

Муниципальное образовательное учреждение
«Магнитная средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО МОУ «Магнитная СОШ»

Протокол № 1 от
«28» 08 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Александр Ю. П. Ф.И.О.
Александр



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Магнитная СОШ»

Приказ № 136 от «31» 08 2023 г

Психолого-педагогическая программа
«Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у подростков»

для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ.

Составил: педагог-психолог
МОУ «Магнитная СОШ»
Недорезова Кристина Викторовна

п. Магнитный, 2023 год

Муниципальное образовательное учреждение
«Магнитная средняя общеобразовательная школа »

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО МОУ «Магнитная СОШ »

Протокол № ____ от

« ____ » _____ г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ Ф.И.О

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Магнитная СОШ»

_____ Ф.И.О

Приказ № _____ от « ____ » _____ г

Психолого-педагогическая программа
«Психолого-педагогическая коррекция агрессивного поведения у подростков»

для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ

Составил: педагог-психолог
МОУ «Магнитная СОШ»
Недорезова Кристина Викторовна

п. Магнитный, 2023 год

Пояснительная записка

Проблема агрессивного поведения детей очень актуальна в наши дни.

Агрессия – индивидуальное или коллективное поведение или действие, направленное на нанесение физического или психического вреда либо даже на уничтожение другого человека или группы.

Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило, ведется в осуждающих выражениях: «грубиян», «нахал», «отвратительный», «хулиган» - такие ярлыки достигаются всем агрессивным детям без исключения, не только в школе, но и дома.

Цель программы: коррекция агрессивного поведения у подростков, по средствам обучения социальным приемам и способам снижения уровня агрессивности.

Задачи программы: - снижение уровня личностной тревожности;

- формирование осознания собственных эмоций и чувств других людей, развитие эмпатии;
- развитие позитивной самооценки, уверенности в себе;
- обучение отреагированию своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих;
- обучение техникам и способам управления собственным гневом, развитие контроля над деструктивными эмоциями;
- обучение методам и приемам конструктивного общения и поведения.

Структура программы. В начале использования программы происходит диагностика «на входе», с помощью следующих методик: опросник А. Басса и А. Дарки; методика «Определение уровня тревожности» (Ч. Д. Спилберг, Ю. Л. Ханин); «Несуществующее животное»; а так же с помощью наблюдения, беседы с педагогами, учащимися. Выявляются дети с высокой личностной тревожностью, уровнем враждебности и гнева, с проявлениями физической и вербальной агрессией. Далее с детьми проводится цикл занятий по программе. Все занятия распределены по тематическим блокам. Согласно учебно-тематическому плану первые занятия посвящены блоку «Развитие позитивной самооценки», в котором происходит реконструкция положительного «Я-образа», в позитивном самовосприятии и самосознании.

Далее рассматривается блок «Осознание собственного эмоционального мира и чувств других людей, развитие эмпатии». С помощью игр и творческой деятельности дети учатся осознавать собственные чувства и чувства других людей.

Далее работа строится по блоку «Коррекционная работа, направленная на обучение приемлемым способом выражения гнева». Дети разбираются в том, что такое агрессивное поведение и гнев. Им предоставляются практические приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

Далее ведется работа по блоку «Коррекционная работа, направленная на обучение навыкам саморегуляции и контроля над гневом». Формируются навыки управления собственным гневом и контроля над ним, обучают детей некоторым приемам саморегуляции, которые помогут им сохранить определенное эмоциональное равновесие в проблемной ситуации.

Далее рассматривается блок «Коррекционная работа, направленная на обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации». С помощью игр и упражнений дети приобретают и закрепляют навыки позитивного межличностного общения, формируются поведенческие реакции, которые в дальнейшем переносятся в реальную действительность.

В заключении происходит диагностический этап «на выходе».

Структура занятий. Структура каждого занятия включает три этапа: вводный, основной, заключительный.

Вводный этап содержит упражнения способствующие активизации учащихся, созданию непринужденной доброжелательной атмосферы, сплочению группы.

Основной этап занятия составляют ролевые и сюжетно-ролевые игры, тренинговые упражнения, моделирование эмоционально острых ситуаций взаимодействия, которые помогают понять и качественно воспринимать материал.

Заключительный этап включает в себя рефлексию занятия, чтобы учащиеся могли поделиться своими впечатлениями о проведенном занятии.

Методы: устный опрос для выявления проблем учащихся; экспертные опросы родителей и учителя; обращение к личному опыту, к фактам биографии, к жизненным историям; ролевые и сюжетно-ролевые игры; дискуссии; тренинговые упражнения; моделирование эмоционально острых ситуаций и ситуаций взаимодействия; беседы; контроль уровня достижений учащихся; наблюдения; рефлексия занятия.

Противопоказания. К обучению не допускаются дети, находящиеся в стрессовой ситуации; дети с нервно-психическими заболеваниями; дети, имеющие в анамнезе повреждения головного мозга; дети, стоящие на учете у невропатолога; дети с ярко выраженной агрессией, в целях обеспечения безопасности других участников.

Перед реализацией программы психолог должен получить согласие родителей на участие ребенка в обучении. Психолог не использует информацию о проведении ребенка на занятии с педагогом. За ребенком сохраняется право не участвовать в играх. Родители и педагог обязаны строить свои отношения с ребенком в соответствии с рекомендациями психолога, и предупреждаются о зоне ответственности. В программе есть риск нарушения прав конфиденциальности.

Психолог, реализующий программу, должен быть специалист высшей категории, с опытом работы не менее трех лет. В целях успешной реализации программы выделяются следующие принципы работы психолога с детьми: контакт с ребенком; уважительное отношение к личности ребенка; положительное внимание к внутреннему миру ребенка; без оценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом; сотрудничество с ребенком – оказание конструктивной помощи, направленной на отреагирование проблемных ситуаций и наработку навыков саморегуляции и контроля.

Материально-техническое обеспечение: бумага формата А4, ручки, карандаши простые и цветные, фломастеры, маркер, цветные восковые мелки, коврики для релаксационных упражнений, магнитофон с музыкой. Помещение должно находиться вдали от шумных коридоров и недоступное для вмешательства постороннего взрослого. Для каждого ребенка необходим стул и стол.

Сроки реализации: три месяца, 1 раза в неделю, занятие по 40 минут.

Ожидаемые результаты реализации программы: низкий уровень гнева, враждебности и агрессивности у подростков.

Программа содержит предварительную и итоговую диагностику обучающихся, которая соответствует целям и содержанию программы, возрастным характеристикам участников, а так же структурированное наблюдение в процессе занятий и в реальной жизни, экспертные опросы родителей и педагога, а так же консультирование родителей, педагогов по проблемам агрессивного поведения.

| № | наименование тем | всего часов | в том числе | | Форма контроля |
|-------|---|-------------|-------------|----------|-----------------------|
| | | | теоретич. | практич. | |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | 0,2 | 0,8 | обсуждение |
| 2 | Развитие позитивной самооценки. | 2 | 0,4 | 1,6 | обсуждение |
| 3 | Осознание собственного эмоционального мира и чувств других людей, развитие эмпатии. | 2 | 0,4 | 1,6 | обсуждение |
| 4 | Коррекционная работа, направленная на обучение приемлемыми способами выражению гнева. | 3 | 0,6 | 2,4 | обсуждение |
| 5 | Коррекционная работа, направленная на обучение навыкам саморегуляции и контроля над гневом. | 2 | 0,4 | 1,6 | обсуждение |
| 6 | Коррекционная работа, направленная на обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации. | 2 | 0,4 | 1,6 | обсуждение |
| 7 | Завершающее занятие | 1 | 0,2 | 0,8 | обобщение |
| 8 | Диагностика | 1 | 0,4 | 0,6 | обработка результатов |
| Итого | | 14 | 3 | 11 | |

Основное содержание. Занятие 1.

Тема: Вводное занятие.

Цель: знакомство участников группы, информирование о целях занятий, принятие групповых правил.

Материал: цветные карандаши, листы, бейджи.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Процедура знакомства.

Психолог говорит: «Давайте познакомимся и сделаем это таким образом. Каждый по очереди (по часовой стрелке) будет называть свое имя, а также одно из своих реальных увлечений и одно желаемое увлечение, то, которое вы хотели бы иметь, но которое по той или иной причине не осуществилось. Тот, кто будет представляться вторым, прежде чем рассказать о себе, повторит сказанное первым. Начиная с третьего, все будут повторять то, что расскажут о себе два предыдущих человека. Итак: имя, увлечение реальное и увлечение желаемое...».

3. Психолог говорит: «Для того чтобы всем было комфортно работать в группе, необходимо принять правила».

Правила работы в группе.

Нужно:

- Смотреть на того, к кому ты обращаешься.
- Выражать свое мнение, начинать речь со словом «я»: я считаю, я чувствую, я думаю.
- Внимательно слушать, когда говорят другие.
- Уважать чужое мнение.
- Говорить искренне.
- Шутить и улыбаться.
- Говорить по одному.
- Начинать и заканчивать занятия вовремя.

Нельзя:

- Угрожать, драться, обзывать, передразнивать и гримасничать.
- Начинать свою речь словами «ты, вы, он, она, они, мы».
- Сплетничать (рассказывать о чувствах другого человека или его поступках за пределами группы).
- Шуметь, когда кто-то говорит.
- Врать.

- Ставить другим оценки, давать определения, критиковать.
- Перебивать.
- Опаздывать.

4. Создание рисунка «Моя визитная карточка»

Нарисовать свою визитную карточку, закрепить ее в бейджик и носить на каждом занятии.

5. Упражнение «Коленвал».

Упражнение помогает сконцентрировать внимание получить положительные эмоции, сближает участников тренинга. Участники садятся в круг. Каждый участник кладет свою руку на левое колено соседа справа, а левую руку – на правое колено соседа слева. Далее психолог произносит: «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по колену соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладонью по каждой коленке соседа, должна вернуться к психологу.

6. Упражнение «Ассоциации».

Выбирается водящий, который выходит за дверь. Оставшиеся в комнате договариваются между собой, кого из присутствующих они задумывают. Водящий входит и начинает спрашивать: «Если бы этот был бы деревом, то каким?» Тот, к кому он обратился, отвечает ему, высказывая свое мнение. Вопросы могут быть самыми разными, но должны задаваться в описательной форме: «Если бы этот человек был бы домом (картиной, погодой, цветком, едой и т. п)...». Когда у водящего возникнет ощущение, что он знает, кого загадали, он называет его. Можно угадывать до трех раз. Затем выходит следующий водящий и т.д.

7. Упражнение «Имитатор»

Дается задание изобразить звук:

- кипящего чайника;
- стиральной машины;
- колокола;
- сирены пожарной машины;
- фена;
- жужжание электрической бритвы;
- пылесос;
- скрипучая дверь;
- тормозящая машина;
- потрескивание дров в камине;
- заколачивание гвоздя в стену;

- барабнящий по крыше дождь;
- ветра и т.д.

8. Упражнение «Пожар».

Для проведения понадобятся несколько стульев, поставленных в круг, спинками внутрь, а также запись веселой музыки. Психолог говорит: «Вы – пожарные. Как и настоящие пожарные, вы должны быть всегда к тушению пожара. Пока звучит музыка, вы двигаетесь вокруг стульев. Как только музыка смолкла, вы останавливаетесь, снимаете с себя какую-нибудь деталь гардероба и кладете ее на тот стул, рядом с которым остановились. По команде «Пожар!» вы должны быстро собрать свою одежду со стульев и надеть на себя. Победителем будет тот, кто быстрее всех оделся в собственную одежду».

9. Упражнение «Я тебя люблю».

Психолог говорит: «Прошу всех встать в круг. А добровольца – в центр (он будет ведущим). Ведущий может подойти к любому участнику и сказать: «Саша, я тебя люблю!». На что этот человек отвечает ведущему, называя его по имени: «Я тоже тебя люблю, но от смеха сдержаться не могу!». Если «ответчик» действительно не удержался от смеха или улыбки, он сам встает в центр круга, и кому-нибудь «признается в любви».

10. Рефлексия.

2 блок. Развитие позитивной самооценки.

Цель: снижение уровня личностной тревожности, развитие позитивной самооценки, уверенности в себе, реконструкция положительного «Я-образа» в позитивном самовосприятии и самосознании.

Занятие 2.1.

Тема: «Формирование положительного «Я-образа»».

Цель: развивать положительную самооценку, коммуникативные навыки, вырабатывать доброжелательное отношение друг к другу.

Материал: клубок мягкой шерсти, бланки для диагностики самооценки, бумага.

Содержание.

1. Приветствие.
2. Игра-разминка «Менялки».

Игра проводится в кругу. Стульев на один меньше, чем число участников. Психолог говорит: «Меняются местами те, у кого... (светлые волосы, голубые кофточки)». После этого имеющие названный признак должны быстро встать и поменяться местами, в то же время водящий старается занять свободное место. Участники, оставшийся без стула, становится водящим.

3. Упражнение «Мне в тебе нравится».

Дети вместе с психологом садятся в круг. Психолог просит передать клубок соседу, сидящему слева (по часовой стрелке), со словами «Мне в тебе нравится...». Закончить фразу нужно комплиментом. Положительно можно отметить цвет глаз, волос, деталь одежды, черту характера, учебное достижение и т.п. Начинает упражнение сам психолог. Каждый участник, передавая клубок, оставляет часть нити у себя. В результате, когда клубок возвращается психологу, нить образует замкнутый круг, символически объединяющий группу в единое целое. Психолог обращает внимание детей на то, что ниточка их всех объединила. Через несколько секунд (8-10 сек.) психолог возвращает клубок соседу, сидящему справа (против часовой стрелки), со словами «А мне в тебе нравится...», заканчивая фразу комплиментом. Каждый участник группы, передавая клубок, наматывает свою часть нити на клубок. В результате клубок (со смотанными нитками) возвращается к психологу. Не выходя из круга, следует обсудить с детьми, что они чувствовали, когда получали клубок и слышали в свой адрес комплимент, когда говорили комплимент соседу.

4. Диагностика самооценки «самый-самый»

Психолог предлагает детям бланки, на которых нарисованы лесенки (по десять ступенек в каждой):

- самый добрый – самый злой;
- самый веселый – самый грустный;
- самый смелый – самый трусливый;
- самый умный – самый глупый.

Психолог говорит детям, что на самой верхней ступеньке лестницы располагаются те дети, у которых качество (например, доброта) выражено в максимальной степени, а на нижней – те, у кого в максимальной степени присутствует противоположное качество (злость). Затем он просит детей оценить себя по этим качествам и поставить букву «я» на том месте, которое соответствует их самооценке.

5. Упражнение «Хвасталки».

Психолог раздает детям бумагу и цветные карандаши, просит вспомнить три своих поступка или подумать о трех своих качествах, которыми они гордятся. Например, кто-то научился хорошо плавать, а кто-то хорошо поет или танцует и т.п. Затем психолог просит детей поделить лист на три части и представить эти качества (поступки) в виде небольших рисунков. После того как рисунки будут выполнены, дети по одному выходят в центр круга вместе с рисунком и рассказывают о своих поступках или качествах, которыми они гордятся, группе. Дети внимательно слушают, и в конце рассказа каждый ребенок говорит выступающему: «Я очень рад за тебя».

6. Упражнение «Копилка хороших поступков».

Попросить детей подумать о прошедшей неделе и мысленно вспомнить (день за днем) о всех хороших поступках, которые им удалось совершить. Затем на листе бумаги записать три хороших поступка, которые более значимы для них, чем все остальные. После того как дети запишут свои хорошие поступки, пусть они похвалят себя одним спокойным предложением за все три события. Например: «У меня это действительно хорошо получилось!». Пусть они запишут это хвалебное предложение на свой лист с хорошими поступками.

7. Игра «Зеркало».

Психолог говорит: «Теперь представьте себе, что мы с вами находимся в магазине, торгующем зеркалами. Все мы – зеркала, и должны точно отражать движения и выражение лица маленькой обезьянки, которая сюда прибежала. Кто хочет быть обезьянкой?»

8. Домашнее задание.

Предлагается детям попросить родителей, чтобы они оценили их таким же способом.

9. Рефлексия.

Занятие 2.2.

Тема: «Формирование позитивного самовосприятия и самосознания».

Цель: формирование позитивной самооценки, самовосприятия и самосознания.

Материал: коробка с разноцветными камешками, листы А4, цветные и простые карандаши, ластик, бумага.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Игра-разминка «Хлопки».

Участники встают в круг. По команде, начиная с первого, каждый участник последовательно делает один хлопок. Хлопки должны идти друг за другом. Один участник делает только один хлопок, ни больше, ни меньше. Участники выполняют два-три круга хлопков, все убыстряя темп.

3. Упражнение «Подари камешек».

Психолог предлагает детям взять из коробки по одному или по два разноцветных камешка и подарить их тому, кому они захотят, но обязательно со словами: «Я дарю тебе камешек, потому что ты самый...». Тем детям, которым ничего не досталось, камешки дарит психолог, обязательно отмечая при этом лучшие качества каждого ребенка, которому он делает подарок.

4. Упражнение «Мостик дружбы».

Психолог просит детей по желанию образовать пары, придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища). Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая «Мост дружбы».

5. Упражнение «Реконструкция».

Один ребенок-доброволец усаживается на «горячий стул», остальные располагаются полукругом.

1) психолог просит детей внимательно посмотреть на сидящего на стуле (правило – «быть доброжелательным»). Дети должны постараться, опираясь на свои ассоциации, описать и высказать свои представления о том, каким был ребенок, сидящий на стуле, в более раннем детстве (ассоциации – свободные, конкретный возраст не обязателен):

- как он выглядел внешне;

- какая была любимая одежда;
- какая была любимая еда;
- чем любил заниматься;
- какие игрушки были любимыми;
- какой был характер;
- какие любимые сказочные герои;
- на свое усмотрение все, что считается возможным сказать (любимые друзья, сказки, мультфильмы и т.д.);

2) пока дети высказываются, ребенок, сидящий на «горячем стуле», молчит. После того как выскажутся все дети, психолог задает вопрос ребенку, сидящему на «горячем стуле»: «Что из того, о чем говорили дети, совпадает с твоими воспоминаниями, а что не совсем? Что ты любишь делать сейчас?»;

3) после того, как все дети побывают на «горячем стуле», проводится обсуждение:

- понравилось ли тебе быть на «горячем стуле»;
- если понравилось, то что именно;
- что не понравилось;
- где ты себя лучше чувствовал: на «горячем стуле» или в группе;

4) нарисовать рисунок на тему «Мои любимые детские воспоминания».

6. «Тетрадь моих достижений».

Пусть каждый ребенок заведет тетрадь своих достижений и будет регулярно заполнять ее как минимум в течение года. Это поможет детям доводить сложные дела до конца и выработать внутреннюю последовательность в делах и решениях. При этом нет необходимости записывать только самые громкие достижения, любой, даже самый небольшой, успех имеет значение. Необходимо относиться с пониманием к ведению ребенком такой тетради, он нуждается в одобрении и поддержке. Это предохранит его от разочарований и обид и, как следствие, от стойкой фиксации на своей не успешности.

Психолог говорит: «Я хочу, чтобы вы завели одну особенную тетрадь. Эта тетрадь предназначена не для школьных заданий. Она необходима для записи ваших успехов и достижений. Вы никому не обязаны показывать ее:

1) давайте начнем с того, что украсим обложку этой тетради. Возьмите лист бумаги и напишите на нем большими буквами: «МОИ ДОСТИЖЕНИЯ». Внизу подпишите свое имя. Если вам придет в голову какая-то другая фраза, то напишите ее (надо помочь детям придумать интересные альтернативы). Раскрасьте буквы восковыми мелками или фломастерами, выбрав для этого цвета, которые больше всего вам нравятся. Когда закончите работу, приклейте этот лист на обложку тетради;

2) теперь вы можете начать заполнять первую страницу тетради. Вспомните свой особенно замечательный успех. Нарисуйте картинку этого успеха на первой странице своей тетради. Раскрасьте ее в свои самые любимые цвета». Возможно, чтобы, заполняя тетрадь в течение года, ребенок имел возможность вклеить туда свои самые лучшие работы по разным предметам.

7. Игра «Если нравится тебе, то делай так».

Дети стоят в кругу, кто-нибудь из них показывает любое движение, произнося при этом первые слова песенки «Если нравится тебе, то делай так...», остальные дети повторяют движение, продолжая песенку: «Если нравится тебе, то и другим ты покажи, если нравится тебе, то делай так...». Затем свое движение показывает следующий ребенок, и так до тех пор, пока не завершится круг.

8. Рефлексия.

3 блок. Осознание собственного эмоционального мира и чувств других людей, развитие эмпатии.

Цель: формирование осознания собственного эмоционального мира, а также чувств других людей, развитие эмпатии.

Занятие 3.1.

Тема: «Работа с чувствами».

Цель: развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей.

Материал: мяч, фотографии, карточки с названиями чувств, карандаши, бумага, музыкальное сопровождение, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Знатоки чувств».

Конкурс знатоков чувств. Взять мяч и начать передавать его по кругу. Тот, у кого в руках мяч, должен назвать одну эмоцию (положительную или отрицательную) и передать мяч следующему. Повторять сказанное раньше нельзя. Тот, кто не может дать ответ, покидает игру. Оставшийся – самый большой знаток чувств в группе!

3. Упражнение «Страна чувств».

Вспомнить, какие чувства знают дети. Записать названия эмоций на отдельных листах бумаги. А теперь детям предлагается представить, как выглядят эти «жители внутреннего мира»? Дети рисуют портрет каждого на листе с соответствующим названием. Обратит внимание, как представляет себе ребенок те или иные чувства, как объясняет свой выбор. Предложить детям изобразить, как выглядит домик каждого чувства и какие вещи в нем хранятся.

Из полученных портретов можно сделать художественный альбом, соединив листы вместе и сделав обложку.

4. Упражнение «Танцы-противоположности».

Дети должны, работая парами, выразить чувства-противоположности в импровизированных танцах.

Для работы понадобятся запись ритмичной музыки и набор карточек с названиями эмоций (чувств):

1) детей просят разбиться на пары, и каждой паре дается карточка с названием эмоций. Такими словами, обозначающими эмоции, могут быть: веселье – грусть, жадность – щедрость, смелость – трусость, беспокойство – спокойствие, бунтарство – покорность, бодрость – скука, гнев – удовольствие и т.п.;

2) дети знакомятся с карточками, не показывая их окружающим. Их задача – придумать танец, в котором они будут изображать противоположные чувства. Например, один ребенок изображает грустный танец, другой – веселый. Через 1-2 минуты дети меняются ролями;

3) задача других детей – отгадать, какие чувства-противоположности изобразила в своем танце пара. Если кто-либо из детей захочет подключиться к танцу, не надо им мешать;

4) спустя какое-то время предложить детям самим назвать те танцы-противоположности, которые им больше всего понравились. Можно предложить один из них станцевать всей группой.

5. Упражнение «Работа с фотографиями».

Для работы необходим набор фотографий (карточек) с изображением людей (взрослых или детей), находящихся в различных эмоциональных состояниях. В этих целях можно попросить детей принести фотографии из дома.

Детям предлагается рассмотреть внимательно фотографию и определить, в каком эмоциональном состоянии находится человек, запечатленный на данной фотографии.

Обсуждаются с детьми возможные варианты. Затем просят детей придумать историю, которая произошла с этим человеком, позволяющую понять причины данного эмоционального состояния, отображенного на фотографии.

Далее обсуждается с детьми, испытывали ли они сами подобные чувства, и если да, то при каких обстоятельствах.

В конце можно нарисовать рисунок на заданную тему.

6. Релаксационные упражнения.

1) «Апельсин». Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка разведены в стороны. Психолог просит детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, они берут апельсин в руку и начинают выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 с). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка теплая...мягкая...отдыхает...». Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

2) «Сдвинь камень». Дети лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 с). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая...мягкая...отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

7. Рефлексия занятия.

Занятие 3.2.

Тема: «Работа с чувствами (продолжение)».

Цель: развитие интереса и способности к пониманию своего внутреннего мира и эмоций других людей.

Материал: карточки с названиями явлений природы, карточки с названиями чувств, цветные карандаши, бумага, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Изображение различных предметов или явлений природы, составление рассказов от лица этих явлений.

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями явлений природы. Например: солнце, гроза, река, дождь, небо, снег и т.д.

Детям раздаются карточки с названием явлений природы. Задача каждого ребенка – пластически изобразить данное явление природы и придумать небольшой рассказ от лица этого явления. Другие дети должны отгадать, какое явление было изображено.

После того как явление будет отгадано, ребенок рассказывает небольшую придуманную историю от лица этого явления.

3. Упражнение «Символическое изображение эмоций».

Для работы понадобятся заранее заготовленные карточки с названиями чувств. Это могут быть страх, обида, горечь, грусть, радость, восхищение, злость, вдохновение, удовольствие, благодарность, растерянность, удивление, отвращение, досада, нетерпение, испуг, печаль, смущение, любовь, гнев, сострадание, жалость.

1) детям раздаются карточки с названиями чувств. Они знакомятся с ними, но не показывают окружающим. Психолог просит детей вспомнить ситуацию, в которой они испытывали подобное чувство (в соответствии с карточкой).

Затем каждый ребенок должен изобразить чувство, написанное на его карточке, через рисунок. Задача остальных детей – отгадать рисунок, какому чувству они видят.

2) после завершения этой части дети рассаживаются в круг.

Психолог просит детей объяснить:

- как они понимают слова указанные на карточке;
- что значат эти чувства;
- в каких ситуациях они могут возникать;
- могут ли они рассказать о случае из своей жизни, когда у них возникало подобное чувство.

Если чей-нибудь рассказ о собственных чувствах вызвал живой отклик и желание поделиться своей жизненной ситуацией, в которой возникло подобное чувство, то не следует этому мешать. Чем больше актуализируется чувств и жизненных ситуаций, тем лучше.

4. Ролевая игра, в которой «агрессор» проигрывает роль «жертвы».

1) психолог составляет вместе с детьми список ситуаций (обстоятельств), в которых они, как правило, выбирают агрессивный стиль поведения (больно бьет, портит вещи, проявляет вербальную агрессию и т.п.);

2) нужно выбрать ту из них, которая является наиболее типичной для данного ребенка, и проиграть ее вместе с ребенком. Причем в первом варианте игры ребенок проигрывает роль себя самого. Это нужно для того, чтобы в следующем варианте ролевой игры, где «агрессивный» ребенок играет роль «жертвы», а психолог – самого «агрессивного» ребенка, психолог (или другой ребенок) смог максимально точно отобразить манеру невербального поведения «агрессивного» ребенка (его позу, интонацию, взгляд), а также использовал в игре типичные для данного ребенка выражения (слова) и манеру физического агрессивного поведения. Нельзя забывать, что это игра, в которой соблюдается правило «не делай больно».

По окончании ролевой игры обсуждается вместе с ребенком:

- как он себя чувствовал в роли жертвы;
- что он чувствовал по отношению к «нападающему», что он думал о нем; изменилось ли его отношение (как «агрессора») к ситуации в целом и к «жертве» в частности;
- если да, то можно ли изменить свое поведение в данной ситуации, сделать его более конструктивным, менее агрессивным.

5. Релаксационные упражнения.

1) «Гимнастика Гермеса». Напряжение-расслабление осуществляется в ритме дыхания. В течении 4 секунд делается энергичных вдох, при задержке дыхания напрягаются все мышцы тела в течении 4 секунд. Затем на выдохе должно возникнуть ощущение, как энергия разливается по всем частям тела и при задержке дыхания на выдохе наступает полнейшее расслабление. Эти упражнения нужно делать с перерывом в 4 секунды после каждой фазы, постепенно доводя до периода 6 секунд на каждую фазу дыхания. Упражнение выполняется в течение 5 минут.

2) «Черепашка». Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Психолог просит детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера, моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, - 5-10 с). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 с).

3) «Морская звезда». Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом

месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

6.Рефлексия занятия.

4 блок. Коррекционная работа, направленная на обучение приемлемым способам выражения гнева.

Цель: помочь детям в плане высвобождения истинных переживаний, боли, обиды.

Занятие 4.1.

Тема: «Осознание своего гнева».

Цель: научить осознавать и принимать свой гнев, правильно оценивать ситуацию, чтобы сделать выбор между открытым (асоциальным) проявлением гнева или проявлением его в приемлемой в социальном отношении форме.

Материал: цветные карандаши, бумага, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2 . Упражнение «Рецепт: как сделать ребенка агрессивным»

В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут также в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение. Упражнение состоит из двух частей. Для выполнения упражнения каждому ребенку понадобятся бумага, ручка, фломастеры.

Первая часть:

1) психолог просит детей представить агрессивного человека и проследить мысленно, что обычно делает агрессивный человек, как он себя ведет, что он говорит;

2) дети берут бумагу и пишут небольшой рецепт, следуя которому можно создать агрессивного ребенка, а также рисуют портрет такого ребенка;

3) затем дети зачитывают свои рецепты и изображают агрессивного ребенка (как он ходит, как смотрит, какой у него голос, что оно делает);

4) стоит обсудить с детьми:

- что *им* нравится в агрессивном ребенке;
- что не нравится;
- что бы они хотели изменить в таком ребенке.

Вторая часть:

1) далее психолог просит подумать детей о том, когда и как они стали проявлять агрессию? Каким образом они могут вызвать агрессию по отношению к себе?

2) дети берут еще лист бумаги и делят его вертикальной линией пополам на левую и правую части. Слева записывается, как окружающие в течение учебного дня проявляли агрессию по отношению к ним. В правой части записывается, как сам ребенок проявлял агрессию по отношению к другим детям;

3) после того, как все сделали упражнение, можно обсудить с детьми:

- знают ли они таких детей, которые бывают агрессивными;
- как они считают, почему люди бывают агрессивными;
- всегда ли стоит прибегать к агрессии в сложной ситуации или можно иногда решать проблему другим способом (каким?);
- как ведет себя жертва агрессии;
- что можно сделать, чтобы не быть жертвой.

3. Упражнение «Письма гнева».

1) Психолог просит подумать о том человеке, который вызывает у него злость и активное неприятие, а также о тех ситуациях, связанных с этим человеком, где данное чувство проявлялось особенно остро.

2) Психолог просит написать письмо этому человеку. Пусть в этом письме ребенок честно и искренне расскажет, что он переживает, когда видит этого человека, когда слышит упреки, замечания, а возможно, и оскорбления в свой адрес, что ему хочется сделать в ответ.

Важно, чтобы ребенок полностью выразил свои чувства, освобождаясь от них (нужно предупредить ребенка, что кроме него это письмо никто никогда не увидит и не прочтет).

3) После того, как ребенок напишет письмо, его спрашивают, что ему хочется сделать с ним: разорвать, скомкать, сжечь, просто выбросить, привязать к ниточке улетающего воздушного шарика и т.п. Важно не предлагать детям варианты действий, а услышать их желания.

4) Необходимо обсудить с ребенком:

- трудно ли ему было написать письмо;
- все ли он высказывал или что-то осталось невысказанным;
- изменилось ли его состояние после написания письма.

4. Упражнение «Рисование собственного гнева».

Для выполнения упражнения понадобятся листы бумаги для рисования, цветные мелки, фломастеры.

1) Психолог просит детей подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает максимальное чувство гнева, агрессии с его стороны.

2) Психолог просит отметить, в каких частях (части) тела максимально ощущается гнев. Обсуждается это с детьми.

3) Когда дети будут рассказывать о своих ощущениях, его спрашивают: «На что похож твой гнев?», «Можешь ли ты изобразить его в виде рисунка».

4) Важно обсудить с каждым ребенком его рисунок, проявляя при этом искренний интерес, и отметить:

- что изображено на рисунке;
- что чувствовал ребенок, когда рисовал свой гнев;
- может ли он поговорить от лица своего рисунка (для выявления скрытых мотивов и переживаний);
- изменилось ли его состояние, когда он полностью прорисовал свой рисунок.

5) Далее детей спрашивают, что им хочется сделать с этим рисунком.

Если дети говорят, что «рисунок уже стал другим», то в этом случае стоит попросить детей изобразить измененный вариант и также обсудить:

- что ребенок чувствует, когда рисует новый вариант;
- может ли он поговорить от лица нового рисунка;
- каким стало его состояние теперь.

5. Упражнение «Мешочек криков».

Изготовить с детьми «мешочек криков» из ткани, желательнее пришить к нему завязочки, чтобы иметь возможность «закрыть» все «кричалки» на время нормального разговора. Получившийся мешочек должен храниться в определенном месте и не использоваться с другими целями. Пока у детей в руках этот мешочек, то они могут кричать и визжать в него столько, сколько им необходимо. Но когда дети опускают волшебный мешочек, то они будут разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

6. Релаксационные упражнения.

1) «Черепашка». Упражнение делается лежа, лучше на боку или животе. Психолог просит детей представить, что они маленькие черепашки, которые лежат на желтом песочке (или мягкой травке) возле прозрачного ручейка (реки, озера, моря – по желанию ребенка). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки и шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая ее и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки и ноги, как бы втягивая их под панцирь, - 5-10 с). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и ее шея, ручки и ножки стали теплыми и мягкими и опять появились из-под панциря (спина расслабляется 5-10 с).

2) «Морская звезда». Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом

месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

7. Рефлексия занятия.

Занятие 4.2.

Тема: Эмоциональное отреагирование на гнев «здесь и теперь».

Цель: обучить детей выражению своего гнева приемлемым способом, безопасным для себя и окружающих, а также отреагированию негативной ситуации в целом.

Материал: цветные карандаши, бумага, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Недружеский шарж».

Предложить детям нарисовать карикатуру на человека, который его разозлил. Лучше всего для начала показать образец, какой может быть карикатура, чем она отличается от обычного портрета. Когда ребенок поймет, что не нужно стараться изобразить оригинал в точности, а, напротив, можно исказить яркие черты или просто нарисовать человека таким, каким он видится в данный момент. Когда рисунок будет закончен, предложить детям подписать его так, как ему хочется. Спросить детей о том, как они себя сейчас чувствуют и что им хочется сделать с этим «недружеским шаржем» (пусть ребенок совершит это в действительности).

3. Упражнение «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение».

Психолог просит детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем просит их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева; сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные. Затем просит их встать (если они сидели) и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Психолог обсуждает с детьми:

- легко ли было выполнить упражнение;
- в чем они испытывали затруднения;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

4. Упражнение «Галерея негативных портретов-1».

- 1) психолог просит детей поудобнее, расслабиться, глубоко вздохнуть 3-4 раза и закрыть глаза. Затем просит их представить: «Вы попали на небольшую выставку-галерею. На ней выставлены фотографии (портреты) людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые, как вам кажется, поступили с вами несправедливо»;
- 2) ходите по этой выставке, рассмотрите портреты, обратите внимание на то, как они выглядят (цвет, размер, отдаленность, выражение лиц). Выберите любой из них и остановитесь возле него. Какие чувства вызывает у вас портрет этого человека?
- 3) Мысленно выразите свои чувства, адресуя их портрету. Не сдерживайте своих чувств, мысленно говорите все, что хочется сказать, не стесняясь в выражениях. А также представьте, что вы делаете с портретом все, к чему побуждают ваши чувства.

После того, как вы сделали это упражнение, сделайте глубокий вдох 3-4 раза и откройте глаза».

Затем следует обсудить упражнение с детьми:

- что легко, а что трудно было сделать в этом упражнении;
- что понравилось, что не понравилось;
- кого они увидели в галерее, на чьем портрете остановились;
- как менялось их состояние в процессе выполнения упражнения;
- чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения.

5. Упражнение «Листок гнева».

Детям предлагается представить как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого он похож. Теперь нужно изобразить получившийся образ на бумаге. Дальше детям предлагается разные способы выражения своих негативных эмоций: комкать, рвать, кусать, топтать «листок гнева» до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросить детей окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в ведро для мусора.

6. Релаксационные упражнения.

1) «Апельсин». Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка разведены в стороны. Психолог просит детей представить, что к их правой руке подкатился апельсин, они берут апельсин в руку и начинают выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 с). «Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка теплая...мягкая...отдыхает...». Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнение 2 раза (при этом поменять фрукты).

2) «Сдвинь камень». Дети лежат на спине. Психолог просит их представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 с). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая...мягкая...отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

7. Игра «Рубка дров».

Игра поможет избавиться от физического и эмоционального напряжения, истратить накопившиеся негативные чувства и получить заряд бодрости.

Нужно поинтересоваться у детей, знают ли они, как нужно рубить дрова. Как нужно держать топор? В какой позе удобнее стоять? Куда обычно кладут бревно? Затем изобразить весь процесс. Для этой игры нужно достаточно свободного места. Пусть «дровосеки» рубят дрова не жалея сил. Психолог рекомендует выше заносить воображаемый топор над головой и резко опускать на воображаемое бревно. Полезно издавать при этом вместе с выдохом какие-то звуки, например говорить «Ха!».

Тем ребятам, которые нуждаются в большей правдоподобности этого занятия, можно сделать бумажную замену топора, например плотно свернутый рулон из бумаги или газеты.

8. Рефлексия занятия.

Занятие 4.3.

Тема: «Практические методы для выражения гнева».

Цель: предоставить детям практические приемлемые методы для выражения гнева безопасным способом во внешнем плане.

Материалы: бумага, ручки, старые газеты или журналы.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Пластическое изображение гнева, отреагирование гнева через движение».

Психолог просит детей встать в произвольную позу (или сесть). Затем просит их подумать о той ситуации (человеке), которая вызывает у них наибольшее чувство гнева; сосредоточиться на своих ощущениях и отметить, в каких частях (части) тела они наиболее сильные. Затем просит их встать (если они сидели) и начать совершать движения таким образом, чтобы максимально выразить те чувства (негативные ощущения), которые они испытывают. Причем побудительный импульс движения должен исходить из той части тела, где негативные чувства (ощущения) наиболее сильные. При этом не нужно контролировать свои движения, важно выразить свои чувства.

Психолог обсуждает с детьми:

- легко ли было выполнить упражнение;
- в чем они испытывали затруднения;
- что они чувствовали во время выполнения упражнения;
- изменилось ли их состояние после выполнения упражнения.

3. Упражнение «Галерея негативных портретов-2».

1) психолог просит детей сесть поудобнее, расслабиться, сделать 3-4 глубоких вдоха и закрыть глаза. Далее следует та же инструкция о небольшой выставке-галерее портретов, что и в задании 1. После того, как каждый ребенок выберет портрет, его просят представить действия человека, изображенного на портрете, которые наиболее злят ребенка. Пусть дети представят себя говорящими с этим человеком (каждый со своим);

2) в ходе воображаемого диалога необходимо представить, как человек, который злит, становится все меньше и меньше ростом, а голос его становится все слабее и слабее.

Далее психолог просит их понаблюдать за разговором как бы со стороны:

- каким они видят себя;
- как воспринимается вся ситуация в целом;
- что они чувствовали в ходе выполнения упражнения;
- как менялось состояние в ходе выполнения упражнения.

4. Упражнение «Маленькое приведение».

Психолог говорит: «Ребята! Сейчас мы с вами будем играть роль добрых и маленьких приведений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать вот такие движения (психолог приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У». Если я буду тихо хлопать, вы будите тихо произносить «У», если я буду громко хлопать, вы будите пугать громко. Но помните, что мы добрые приведения и хотим только слегка пошутить». Затем психолог хлопает в ладоши. «Молодцы! Пошутили и достаточно. Давайте снова станем детьми!».

5. Упражнение, направленные на обучение детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности.

Психолог рассказывает детям как можно высвободить свой гнев не вредя окружающим людям.

- комкать и рвать бумагу;
- бить подушку или боксерскую грушу;
- топать ногами;
- громко кричать, используя «стаканчик» для криков или «трубу», сделанную из ватмана;
- пинать ногой подушку или консервную банку (из-под «Пепси», Спрайта и т.п.)
- написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу;
- втирать пластилин в картонку или бумагу;
- использовать водяной пистолет, надувные дубинки, батут (в домашних условиях).

Затем психолог предлагает попробовать сейчас один из способов, например, комкать и рвать бумагу.

б. Упражнение «Аборигены».

Все дети располагаются в любом месте класса, закрывают глаза, голова повисает, плечи опускаются вперед, спина сгорблена, руки висят, как плети, все тело максимально расслабленно. Под команду психолога все начинают подпрыгивать (делать пружинку, трястись...), руки, голова произвольно «болтаются». Эти движения продолжаются в течение 3-4 минут.

7. Упражнение «Подушка для пинаний».

Домашнее задание: завести дома подушку для пинаний, пусть это будет небольшая подушка темного цвета, которую ребенок сможет пинать, бросать и колотить, когда почувствует себя сильно рассерженным. Аналогом может быть надувной резиновый молоток или боксерская груша.

8. Рефлексия занятия.

5 блок. Коррекционная работа, направленная на обучение навыкам саморегуляции и контроля над гневом.

Цель: помочь детям овладеть навыками самоконтроля, научить оценивать ситуацию общения и прогнозировать варианты ее развития.

Занятие 5.1.

Тема: «Установление правил»

Цель: установить определенные правила, которые помогут детям справиться с собственным гневом и закрепить их в ролевой игре.

Материал: цветные карандаши, ручки, бумага.

Содержание

1. Приветствие.

2. Упражнение «Установление правил».

- Следует расспросить детей, в какой ситуации чаще всего они злятся и им хочется ударить кого-либо, толкнуть, обозвать, испортить чьи-либо вещи и т.п., и составить перечень этих ситуаций.
- Удавалось ли иногда сдерживать себя, если да, то, в каких случаях и что помогло сдерживать себя («помощники»). Составить список «помощников», если таковые имеются.
- Затем выводится правило (какое-либо одно!). Его желательно записать. Далее просят детей воспроизвести начало конфликтной ситуации, вспомнить своих «помощников», а также представить, что удалось соблюсти правило, и проследить в воображении, как при таких условиях развивается ситуация.

Вводятся правила:

1. Прежде чем перейдешь к действию, скажи себе «Стоп!».

Для более эффективного усвоения навыка следует нарисовать с ребенком знак «СТОП» в виде кружка с каймой, внутри которого большими буквами написано «СТОП». Можно сделать данный знак из картона и положить его в кармашек. Всякий раз, когда захочется

ударить или толкнуть кого-либо, проявить активную вербальную агрессию, нужно дотронуться до кармашка, где лежит знак «СТОП», или просто представить его. Кайму следует раскрасить в спокойные цвета (синий, голубой, зеленый, золотистый, оранжевый) и подобрать соответствующий цвет к слову «СТОП». Например, к синей кайме подойдет «СТОП» оранжевого или золотого цвета, к голубой – зеленого.

2. *Прежде чем перейдешь к действию, глубоко вдохни и сосчитай до 10.*

3. *Прежде чем перейдешь к действию, сильно сожми кулаки и разожми их.* Так можно делать до десяти раз.

4. *Прежде чем перейдешь к действию, что ты хочешь сделать.*

5. *Прочие правила.* Например: «Говори уважительно со старшими», «Относись бережно к вещам», «Держи руки при себе».

Важно при составлении таких правил отказаться от использования отрицательной частицы «не»: «не дерись», «не ломай», «не груби» и т.д.

3. Упражнение «Закрепление правил в ролевой игре».

Предлагается провоцирующая ситуация и с учетом введенного правила проигрывается в ролевой игре, где психолог сам берет на себя роль «противника – жертвы» либо приглашает для этой роли другого ребенка.

4. Упражнение «Сигналы гнева».

Нужно вспомнить детям какую-нибудь ситуацию, в которой они очень сильно злился, готов был убить обидчика. Спросить у детей, как гнев давал о себе знать до драки? Если этот вопрос заводит детей в тупик, тогда нужно объяснить, что все чувства, так или иначе, влияют на наше тело. Когда человек обижен и злится, он может ощущать, как сжимаются его кулаки, кровь приливает к лицу, комок подступает к горлу, становится трудно дышать, напрягаются мышцы лица, живота и т.п. Это и есть сигналы гнева. Он предупреждает нас о своем росте. Если мы игнорируем эти предупредительные знаки, то в какой-то неожиданный для нас момент он резко выплескивается наружу в виде действий, за которые потом может быть стыдно. Если мы вовремя заметим эти сигналы, то мы сможем управлять этим сильным чувством. После того как будет произведена разъяснительная работа и выявлены сигналы гнева нужно сделать игру актуальной. Если ребенок начинает сердиться нужно, спросить его какие сигналы подает ему чувство. Соответственно, какое это чувство? Что оно может заставить тебя сделать? Какие это будет иметь последствия? Пока все это еще не началось и ты уловил сигнал во время, что можно сделать, чтобы избежать неприятностей? Обсудить с ребенком конкретные способы выхода из конкретной ситуации. Например, можно было встать и уйти или промолчать, а не поддаваться на явную провокацию, чтобы не доставлять радости ожидающим этого, и т.п.

5. Упражнение «Гнев на сцене».

Предложить детям представить, как бы выглядел их гнев на сцене театра. В образе кого выступал бы актер, играющий гнев, - монстра, человека животного, а может быть бесформенного пятна? Какого цвета был бы его костюм? Каким он был бы на ощупь – горячим или холодным, шершавым или гладким? Чем бы он пах? Каким голосом говорил бы? Какими интонациями? Как бы он двигался по сцене?

Можно нарисовать образ своего гнева, а также войти в роль этого актера и изобразить гнев «от первого лица», выразительно двигаясь за него и произнося реплики, которые ему хочется в данный момент произнести, и с какой громкостью и интонациями, как считает нужным.

Спросить у ребенка, с чего начиналось бы выступление гнева? Как развивалось бы? Чем оно должно закончиться? Пусть ребенок покажет весь спектакль. Задание можно усложнить, попросив детей придумать, как вел бы себя гнев на сцене, если бы он был гневом человека из первобытного общества, из рыцарского ордена, из современного цивилизованного мира. Тем самым натолкнуть ребенка на мысль, что чувство гнева существовало всегда, но нормы его выражения в разные исторические времена и в разных обществах существенно отличаются.

6. Упражнение «Посчитав до десяти я и решил...»

Это правило, которого должен придерживаться каждый ребенок, когда чувствует свою готовность действовать агрессивно. Он ни в коем случае не должен принимать никакого решения сразу, а вместо этого попробовать спокойно сосчитать до десяти, успокаивая свое дыхание и стараясь расслабиться. Только после этого он может принять решение, как ему действовать в данной ситуации. Обсудить с каждым ребенком, как изменились его мысли и желания после «успокоительного счета». Какое решение будет более эффективным, а какое повлечет за собой еще большие трудности?

7. Релаксационное упражнение «Фокусировка».

Все участники садятся на стулья. Психолог садиться напротив всех. Дети закрывают глаза и внимательно слушают психолога. Психолог через интервалы 10-15 секунд произносит название каких-то частей тела, например: правая рука, кисть правой руки, указательный палец правой руки, кончик этого пальца, плечевой пояс, поясница, голова, нос и т.д. Дети сосредотачивают внимание на тех частях тела, который назвал психолог. Надо постараться ясно почувствовать, внутренне ощутить эти участки тела. После того как выполнена концентрация на внешних участках тела, можно перейти к внутренним участкам. В заключении по команде психолога дети открывают глаза. Психолог перечисляет снова названные перед тем участки тела, желательно в той же последовательности. А дети поднимают руку в том случае, если им удалось сфокусировать внимание на этом участке. Все дети, поднявшие руку, по очереди рассказывают о своих ощущениях.

8. Рефлексия занятия.

Занятие 5.2.

Тема: «Самоконтроль».

Цель: помочь детям овладеть навыками самоконтроль и сохранить более ровное эмоциональное состояние.

Материал: картинки, отражающие проблемные ситуации, коврики для релаксации, музыкальное сопровождение.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Работа с картинками, отражающими проблемные ситуации.

Детям предлагается придумать как можно больше различных вариантов поведения, возможных в ситуации, изображенной на картинке, а также придумать небольшую историю-продолжение к картинке в зависимости от выбранного поведения.

Возможны различные варианты работы с картинками.

Первый – это когда вся группа работает с одной картинкой. Дети поочередно предлагают свои варианты поведения и совместно (в обсуждении) придумывают истории-продолжения. В конце упражнения можно попросить детей нарисовать те варианты истории, которые им больше всего понравились.

Следующий вариант – это когда дети делятся на двойки-тройки и каждой группе раздается своя карточка-картинка. Важно, чтобы в мини-группе был только один агрессивный ребенок. По желанию можно ввести элемент соревнования между группами: какой группе удастся придумать больше вариантов поведения и историй-продолжений в рисунках.

3. Мышечная релаксация.

Необходимо обучить детей глубокому дыханию. Расслаблению способствует медленное и глубокое дыхание с помощью диафрагмы.

а) при вдохе постараться наполнить воздухом живот, а потом, продолжая вдох, заполнить воздухом грудь. Когда ребенок почувствует, что продолжать ему вдох тяжело, пусть слегка сожмет диафрагму (перед упражнением надо показать ребенку, где находится диафрагма) и плавно выдохнет, живот при этом начнет втягиваться;

б) когда дети освоят дыхание животом с помощью диафрагмы, нужно обучить их задержке дыхания. После того как ребенок сделает вдох, пусть постарается не сразу выдохнуть воздух, а слегка задержать его, а уже после плавно выдохнуть.

Глубокий вдох – задержка дыхания – плавный выдох.

Желательно постепенно довести вдох до 5 ударов пульса, задержку дыхания – до 3 ударов, а плавный выдох – до 5 ударов пульса (5 – 3 – 5);

в) после того как дети освоили глубокое дыхание с задержкой и со счетом, можно подключать к дыханию визуальные образы.

Для этого необходимо:

- сесть поудобнее или лечь;
- сделать глубокий вдох;
- на задержке дыхания представить человека, на которого разозлился (или ситуацию);
- выдохнуть свой гнев (злость) в виде облачка;
- сделать упражнение несколько раз.

г) дети должны сесть или лечь поудобнее. Психолог просит их представить ситуацию, которая злит, отметить в каких частях тела при этом возникает наибольшее напряжение. Нужно сообщить об этих напряженных зонах в теле. После того как все участки тела будут определены, следует приступить непосредственно к упражнению по мышечному расслаблению.

Расслаблять мышцы необходимо в такой последовательности:

- руки (кисть, предплечье, плечо);

- шея;
- живот;
- ноги;
- голова, в основном лицевая часть (рот, нос, лоб).

Например, если ребенок чувствует напряжение в лобной части головы, руках и животе, то расслабляющие упражнения начинают с рук, потом работают с мышцами живота, а затем уже приступают к лицу (лбу).

Упражнение выполняется следующим образом.

1. дети уже удобно сидят или лежат:

- делают глубокий вдох;
- на задержке дыхания сильно напрягают мышцы прорабатываемого участка тела и представляют того человека, на которого разозлились;
- на выдохе в виде облачка выдыхают свой гнев (отпускает его).

Затем какое-то время отдыхают.

Упражнение с каждым участком тела следует проводить 1-2 раза.

2. Затем переход к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

3. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло. Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

4. Следует обсудить с детьми:

- что было легко сделать, а что трудно;
- как менялось состояние в процессе работы;
- изменились ли чувства к концу упражнения и чем они отличаются от первоначальных.

4. Ведение блокнотика самонаблюдения.

Блокнотик самонаблюдения ведется в целях контроля над своим поведением и закрепления позитивных поведенческих навыков. Детям предлагается вести запись самонаблюдения в блокнотике по следующей форме:

| | | | |
|---|--|--------------------------------------|---|
| Реальная ситуация, которая произошла с | Что ты чувствовал? Что ты думал при | Что тебе хотелось сделать? Что ты | Знак (символ), если удалось проявить |
|---|--|--------------------------------------|---|

| тобой (в школе, во дворе, дома) | этом? | сделал на самом деле? | позитивный навык. |
|---------------------------------|-------|-----------------------|-------------------|
| | | | |
| | | | |

Знак (символ) может быть любым по желанию ребенка. Это может быть наклейка с изображением любимого героя или рисунок, который делает сам ребенок (летающая ракета, звездочка, планета, цветок и т.п.). Знак должен нравиться ребенку, вызвать положительные чувства. У знака (символа) двойная функциональная нагрузка. С одной стороны, он наглядно показывает его успехи, подкрепляет его чувство уверенности и состоятельности в ситуации. С другой стороны, знак (символ) напрямую связан с системой поощрений, которой необходимо применять для скорейшей наработки навыков конструктивного поведения (и которую необходимо согласовывать с родителями). Например, за каждые 5-7 знаков (символов) полагается поощрительный приз, за наработку 20-25 знаков – небольшой подарок.

Блокнотик самонаблюдений помогает детям лучше осознать свои чувства, мысли и мотивы поведения.

5. Рефлексия занятия.

6 блок. Коррекционная работа, направленная на обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации.

Цель: обучение конструктивным поведенческим реакциям в проблемной ситуации, снятие деструктивных элементов в поведении.

Занятие 6.1.

Тема: «Обучение конструктивным элементам поведения».

Цель: формировать у детей конструктивные поведенческие реакции.

Материал: повязка на глаза, коробки из под обуви, мячи, бумага, цветные карандаши, коврики для релаксации.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Наработка навыков конструктивного поведения через ролевую игру.

Следует расспросить детей, в каких ситуациях им трудно сдерживать себя, при каких обстоятельствах (кто-то толкнул, сказал неприятное, взял его вещь и т.п.) проявляют вербальную и физическую агрессию. Каждый ребенок составляет перечень таких ситуаций письменно.

Из перечня нужно выбрать наименее конфликтную и проблемную для ребенка ситуацию, в которой, с его точки зрения, ему будет проще справиться с собственными негативными поведенческими реакциями. Следует написать напротив данной ситуации все возможные варианты поведения. Затем напротив каждого варианта поведения – ожидаемые последствия (дальнейшее развитие ситуации).

Перед началом ролевой игры нужно представить ситуацию в воображении, где детям удастся применить позитивный вариант поведения, а затем уже переходить непосредственно к ролевой игре.

3. Игра «Корабль среди скал».

Для игры понадобятся стулья и повязка на глаза.

Психолог говорит: «Встаньте, пожалуйста, образуя большой круг. В середине круга находится море. Но это очень опасное море, потому что в нем есть скалистые утесы. Эти «утесы» чуть позже мы сделаем из стульев. Один из вас будет кораблем, а кто-то другой капитаном корабля. Любой из вас может сейчас сказать: «Я хочу быть кораблем» и стать в центр круга, который станет гаванью. «Корабль» сам находит себе капитана, задача которого – так провести корабль среди скал, чтобы он ни разу не налетел на них. Капитан ведет «корабль», держа его осторожно за руку и отдавая команды. Например: «Сделай два маленьких шага вперед, а теперь повернись влево. Стоп! Сделай один шаг направо. Стоп!» и т.п.

Количество «скал» может быть произвольным (выбирают сами дети), главное, чтобы задание было выполнимым.

Нам осталось еще выяснить, к какому берегу отправиться корабль. Любой из ребят, образующих «берег», может сказать: «Пусть корабль плывет ко мне». Тогда другие «берега» садятся на стулья и становятся «скалами».

Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, «берег» должен сказать кораблю: «Ты достиг своей цели» и радостно заключить «корабль» в объятия. «Скалы» аплодируют «кораблю».

В плавание следует отправлять не более 2-3 детей.

В конце игры следует обсудить с детьми:

- что они чувствовали, когда были «кораблем», «берегом», «капитаном», «скалами»; чувствовал ли «корабль» себя в безопасности со своим «капитаном»;
- что «капитану» следует делать по-другому в следующий раз;
- что было самым трудным для «капитана».

4. Игра «Трио».

Для игры понадобятся пустые коробки из под обуви.

Психолог говорит: «Я приготовила для вас сложную задачу, решая которую вы сможете показать, насколько хорошо вы взаимодействуете друг с другом.

Для начала понадобятся три добровольца, которые должны встать в одну шеренгу плечом к плечу. Тот, кто стоит посередине, ставит свои ноги в две пустые коробки: в одну – левую ногу, в другую – правую. Стоящий справа от «центрального» ставит свою левую ногу в коробку с правой ногой «центрального», а стоящий слева – правую ногу в коробку с левой ногой того, кто стоит в центре.

Теперь все трое должны попробовать пройти несколько метров. Наверное, будет лучше, если вы возьмете друг друга за плечи».

Когда первая тройка успешно справится с заданием, можно подключить в эту группу еще одного ребенка. Так постепенно подключают остальных детей.

В конце игры следует обсудить с детьми:

- понравилась ли им игра;
- что было труднее всего;
- что помогло им справиться с заданием.

5. Игра «Головомяч».

Для игры понадобится мяч среднего размера для каждой пары детей.

Психолог просит детей: «Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг против друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова была напротив головы партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно поднять мяч и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Можно держать друг друга руками, если понадобится».

Когда дети научатся легко справляться с этой задачей, можно ее усложнить, объединив детей в тройки. Потом нужно предложить детям выяснить, с каким максимальным числом игроков можно поднять мяч головой.

В конце игры необходимо обсудить с детьми:

- что наиболее сложно в этой игре;
- с кем им поднимать мяч легче всего и почему;
- что самое важное для того, чтобы мяч не упал.

6. Упражнение «Групповой портрет».

Задача – нарисовать общий портрет, на котором присутствует каждый ребенок. Каждой группе понадобится большой лист бумаги (ватман А3), восковые мелки или фломастеры.

Психолог просит детей: «Разбейтесь на тройки. Каждая группа должна нарисовать картину, на которой будут изображены все участники команды. Свой собственный портрет рисовать нельзя, договоритесь в группе, кто чей портрет рисует. Подумайте вместе, как вы расположите рисунок на листе, каков будет сюжет вашей картины, какова роль каждого в этом сюжете (можно придумать небольшую историю). Когда все группы нарисуют портреты, нужно провести представление картин». Детям нужно дать время подумать, как они будут представлять свою работу.

В конце представления картин необходимо обсудить с детьми:

- что они чувствовали, когда рисовали их;
- что они чувствовали, когда рисовали другого ребенка;
- как они пришли к решению, кого где рисовать;
- довольны ли они своими портретами, которые рисовали другие;
- насколько им понравилось работать вместе;
- портрет какой команды понравился больше всех остальных, почему.

7. Релаксационное упражнение.

1. дети удобно сидят или лежат:

- делают глубокий вдох;
- на задержке дыхания сильно напрягают мышцы прорабатываемого участка тела и представляют того человека, на которого разозлились;
- на выдохе в виде облачка выдыхают свой гнев (отпускают его).

Затем какое-то время отдыхают.

Упражнение с каждым участком тела следует проводить 1-2 раза.

2. Затем переход к следующему участку тела. И так до тех пор, пока все участки тела, которые отзывались на проблемную ситуацию, не будут проработаны.

3. После этого делается упражнение «Морская звезда», чтобы тело полностью отдохнуло и релаксировало. Упражнение выполняется под музыку. Психолог просит детей лечь, закрыть глаза и представить место, где они любят отдыхать, где они всегда себя хорошо и безопасно чувствуют. Затем они представляют, что находятся в этом месте и делают в этом месте то, от чего они испытывают радость и удовольствие (в другом варианте – то, что им хочется). Продолжительность упражнения 1-2 мин. В конце упражнения детей просят открыть глаза, потянуться несколько раз, сесть, глубоко вдохнуть и встать.

8. Рефлексия занятия.

Занятие 6.2.

Тема: «Формирование позитивных навыков общения».

Цель: закрепить навыки позитивного межличностного общения.

Материал: цветные карандаши, бумага, атрибуты странника.

Содержание.

1. Приветствие.

2. Упражнение «Портрет агрессивного человека».

Психолог просит детей представить агрессивного человека: как он выглядит, как ведет себя, как разговаривает, как ходит. Затем каждый ребенок рисует портрет агрессивного человека.

Проводится беседа с каждым ребенком:

- почему именно так нарисовал агрессивного человека;
- какие его качества он хотел подчеркнуть в этом портрете;
- что ребенку нравится в нарисованном человеке;
- что не нравится, что хотелось бы изменить;
- почему этот человек агрессивный;
- как, по мнению ребенка, к агрессивным людям относятся окружающие;
- как он сам к ним относится.

Следует объяснить детям, что агрессия является нормальным человеческим проявлением в определенных ситуациях, когда остальные методы решения проблемы неэффективны. Можно также обсудить то, что у агрессии есть некоторые проявления, которые не только не осуждаются обществом, но даже поощряются. К таким проявлениям относятся, например, настойчивость в достижении цели и умение защитить себя и других людей.

Нужно спросить у детей:

- когда они сами ведут себя агрессивно по отношению к окружающим;
- есть ли такие обстоятельства, в которых они почти всегда себя так ведут;
- есть ли люди, постоянно вызывающие агрессивные желания;
- возникает ли желание вести себя по-другому;
- достигали ли своей цели;
- поняли ли окружающие, что вы чувствовали и чего хотели;
- было ли поведение эффективным;
- улучшились ли отношения с окружающими.

3. Игра «Пойми без слов».

Водящий задумывает какое-то слово (отвечающее на вопрос «кто?» или «что?»). После этого он должен постараться изобразить то, что это слово обозначает, не проронив ни звука. Можно двигаться, воспроизводя ситуацию, в которой используется данная вещь, или замирать, пытаясь скульптурно изобразить задуманное слово. Запрещено указывать на сам предмет. Остальные должны угадать изображенное слово. Если ответ не верен, то водящий отрицательно качает головой. Если ответ правильный, то угадавший водит. Можно загадывать словосочетание, содержащее название предмета и его характеристику.

4. Игра «Попросись на ночлег».

Помочь детям представить, что все происходит в прошлом веке, когда не было автомобилей и телефонов, да и гостиницы были далеко не везде. Иногда люди сталкивались с такой проблемой, что им негде было переночевать в дороге. Тогда им приходилось проситься на ночлег в частные дома. Хозяин дома мог дать страннику приют или прогнать со своего двора, если у него были на то причины.

Выбирается ребенок. Ему даются атрибуты странника: палка, накидка или заплечный мешок, чтобы ему было легче войти в роль. Далее психолог произносит примерно такой текст: «Ты путник. Ты очень устал за целый день в пути, а до пункта назначения еще далеко. Стало смеркаться. Накапывает дождь. Впереди показались огоньки домов – это деревня. Как тебе хочется оказаться в сухом уютном доме, выпить горячего чая и сладко уснуть! Но времена опасные. Жители стали очень осторожны, они боятся пускать в дом посторонних. Что ж, выбора у тебя нет. Либо ты ночуешь на улице под дождем, либо просишься на ночлег – может быть, кого-то тебе удастся упросить, убедить, уговорить или каким-то другим образом сделать так, что он пустит тебя переночевать».

Во время этой речи юный путник старается изображать то, что говорит психолог: он медленно идет, опираясь на палку, ежится от дождя и холода, прикладывает руку к глазам, чтобы рассмотреть деревню, и т.п. Когда вводная часть игры закончена и ребенок вошел в свою роль, можно переходить к активным действиям.

Пусть остальные дети представят себя жителями деревни, живущими в отдельных домах. Они опасаются проходимцев и преступников или просто не хотят нарушать свой покой; словом, изначально они совершенно не горят желанием приютить странника. Далее ребенок будет по очереди стучаться в дверь к каждому из них и пытаться сказать что-то такое, что заставит хозяина пустить его в дом. Путник может пробовать самые разные варианты: от попыток вызвать жалость до лести или шантажа. Но человек, играющий роль хозяина дома, должен только тогда уступить его просьбам, когда у него действительно возникнет такое желание. Если же слова и действия странника вызвали в нем недовольство, то он может закрыть дверь. Тогда путник идет к следующим домам.

После того как путник обошел все дома (успешно или неуспешно), можно продолжить игру. Наутро жители деревни собрались все вместе и стали обсуждать произошедшее вчера событие – приход чужак в деревню. Они рассказывали, как он пытался их убедить взять его на ночлег и что они чувствовали и думали, когда наблюдали за его словами и действиями. То есть все члены семьи садятся рядом и обсуждают слова путника. Они честно рассказывают, когда они были почти готовы пойти навстречу, а когда им хотелось проучить «чужака». После этого совместно с ребенком делается вывод, какая стратегия действий оказалась самой эффективной.

5. Игра «Критикуй не обижая».

Заранее заготавливается набор фраз, которыми дети склонны пользоваться при оценке поведения другого человека. В этой копилке у вас окажутся предложения типа: «Ты дурак!», «Смотри куда прешься, корова!», «С тобой со скуки помрешь!» и другие фразы, режущие ухо воспитанного взрослого. Можно записать эти грубости и «клички» на отдельных листочках.

Теперь вводятся законы правильной критики. К ним относятся:

- критикуй не человека в целом, а его конкретные действия;
- говори о своих чувствах по поводу того, что тебе не нравится;
- покажи уважение к человеку, свою веру в то, что он сможет измениться;
- избегай слов и интонаций, которые могут обидеть человека;
- не приказывай, а предлагай человеку выбор.

Взять листок с обидной фразой. Пусть ребенок предложит, как ее изменить таким образом, чтобы сказать о своих чувствах и мыслях, но не обидеть человека. Так, фраза «С тобой со скуки помрешь!» может перетечь в предложение типа: «Знаешь, мне уже надоело собирать мозаику. Давай лучше погуляем или построим замок из конструктора» или «Лично мне не очень интересно слушать об одном и том же целый день. Я уверен, что ты знаешь еще много интересных вещей. Так что, может, поговорим о чем-то еще или займемся делами?». Каким будет именно предложение вашего ребенка, зависит от его возраста и от того, какую ситуацию он себе представил.

6. «Словарик добрых слов».

Завести с детьми особый словарь. «В него по алфавиту вы будете записывать различные прилагательные, причастия и существительные, которыми можно описать характер или внешность человека, то есть ответить на вопрос, каким может быть человек. При этом нужно соблюдать важное ограничение: все слова должны быть добрыми, вежливыми, подходящими для описания приятных (или нейтральных) качеств в людях. Так, на букву «Б» у вас могут быть записаны слова, описывающие внешность: «блондин», «брюнет», «белокожий», «белокурый», и слова, относящиеся к описанию характера: «бескорыстный», «бережливый», «благородный», «беззащитный», «безотказный» и др.; слова, описывающие деятельность человека в какой-то сфере: «безупречный», «безукоризненный», «блестящий» и пр.

Если в голову ребенку приходят слова типа «бестолковый» или «болтун», то обсуждается с ребенком, что такие слова тоже есть в русском языке, и мы их употребляем, но вопрос в том, являются ли они приятными, хотел бы он услышать их в свой адрес. Если нет, то в словарики добрых слов им не место.

7. Рефлексия занятия.

Занятие 7.

Тема: Завершающее занятие.

Цель: подведение итогов занятия.

Материал: карточки с названиями животных.

Содержание.

1. Приветствие.

Традиционное приветствие сегодня мы проведем под девизом «Твое будущее». Приветствуя друг друга, вы должны сделать вашему однокласснику небольшой прогноз на будущее. Например, «Здравствуй, Боря, я думаю, что через пять лет ты будешь более добродушным и

отзывчивым». Вам нужно подойти по очереди ко всем и, вспомнив все, что вы уже знаете о своем однокласснике, высказать предположение о его будущем.

2. Общение – это...

1) Невербальное общение «Передай другому».

Дети сидят в кругу и по очереди, каждый без слов передает соседу какой-либо воображаемый предмет. Сосед должен «взять» его соответствующим образом и назвать. Затем он предлагает уже другой, свой предмет следующему по кругу. Упражнение повторяется, пока все не примут участие.

Обсуждение:

- легко или трудно было передавать предмет;
- легко или трудно было отгадывать предмет;
- в чем заключались трудности.

2) Наблюдательность в общении «Что помню?»

Один из детей садится спиной к аудитории. Остальные вслух загадывают одного из присутствующих. Задача водящего – как можно подробнее описать внешний вид загаданного. Когда описание будет закончено, дети могут дополнить описание своими наблюдениями. После этого кто-либо другой садится спиной к аудитории, загадывается новый человек и процедура повторяется.

Обсуждение:

- легко или трудно было описывать внешность;
- в чем были трудности;
- что легче всего вспоминается;
- что труднее;
- кому было легко выполнять это упражнение.

3) Умение слушать другого «Спина к спине».

Двое детей садятся на стулья спиной друг к другу. Их задача – вести диалог на какую-либо интересующую обоих, тему в течение 3-5 минут. Остальные дети играют роль молчаливых зрителей.

Обсуждение:

- легко ли было вести разговор;
- в чем были трудности.

4) Точная передача информации «Пересказ текста».

Психолог говорит: «Сейчас вы все покинете комнату, останется только один человек. Ему я зачитаю текст. После этого я приглашу в комнату второго участника, и первый перескажет ему текст, который только что прослушал.

Затем я приглашу третьего участника. Второй расскажет ему то, что рассказали ему. И так до тех пор, пока все не окажутся в комнате.

Просьба ко всем внимательно слушать участника».

Текст подбирается из рубрики газет «Информация», объем около 50 строк.

Обсуждение:

- за счет чего произошло искажение информации;
- что «своего» каждый внес в рассказ;
- бывает ли так в жизни;
- что надо делать, чтобы искажения были минимальными.

3. Беседа «Как слово наше отзовется...».

Психолог говорит: «Нужно всегда помнить, что твои высказывания, мнения, суждения, доказательства – тоже твое поведение. Мы иногда не придаем должного значения словам, особенно сказанным в минуту раздражения, усталости или просто на перемене в школе, дома маме... Однако наши слова, содержание нашей речи значат не меньше, чем наши реальные действия и поступки.

Неслучайно об этом говорится в народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От слова спасенье и от слова погибель»; «От одного слова – да навек ссора»... Поверь, что твои грубость и резкость отрицательно влияют не только на других, но и на тебя самого. Если ты не сдержался, по какому-то ничтожному поводу задел человека обидным словом – значит, ты унизил не только его, а прежде всего самого себя, что-то потерял в себе. Тебе, наверное, знакомо это чувство внутреннего стыда и раскаяния, когда ты говоришь себе: «Зачем же я так сказал? Ведь это же неверно, несправедливо, да я так и не думаю. Что же теперь делать? Как стыдно!». Сила слова беспредельна. Особенно доброго слова. Таким словом можно успокоить человека.

Вспомни такие простые и привычные слова «спасибо» и «пожалуйста» - насколько с ними легче и приятнее жить. Поверь, что у тебя и у него целый день будет хорошее настроение. Ведь дело не только в словах, но и в тоне, каким он произносится.

4. Упражнение «Найди свою пару».

Психолог говорит: «Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой, тоже написано «слон». 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 вас получилось».

5. Подведение итогов.

6. Рефлексия занятия.

Занятие 8.

Диагностика: Предварительная и итоговая диагностика обучающихся проводится с помощью следующих методик: опросник А. Басса и А. Дарки; проективная методика «Несуществующее животное», методика «Определение уровня тревожности» (Спилберг – Ханин), структурированное наблюдение в процессе занятий и в реальной жизни, экспертные опросы родителей и педагога.

Список литературы.

1. Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. – 2-е изд., - М.: «Просвещение», 1996.-352с.
2. Психологический словарь / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Сещерякова. М.,1997.
3. Реан А.А. Психология изучения личности. СПб., 1999г.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. В 2 кн. Кн.2: Коррекционные приемы и упражнения: учебное пособие. – М.: Изд-во Владос-Пресс, 2006. – 477с.
5. Коррекция агрессивного поведения детей от 5 до 14 лет: Метод. Пособие для студ. По курсу «Психолого-педагогическая коррекция»/ Сост. О.П. Рожков. - М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж, 2007. – 56с.
6. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми.- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2008.-190., ил.
7. Профилактика детской агрессивности: теоретические основы, диагностические методы, коррекционная работа/ авт.-сост. М.Ю. Михайлина. – Волгоград: Учитель, 2009. – 116с.
8. Чуричков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб.: Речь, 2007. – 208с.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5-6 классы). – 2-е изд. – М.:Генезис, 2008. – 207 с.

Приложения.

Приложение 1.

Шесть рецептов избавления от гнева родителям.

| Содержание | Пути выполнения |
|---|---|
| 1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал с вами себя спокойно | - слушайте своего ребенка; - проводите с ним как можно больше времени; - делитесь с ним опытом; |

| | |
|---|---|
| и уверенно | <ul style="list-style-type: none"> - рассказывайте ему о своем детстве, победах и неудачах; - если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе, но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности. |
| 2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. | <ul style="list-style-type: none"> - отложите совместные дела с ребенком; - старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения. |
| 3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | <ul style="list-style-type: none"> - говорите детям о своих чувствах, желаниях, потребностях: «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Побудь, пожалуйста, в соседней комнате» |
| 4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное, что могло бы вас успокоить | <ul style="list-style-type: none"> - примите теплую ванну, душ; - выпейте чаю; - послушайте любимую музыку |
| 5. Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев | <ul style="list-style-type: none"> - не давайте ребенку играть теми вещами, которыми дорожите; - не позволяйте выводить себя из равновесия; научитесь предчувствовать наступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой и ситуацией |
| 6. К некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее | <ul style="list-style-type: none"> - изучайте силы и возможности своего ребенка; - если вам предстоит сделать первый визит куда-либо, отрепетируйте все заранее |

Приложение 2

Шкала самооценки (Ч.Д.Спилберга- Ю.Л.Ханина)

Данный тест является надежным и информативным источником информации самооценки уровня тревожности в данный момент(реактивная тревожность) и личностной тревожности(как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушения тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Но тревожность изначально не является негативной чертой. Определенный уровень тревожности- естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из 2 частей, разделяющих реактивную (РТ, высказывания №1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = E1 - E2 + 35,$$

где **E1**- сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

E2- сумма остальных зачеркнутых цифр(пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = E1 - E2 + 35,$$

где **E1**- сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E2- сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

До 30- **низкая** тревожность;

31-45- **умеренная** тревожность;

46 и более - **высокая** тревожность.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к проявлению состояния тревоги в ситуациях оценки собственной компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя «в лучшем свете».

Шкала самооценки

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как **вы себя чувствуете в данный момент**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

| № | Предложения | Нет, это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
|----|--|-----------------|--------------|-------|------------------|
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я испытываю сожаление | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я чувствую себя отдохнувшим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности, напряженности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден, и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|--------------|---|---|---|---|
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Шкала самооценки

Фамилия _____ Дата _____

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как **вы себя чувствуете обычно**. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

| № | Предложения | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
|----|---|---------------|--------|-------|--------------|
| 21 | Я испытываю удовольствие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я очень легко устаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко могу заплакать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Обычно я чувствую себя бодрым | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я принимаю все близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 33 | Обычно я чувствую себя в безопасности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всеякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу забыть о них | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

Приложение 3.

Опросник Басса-Дарки

Опросник направлен на диагностику мотивационной агрессии, являющейся прямым проявлением реализации присущих личности деструктивных тенденций. Создавая опросник, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды агрессивных реакций:

- Физическая агрессия (нападение) – использование физической силы против другого лица;
- Косвенная агрессия – под этим термином понимают как агрессию, которая окольными путями направлена на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и агрессию, которая ни на кого не направлена (взрывы ярости, проявляющиеся в крике, топание ногами, битье кулаками по столу и т.д.). Эти взрывы характеризуются ненаправленностью и неупорядоченностью;
- Раздражение – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости;
- Негативизм – оппозиционная мера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства, от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев;
- Обида – зависть и ненависть к окружающим, обусловленным чувством горечи, гнева на весь свет за действительные или мнимые страдания;
- Подозрительность – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред;
- Вербальная агрессия – выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание (угрозы, проклятия, ругань) словесных ответов;

· Чувство вины – возможное убеждение субъекта, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

Текст опросника

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбы.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать.
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь на столько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходительно относился к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.

27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.
31. Я требую, чтобы люди уважали меня.
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. Я никогда не бываю мрачен от злости.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь.
36. Если кто-нибудь выводит меня из себя, я не расстраиваюсь.
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к сильным выражениям.
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня.
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь.
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием.
44. Нет людей, которых я бы по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверяй чужакам».
46. Если кто-нибудь раздражает меня, то я готов сказать все, что я о нем думаю.
47. Я делаю много того, о чем впоследствии жалею.
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева.
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня считали бы человеком, с которым нелегко ладить.
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Я дерусь не реже и не чаще, чем другие.

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

Бланк для ответов

Ф.И.О. _____

Возраст _____ класс _____

Перед Вами бланк фиксации опросника. В столбцах стоят номера вопросов, справа чистая графа, в которой Вам необходимо поставить ответ «да» или «нет». Не задумывайтесь подолгу над ответом, попытайтесь ответить искренне, о Ваших мыслях не узнает никто, кроме психолога. Ваша информация важна и ценна.

| | | | | | | | | | |
|---|--|----|--|----|--|----|--|----|--|
| 1 | | 16 | | 31 | | 46 | | 61 | |
| 2 | | 17 | | 32 | | 47 | | 62 | |
| 3 | | 18 | | 33 | | 48 | | 63 | |
| 4 | | 19 | | 34 | | 49 | | 64 | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|----|--|----|--|----|--|----|--|
| 5 | | 20 | | 35 | | 50 | | 65 | |
| 6 | | 21 | | 36 | | 51 | | 66 | |
| 7 | | 22 | | 37 | | 52 | | 67 | |
| 8 | | 23 | | 38 | | 53 | | 68 | |
| 9 | | 24 | | 39 | | 54 | | 69 | |
| 10 | | 25 | | 40 | | 55 | | 70 | |
| 11 | | 26 | | 41 | | 56 | | 71 | |
| 12 | | 27 | | 42 | | 57 | | 72 | |
| 13 | | 28 | | 43 | | 58 | | 73 | |
| 14 | | 29 | | 44 | | 59 | | 74 | |
| 15 | | 30 | | 45 | | 60 | | 75 | |

Обработка и интерпретация результатов:

Ответы оцениваются по восьми шкалам суммированием баллов:

1. Физическая агрессия:

«да»=1, «нет»=0: № 1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68;

«нет»=1, «да»=0: № 7,9.

2. Косвенная агрессия:

«да»=1, «нет»=0: № 2,10,18, 34, 42, 56, 63;

«нет»=1, «да»=0: № 26, 49.

3. Раздражение:

«да»=1, «нет»=0: № 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;

«нет»=1, «да»=0: № 11, 35, 69.

4. Негативизм:

«да»=1, «нет»=0: № 4,12, 20, 28;

«нет»=1, «да»=0: № 36.

5. Обида:

«да»=1, «нет»=0: № 5,13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

6. Подозрительность:

«да»=1, «нет»=0: № 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;

«нет»=1, «да»=0: № 33, 66, 74, 75.

7. Вербальная агрессия:

«да»=1, «нет»=0: № 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73;

«нет»=1, «да»=0: № 33, 66, 74, 75.

8. Чувство вины:

«да»=1, «нет»=0: № 5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Индекс враждебности включает в себя шкалы 5 и 6, а индекс агрессивности – шкалы 1, 3 и 7. Нормой агрессивности является величина ее индекса равная 21 ± 4 , а враждебности – $6,5-7 \pm 3$. при этом обращается внимание на возможность достижения определенной величины, показывающей степень проявления агрессивности.