**Приложение 8.**

1. **Упражнение** «Доброта» (для работы с агрессивными детьми /группой иликлассом)Обучающимся дается установка «В каждом из нас в той или иной степени  
   развито чувство доброты, доброе отношение к людям» и задание «Сейчас, каждому  
   из вас нужно сказать добрые слова о других людях. Что вы можете сказать доброго, хорошего о своих одноклассниках? Ваш рассказ должен быть кратким и, по существу. (Для того, чтобы каждый учащийся услышал добрые слова, можно сделать  
   карточки с именами и вытягивать их по очереди).
2. Упражнение «Ода о себе» (для повышения самооценки пострадавших детей)Ребенку (подростку) предлагается взять лист бумаги. Успокоиться, расслабиться, при необходимости посмотреть на себя в зеркало. Написать себе хвалебную оду. Хвалить себя! Желать себе добра, здоровья, успехов в делах, учебе и всего остального. Форма изложения – небольшие предложения из 5-10 слов в прозе или в стихах. Написать себе несколько од. Выбрать из них ту, которая нравиться больше всего. Красиво переписать ее, если можно – поместить в рамочку и повесить (поставить) на видном месте. Каждое утро прочитывать эту оду вслух или мысленно.  
   Почувствовать, как при чтении оды повышается настроение, жизненный тонус, как вы наполняетесь жизненными силами, и окружающий мир становится светлым и радостным.
3. Упражнение «Безмолвный крик» (для работы с ребенком- пострадавшим).Детям важно научиться даже при самой сильной обиде или гневе не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ребенку ощутить себя хозяином положения. Игра помогает детям понять, что они могут одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это - хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.  
   Инструкция: Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь  
   себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не помешает. Вспомни  
   о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть  
   твое раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: «Хватит! Перестань! Исчезни!» Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоем потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо…  
   А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своем воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)  
   Открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.  
   Обсуждение:Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?  
   Кого ты представил в образе твоего злого духа?  
   Что ты кричал?  
   Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?
4. Упражнение «Тест на доверие».  
   На середину круга кладется какой-либо предмет, например, ваза или книга.  
   Группе объясняется, что сейчас начнется игра, которая делает невидимое зримым.  
   Каждый должен встать на определенном расстоянии от находящегося в середине круга предмета.  
   Кто встает, вплотную к нему, то тем самым говорит о высокой, по его мнению, степенью доверия в группе. Чем слабее у игрока ощущение безопасности идоверия в группе, тем больше будет выбранное расстояние.  
   Психолог просит участников поэкспериментировать с различными расстояниями, пока они не ощутят, что выбрали место правильно. Когда все найдут свои места, предлагает всем оглядеться и оценить сложившуюся ситуацию. Далее каждый кратко объясняет, что хотел выразить своим выбором места. Кроме того, можно комментировать выбранное положение и высказывания других членов группы.  
   В заключении можно подытожить результаты игры: доверие в группе – не постоянная величина, а некий процесс. Никто не может принудить себя испытать чувство доверия. Никто не может заставить другого проникнуться доверием. С одной стороны, доверие завоевывается медленно и связанно с конкретным опытом. С другой, доверие очень легко разрушается, если мы чувствуем себя задетыми. Каждый стремится избежать травм. При этом люди часто прибегают к простому средству: не подпускать слишком близко других людей.
5. ***Упражнение «Достойный ответ».***  
   Все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.  
   Все участники по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку  
   фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается, и группа переходит к обсуждению.  
   *Обсуждение****:***Психолог спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, они говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому что они не воспринимали  
   их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.  
   *Примеры карточек:*

|  |
| --- |
| Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь. |
| Ты никогда никому не помогаешь. |
| Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы. |
| Ты совсем не умеешь красиво одеваться. |
| Почему ты на всех смотришь волком? |
| С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений. |
| Ты как не от мира сего. |
| У тебя такой страшный взгляд. |
| С тобой бесполезно договариваться, о чем - либо. Ты все равно все забудешь. |
| У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы. |
| Посмотри, на кого ты похожа! |
| Ты слишком много болтаешь ерунды. |
| Что ты вечно на всех кричишь? |
| У тебя полностью отсутствует чувство юмора. |
| Ты слишком плохо воспитана. |

1. Упражнение «Дом»   
   Участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели,  
   цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом! Постройте свой дом! Можно общаться между собой».  
   Обсуждение:Как проходило обсуждение в командах?  
   Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»?  
   Почему Вы выбрали именно эту роль?
2. Упражнение «Вавилонская башня»   
   Участники делятся на 2 команды. Каждому члену команды дается индивидуальное задание. Индивидуальные задания: кратко прописаны на отдельных листах, каждый лист является строго конфиденциальным для одного участника. Например,  
   «Башня должна иметь 10 этажей» – листок с такой надписью вручается одному участнику тренинга, он не имеет права никому его показывать, обязан сделать так, чтобы нарисованная совместно башня имела именно 10 этажей. Второе задание:  
   «Вся башня имеет коричневый контур» – это задание для следующего участника.  
   «Над башней развивается синий флаг», «В башне всего 6 окон» и т.д. Участникам запрещено разговаривать и вообще как-нибудь использовать голос.
3. Упражнение «Безвредные» способы разрядки гнева и агрессивности» [49]  
   Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3 - 4 раза и закройте глаза.  
   Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставляли фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо. Походите по этой выставке, рассмотрите эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь у него. Постарайтесь вспомнить какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленным взором увидеть самого себя в этой ситуации.  
   Представьте, что выражаете свои чувства человеку, на которого разгневаны.  
   Не сдерживайте свои чувства, не стесняйтесь в выражениях, говорите ему все что хотите. Представьте, что вы делаете этому человеку все, к чему побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку. Если вы закончили упражнение, дайте знак – кивните головой. 3–4 раза вдохните и откройте глаза.  
   Обсуждение. Поделитесь с группой своим опытом. Что легко, что трудно было делать в этом упражнении? Что понравилось, что не понравилось? Кто из окружающих вошел в вашу галерею? На ком вы остановились? Какую ситуацию вы представили, расскажите о ней? Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и конце упражнения?
4. Упражнение «Агрессивное поведение» [49]  
   В ходе этой игры дети могут разобраться в том, что они называют агрессивным поведением. Они могут разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.  
   Возьмите каждый по листу бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: «Да, он действительно агрессивный». Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного ребенка. Например, пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д. (Затем попросите нескольких учеников продемонстрировать элементы такого поведения, а группа должна отгадывать, что именно они показывают.).  
   А теперь подумайте о том, с какими элементами агрессивного поведения вы  
   встречаетесь здесь в группе. Что вам кажется агрессивным? Когда вы сами проявляете агрессивность? Каким образом вы можете вызвать агрессию по отношению к себе?  
   На листе бумаги, раздев его вертикальной линией посередине, слева запишите, как окружающие в течение учебного дня проявляют агрессию по отношению к вам. Справа запишите, как вы сами проявляете агрессию по отношению к другим  
   детям в школе. На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите учеников зачитать свои записи.  
   Обсуждение:Вы можете представить, что кто-нибудь из вас станет драчуном или эдаким  
   «Рэмбо»?  
   Бывают ли такие дети, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?  
   Почему и дети, и взрослые так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унизив других?  
   Как ведет себя жертва агрессии?  
   Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?  
   В чем проявляется равноправие между детьми?  
   Как бы ты описал свое собственное поведение?
5. Упражнение «Учимся строить отношения» .  
   Участникам предлагается разделиться на пары и найти 8 общих для них качеств. Далее двойки объединяются в четверки, которые ищут по 6 общих для всех качеств, четверки объединяются в восьмерки и ищут по 4 общих качества, группа делится пополам и ищет по 3 общих для всех качества. И наконец, вся группа ищет 2 общих для всех качества. Такое постепенное движение от пары к целому коллективу позволяет перейти группе на новый уровень отношений осознать объединяющие всех членов коллектива свойства.  
   Для развития сплоченности также важно определение тех требований, которые предъявляют подростки друг к другу.
6. Упражнение «Обмен» .  
   Каждый ребенок получает набор из нескольких предметов (4 ребенка, по 4  
   предмета у каждого – по количеству играющих). Набор предметов у всех одинаковый (шишка, орех, камушек, бусина).  
   «Каждый из вас должен обменяться с другими детьми и собрать в свою коробочку только одинаковые предметы, например, только 4 орешка или 4 камушка. Но говорить о том, что вы хотите собрать – нельзя. Во время обмена не забывайте говорить: «Спасибо». Игра закончится, когда первый из вас соберет все одинаковые предметы».  
   Обсуждение:Получилось ли договариваться с другими?  
   Почему нет?  
   Какие были трудности?