**Комплекс упражнений для снижения**

**агрессии у детей и подростков**

# Игра «Мячик».

Поскольку у агрессивных детей чаще всего отсутствует доверие к окружающему миру на фоне сниженного самоуважения, им будет полезно следующее упражнение: ребенок садится на корточки, голову прижимая к коленям. Взрослый «лепит» из него мячик, поглаживая его с разных сторон. Если ребенок легкий, «мячик» можно поднять несколько раз вверх. Если присутствуют двое взрослых, «мячик» можно бережно покидать друг другу.

# Упражнение «Прогони Бабу-Ягу».

*Цель:* помочь ребенку проявить его агрессию в конструктивных целях.

Ребенка просят представить, что на стул залезла Баба-Яга, и надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу-Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

# Игра «Колючий ежик».

Психолог предлагает детям мысленно представить себя ежиками, которые приготовились встретить опасность. Для этого им необходимо «защищаться иголками» и сильно «сжиматься в клубочек». А, когда опасность минует, «неприятели» разбегутся, ежики соберутся в круг (дети собираются в круг, берутся за руки). Вместе с ведущим по его команде они медленно тянутся к воображаемому солнцу, взявшись за руки, чтобы «согреться». Игру следует сопровождать добрыми детскими песенками о дружбе.

Игра повторяется 3 раза.

# Упражнение «Мои сильные стороны».

*Цель:* активизировать умение мыслить о себе в положительном ключе, стимулировать уверенность в собственных возможностях к поведенческим изменениям, закрепить способность к позитивной оценке других людей: групповая поддержка.

*Процедура проведения:* психолог просит назвать каждого участника 3-5 сильных сторон своей личности, которые помогают ему справляться с трудными ситуациями. Участники по кругу называют свои сильные стороны, а остальные участники поддерживают его, добавляя: «А еще ты можешь (умеешь…)».

выполняют по очереди.

# Упражнение «Конкурс художников».

*Цель:* разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают

«добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п. При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

# Упражнение «Почему подрались мальчики?».

*Цель:* развивать у детей рефлексию (способность анализировать причины и следствия) своего агрессивного поведения.

Ведущий заранее готовит рисунок, на котором изображены дерущиеся мальчики. Показывает этот рисунок и предлагает придумать, почему ребята подрались, чем закончится драка, будут ли они жалеть о том, что подрались, и как можно было бы поступить по-другому.

# Упражнение «Петушиный бой».

*Цель:* стимулировать проявление агрессии у детей со страхами, аффективная стимуляция ребенка.

Дети со страхами часто имеют трудности в проявлении агрессии, поэтому «накапливают» ее и затем «разряжают» не всегда приемлемым способом. Им будет полезно следующее упражнение.

Двое детей — петушки, — прыгая на одной ноге, дерутся подушками. При этом они стараются сделать так, чтобы соперник наступил второй ногой на пол, что означает его проигрыш.

# Игра «Превратись в игрушку».

*Цель:* предоставить детям возможность проявить реальные чувства. Каждый ребенок выбирает из кучи маленьких пластмассовых игрушек,

изображающих агрессивных персонажей, ту, в которую он хотел или мог бы превратиться. Затем от имени этой игрушки составляет рассказ. Понятно, что в рассказе присутствуют собственные конфликты и желания.

# Упражнение «Брыкание».

Ребёнок ложится на спину на ковёр. Медленно начинает брыкаться. Ноги чередуются и высоко поднимаются, постепенно увеличивается сила и скорость. Можно произносить слово «нет». Упражнение способствует эмоциональной разрядке и снятию мышечного напряжения.

# Упражнение «Лепим сказку».

Ребёнку предлагается слепить какую-либо сказку. Обсуждаются персонажи и фрагмент. Выполнение упражнения даёт возможность сместить физическую и психическую энергию ребенка на пластилин.

# Сюжетно-ролевые игры.

Игра с игрушечным оружием – пистолетами, шашками, саблями.

Целью данных игр является смещение агрессии в мирное русло или на защиту, т.е. игра в «благородного защитника». В арсенале игрушек важно иметь и барабан.

# Упражнение «Фигура».

*Цель:* эмоциональная разрядка, развитие способности к взаимопониманию, формирование групповой сплоченности.

*Процедура проведения:* ведущий предлагает участникам тренинга с закрытыми глазами построиться, взявшись за руки, таким образом, чтобы получилась определенная фигура (круг, квадрат, треугольник).

# Упражнение «Сказка».

*Цель:* выбор наиболее приемлемого способа разрядки гнева и агрессии, отработка негативных эмоций.

*Процедура проведения:* ведущий рассказывает участникам притчу о змее: «Жила-была невероятно свирепая, ядовитая и злобная Змея. Однажды она повстречала мудреца и, поразившись его доброте, укротила свою злобность. Мудрец посоветовал прекратить обижать людей, и Змея решила жить простодушно, не нанося ущерба кому-либо. Но как только люди узнали про то, что Змея не опасна, они стали бросать в нее камни, таскать ее за хвост и издеваться. Это были тяжелые времена для Змеи. Мудрец увидел, что происходит, и, выслушав жалобы Змеи, сказал: «Дорогая, я просил, чтобы ты перестала причинять людям боль и страдания, но я не говорил, чтобы ты никогда не шипела и не отпугивала их».

Мораль: нет ничего страшного в том, чтобы шипеть на нехорошего человека или врага, показывая, что вы можете постоять за себя и знаете, как противостоять злу. Только вы должны быть осторожны и не пускать яд в кровь врага. Можно научиться противостоять злу, не причиняя зло в ответ.

Ведущий рассказывает участникам тренинга о том, что в процессе дальнейшей работы они будут знакомиться с различными «безвредными» способами разрядки собственного гнева и агрессивности и предлагает им следующее.

**Упражнение «Выставка»**.

«Сядьте поудобней, расслабьтесь, глубоко вдохните 3-4 раза и закройте глаза. Представьте, что вы попали на небольшую выставку. На ней выставлены фотографии людей, на которых вы разгневаны, которые вызывают у вас злость, которые вас обидели или поступили с вами несправедливо.

Походите по этой выставке, постарайтесь рассмотреть эти портреты. Выберите любой из них и остановитесь около него. Постарайтесь вспомнить

какую-нибудь конфликтную ситуацию, связанную с этим человеком. Постарайтесь мысленно 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 вас побуждают ваши чувства. Не сдерживайте свои действия, делайте все, что вам хочется сделать этому человеку.

А теперь представьте себя говорящим с этим человеком. Представьте этого человека: он делает то, что вас злит. И вот по ходу разговора с вами он начинает уменьшаться в росте, голос его становится все слабее и слабее, все неувереннее. Уменьшайте его в росте до тех пор, пока он не покажется вам менее значительным. А теперь понаблюдайте за вашим разговором как бы со стороны. Каким вы видите себя? Какой вам видится ситуация?

Теперь снова вернитесь в начало конфликтной ситуации и попытайтесь представить, что все ее участники, в том числе и вы, разговаривают голосами героев мультфильма, и досмотрите сюжет до конца.

Если вы закончили упражнение, дайте знак головой. 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

По окончании упражнения проводится обсуждение. Что легко было сделать в этом упражнении, а что трудно? Что понравилось, а что нет? Кто из окружающих вошел в вашу картинную галерею? На ком из галереи вы остановились? Какую ситуацию вы представили? Расскажите о ней. Как менялось ваше состояние в процессе упражнения? Чем отличаются чувства в начале и в конце упражнения? Что вы чувствуете теперь?

# Упражнение «Уверенный – наглый – робкий».

Психолог предлагает взять одну из трех карточек. На карточках написано: на одной – «уверенный», на другой – «наглый», на третьей – «робкий». Группа не видит, какую карточку взял участник. Задача – изобразить поведение указанного человека. Группа должна угадать, какое поведение показывает участник.

# Упражнение «Колокол».

Все участники становятся в круг плотно друг к другу. В центр круга становится один из участников. Тот, который стоит в центре, «колокол», закрывает глаза и максимально расслабляется. Его раскачивают остальные участники, стараясь не причинить ему боль. Затем участники на месте «колокола» оказываются другие участники. В заключение ведется работа с чувствами, возникшими в результате упражнения.

# Упражнение «Найди выход».

*Цель:* формирование навыков конструктивного поведения. Детям предлагается разобрать несколько ситуаций.

*Ситуация:* Коля без спроса берет мои карандаши.

*Варианты поведения:* толкнуть и отнять карандаши; ударить и отнять; отнять карандаши и взять его карандаши в отместку; сказать учительнице; попросить вернуть карандаши, и если он не вернет, то сказать учительнице и т.д.

*Последствия:* Коля толкнет меня в ответ. Я его ударю, он ударит меня.

Мы подеремся.

# Упражнение «Ситуация в автобусе».

*Цель:* проигрывание ситуаций, провоцирующих проявление агрессивного поведения.

*Процедура проведения:* работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам дается следующее задание:

«Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, не заметив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причем по очереди, с целью того, чтобы другие могли наблюдать за происходящим. В выполнении задания должен принять участие каждый из вас». Помимо заданной ситуации, могут быть и другие, которые даются отдельно каждой паре.

*Примерные ситуации:*

* кондуктор на вас кричит из-за того, что вы дали на билет крупную купюру, которую она якобы разменять не может. Обвиняет вас в неправильности ваших действий;
* вы не уступили место женщине (мужчине)в автобусе. Она на вас начинает кричать и обзывать различными нехорошими словами. Как вы отреагируете на это?
* вы нечаянно ударили кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладить назревающий конфликт?
* вы громко разговариваете в автобусе и вам сделали замечание. Как вы на него отреагируете?
* на вас накричал кондуктор, который упрекнул вас в том, что вы стоите в проходе и мешаете ему и пассажирам, заходящим в автобус. Ваши дальнейшие действия?

После проигрывания ситуаций идет обсуждение по кругу: испытывали ли вы трудности при том, как вам поступить? Какое желание возникало при проигрывании ситуаций? Что вы сейчас чувствуете? Как вы думаете, проигранное сегодня может как-то помочь вам в будущем?

# Упражнение «Красный шарик».

*Оборудование:* воздушные шарики красного цвета. Психолог: Надуйте красные шарики и завяжите их.

Представьте, будто надутый шарик – это тело человека, а находящийся в нем воздух – *чувства раздражения и гнева.*

Скажите, может ли сейчас воздух входить и выходить из него?

Что может случиться, когда чувство гнева и раздражения переполнят человека? А может ли человек, который переживает раздражение и гнев, оставаться спокойным?

Ребята, а теперь прыгните на свой шарик так, чтобы он взорвался. Что случилось с шариком?

Может ли такой способ выражения и гнева быть безопасным? Почему? Что вы почувствовали, когда взорвался шарик?

Если кто-то из детей испугался, необходимо обсудить с ними, что может означать этот страх:

Ребята, если шарик – это человек, то взрывающийся шарик означает какой-нибудь агрессивный поступок, например нападение на другого человека.

Можно ли считать такой способ выражения гнева безопасным?

**Упражнение «Зеленый шарик»** (продолжение предыдущего)**.**

*Оборудование:* воздушные шарики зеленого цвета.

Давайте надуем еще один шарик, но завязывать его не будем. Держите шарик крепко в руке и не давайте воздуху выходить наружу.

Вы помните, что шарик – это человек, а воздух внутри него – чувства раздражения и гнева.

А теперь выпустите из шарика немного воздуха и снова крепко его зажмите.

Вы заметили, что шарик уменьшился?

Взорвался ли шарик, когда вы выпустили из него воздух?

Можно ли такой способ выражения гнева считать более безопасным? Остался ли шарик целым? Напугал ли он кого-нибудь?

Ребята, когда мы выражаем гнев, контролируя его, то он никому не причинит вреда.

# Упражнение «Ссора».

*Цель:* осознание своей агрессивности, обучение методам релаксации.

Осознание гнева через сенсорные каналы (на что похож твой гнев?

Какой он на цвет, на слух, на ощупь, на вкус, на запах?).

1. Что такое ссора?
2. Как возникает ссора, с чего она начинается?
3. Был ли в вашей жизни хотя бы один момент, когда ссору вы начали сами? И что вы при этом сделали?
4. А что вам нравится в ссоре?
5. Что не нравится в ссорах? (Когда поругаешься, чувствуешь себя одиноким, настроение плохое).
6. Если бы ссора имела цвет, то какого цвета она была?
7. Какая ссора на вкус?
8. А если ссору потрогать руками, то какая она?
9. Какая ссора на слух? Как она звучит?
10. Затем детям предлагается нарисовать ситуацию, в которой у них произошла ссора.

# Упражнение «Мультяшки гневаются».

*Цель:* демонстрация смешных сторон агрессивного поведения – смехотерапия.

*Оборудование:* карточки с именами мультипликационных героев.

*Процедура проведения:* участникам раздаются карточки с именем мультипликационного героя (Винни-Пух, Пятачок, Иа, Чебурашка, три поросенка и др.). Задача каждого – продемонстрировать своего героя в гневе, используя присущие этому герою походку, жесты, голос и т.д. Возможны инсценировки конфликтных ситуаций с использованием нескольких персонажей. Тем не менее, каждый участник должен побывать в роли агрессивного персонажа.

При обсуждении упражнения ведущий подводит участников к пониманию того, что в любой ситуации можно найти что-то смешное, комичное, даже в той, которая вызывает гнев. Юмор помогает справиться с напряжением и нарастающим раздражением.

# Упражнение «Два барашка».

*Цель:* снять невербальную агрессию, возможность «легальным образом» выплеснуть гнев, снять излишнее эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в позитивное русло.

Специалист разбивает детей на пары и читает текст: «Рано-рано два барана повстречались на мосту». Участники игры, широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача

– противостоять друг другу, не сдвигаясь с места, как можно дольше. Можно издавать звуки «Бе-е-е». Необходимо соблюдать «технику безопасности», внимательно следить, чтобы «бараны» не расшибли себе лбы.

# Упражнение «Мешочек криков».

*Цель:* способствовать снижению агрессивности.

Так, если ребенок возмущен, взволнован, разозлен, словом, просто не в состоянии говорить с вами спокойно, предложите ему воспользоваться

«мешочком криков». Договоритесь с ребенком, что пока у него в руках этот мешочек, то он может кричать и визжать в него столько, сколько необходимо. Но когда он опустит волшебный мешочек, разговаривать с окружающими спокойным голосом, обсуждая произошедшее.

# Упражнение «Листок гнева».

*Цель:* снятие психоэмоционального напряжения.

Можно предложить разные способы выражения своих негативных эмоций: можно комкать, рвать, кусать, топтать, пинать листок гнева до тех пор, пока ребенок не почувствует, что это чувство уменьшилось и теперь он легко с ним справится. После этого попросите ребенка окончательно справиться со своим гневом, собрав все кусочки «гневного листа» и выбросив их в мусорку. Как правило, в процессе работы дети перестают злиться, и эта игра начинает их веселить, так что заканчивают ее обычно в хорошем настроении.

«Листок гнева» можно изготовить самим. Если это будет делать сам ребенок, то получится даже двойная проработка его эмоционального состояния.

Итак, предложите ребенку представить, как выглядит его гнев: какой он формы, размера, на что или на кого похож. Теперь пусть ребенок изобразит получившийся образ на бумаге (с маленькими детьми нужно сразу переходить к рисованию, так как им еще сложно создать образ словами, что может вызвать дополнительное раздражение). Дальше для расправы с гневом (как описывалось выше) все способы хороши!

# Упражнение «Спустить пар».

*Цели:* в данной игре мы работаем с гневом и обидами, которые возникают во взаимоотношениях между детьми, а также между детьми и учителями. Ее полезно время от времени применять для поддержания психологического климата в группе, чтобы отношения между детьми оставались открытыми и естественными, чтобы в классе не образовывались противостоящие друг другу кланы и группировки.

«Сядьте, пожалуйста, в один общий круг. Я хочу предложить вам игру, которая называется «Спустить пар». Играют в нее так: каждый из вас может сказать остальным, что ему мешает или на кого он сердится. Пожалуйста, обращайтесь при этом к конкретному человеку. Например, «Алена, мне обидно, когда ты говоришь, что все мальчишки придурковаты». Или: «Федя, я выхожу из себя, когда ты назло мне сбрасываешь вещи с моей парты».

Пожалуйста, не оправдывайтесь, когда на вас будут жаловаться. Просто внимательно выслушайте все, что вам хотят сказать. До каждого из вас дойдет очередь «спустить пар». Если кому-то из вас будет совершенно не на что пожаловаться, то можно просто сказать: «У меня пока ничего не накипело и мне не нужно «спускать пар».

Когда круг «спускания пара» завершится, дети, на которых жаловались, могут высказаться по этому поводу.

А теперь подумайте о том, что вам сказали. Иногда вы можете изменить в себе то, что мешает другим, иногда вы не можете или не хотите ничего менять. Услышали ли вы о чем-то таком, что можете или хотите изменить в себе? Если да, то вы можете сказать, например, «Я не хочу больше называть всех мальчишек обидными словами. Я больше не хочу сбрасывать твои вещи с парты».

# Упражнение «Небеса и ад».

*Цель:* профилактика поведения в ситуациях, провоцирующих появление агрессии в среде сверстников.

*Материал:* цветные карандаши и бумага.

«Время от времени каждый из нас в разговоре с кем-то имеет другую точку зрения и хочет доказать свою правоту во что бы то ни стало. Иногда в таком споре нет ничего плохого, но порой он превращается в открытую борьбу. Вы можете вспомнить случай, когда ваш спор с кем-нибудь едва не закончился настоящей битвой? Может быть, ты был настолько возбужден, что готов был начать драку? А может быть, другой спорщик в порыве ярости был готов наброситься на тебя? Может быть, вы оба были готовы драться? Но что-то позволило вам избежать рукоприкладства?

Напиши, что произошло тогда, и как ты себя при этом чувствовал. Расскажи, как вам удалось избежать драки. Дай этой истории какое-нибудь название».

Анализ упражнения с проигрыванием.

Что ты можешь сделать, чтобы спор не превратился в драку? Что ты делаешь, когда кто-нибудь хочет у тебя что-то отобрать? Что ты делаешь, когда кто-нибудь оскорбляет тебя словами?

Бывают ли случаи, когда ты вынужден драться?

# Упражнение «Морщинки».

*Цель:* снятие напряжения.

*Инструкция:* «Несколько раз вдохните-выдохните. Вдох-выдох, вдох- выдох. И последний раз вдох-выдох. Отлично. Широко улыбнитесь своему соседу справа, а теперь – соседу слева. Наморщите лоб – удивитесь, нахмурьте брови – рассердитесь, наморщите нос – вам что-то не нравится. Расслабьте мышцы лица, лицо спокойное. Поднимите и опустите плечи. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Молодцы!

# Упражнение «Мои сильные стороны».

*Цель:* активизировать умение мыслить о себе в положительном ключе, стимулировать уверенность в собственных возможностях к поведенческим изменениям, закрепить способность к позитивной оценке других людей: групповая поддержка.

*Процедура проведения:* психолог просит назвать каждого участника 3-5 сильных сторон своей личности, которые помогают ему справляться с трудными ситуациями. Участники по кругу называют свои сильные стороны, а остальные участники поддерживают его, добавляя: «А еще ты можешь (умеешь…)».

# Упражнение «Давай обнимемся».

*Цель:* групповая поддержка.

*Процедура проведения:* все делятся на пары, образуя внешний и внутренний круг. По команде ведущего игроки «выкидывают пальцы»: 1 палец – смотрим в глаза друг другу, 2 пальца – пожимаем руку, 3 пальца – обнимаемся.

Если количество пальцев у участников в паре совпало, - выполняется то, что соответствует меньшему количеству. Затем внешний круг передвигается и все повторяется. Когда каждый вернется к своему партнеру, упражнение заканчивается. Группа может разойтись, и участники могут обняться с тем, с кем еще не обнялись.

*Материал подготовлен на основе сборника*

*диагностики и коррекции агрессии (автор Поддубная И.Н.) педагогом-психологом ОЦДиК Карпузовой Л.В.*