация группы на преодоление жизненных трудностей в настоящем и будущем.

Последнее занятие проводится в затемненной комнате при свечах, что стимулирует откровенность и укрепляет чувство безопасности каждого члена группы. Накрывается «сладкий» стол. Проводится свободная беседа о прошедших занятиях, участники делятся впечатлениями, вспоминают особо запомнившиеся моменты.

На этой доброжелательной ноте ведущий предлагает провести упражнение «Исповедальная свеча».

Все садятся вокруг стула, на котором стоит горящая свеча. Свет потушен. Ведущий произносит монолог:

— Любой из вас может сейчас выйти и взять эту свечу в руки. Вы сядете и поднимите ее на уровень глаз. Вы будете смотреть только на свечу, а не на тех, кто будет задавать вам вопросы. Вам будут задавать вопросы о вас. На этот стул может сесть любой, кто возьмет на себя обязательство отвечать на все вопросы откровенно. Если вы боитесь каких-либо вопросов и не уверены, что сможете искренне ответить, вам не нужно выходить и садиться на этот стул. Кто хочет открыться группе? Кто не боится быть откровенным? Прошу!

Ведущему очень важно создать соответствующую атмосферу, где неуместны пустые разговоры. Стоит подсказать группе, что вопросы нужно задавать не случайные, а сокровенные.

Обсуждение это упражнение не требует, но если кто-то пожелает высказаться, отказывать не стоит.

В заключение осуществляется последний ритуал прощания, в который участники вкладывают все положительное, что получили на занятиях, все добро и энергию.