



Муниципальное бюджетное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Успех» города Новошахтинска, 346905, Ростовская область, г. Новошахтинск, ул. 4-я Пятилетка, 16 тел.: 8-(86369) -3-22-55, 3-23-28  
e-mail: [pms – novoshaht@mail.ru](mailto:pms-novoshaht@mail.ru), сайт: [pmsnov.ucoz.ru](http://pmsnov.ucoz.ru)

Рассмотрена:  
На МО узких специалистов  
МБУ Центр «Успех»  
(протокол № 1 от  
«27» 08 2018 г.

Принята  
на педагогическом совете  
МБУ Центр «Успех»  
(протокол № 1 от  
«28» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ Центр «Успех»  
Н.Ю.Рекаева  
Приказ № 74/3 от «28» 08 2018 г.



## Дополнительная образовательная программа по профилактике агрессивности и жестокого обращения у обучающихся среднего звена

# «Дорога к миру»



Составитель:  
Лунькова Н.А.  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории

Новошахтинск, 2018 г.



## Содержание

Паспорт дополнительной программы .....	3
Пояснительная записка. ....	5
Тематический план .....	12
Список литературы.....	13
Содержание программы:.....	14
Приложение 1.....	36
Приложение 2.....	39
Приложение 3.....	44
Приложение 4.....	57

Паспорт  
дополнительной программы

Название ДОП	Дополнительная образовательная программа по профилактике агрессивности и жестокого обращения у обучающихся среднего звена «Дорога к миру»
Сведения составителя.	Ф.И.О. Лунькова Наталья Анатольевна
	Место работы: МБУ Центр «Успех»
	Адрес образовательной организации: Ростовская область г. Новошахтинск ул. 4-ая Пятилетка д. 16
	Телефон служебный: 8(86369)32255
	Телефон мобильный: 89081740478
Должность: педагог – психолог высшей категории	
Нормативно правовая база	– Приказ Минобразования Ростовской области от 01.03.2016 № 115 «Об утверждении региональных рекомендаций к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам».
Материально техническая база	– - местом проведения занятий должно быть помещение площадью не менее 12 кв. м.; - стулья по количеству участников,
Год разработки, редактирования	Редактирование проводилось в 2018 году
Структура программы	Программа состоит из 8 занятий. - Ритуал приветствия (7 мин.) - Разминка (10 мин.) - Введение в тему (основное содержание) занятия (15 мин.) - Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия (40 мин.) - Рефлексия прошедшего занятия (15 мин.) - Ритуал прощания (3 мин.)
Направленность	Психопрофилактическая.
Направление	Программа направлена на развитие у несовершеннолетних ответственного поведения и формирование критичного отношения к агрессивному и жестокому обращению.
Возраст учащихся	Подростки 12-14 лет
Срок реализации	2-3 месяца.
Этапы реализации	1. Диагностический; 2. Психопрофилактический; 3. Консультационный 4. Мониторинг.
Актуальность	Программа направлена на развитие у несовершеннолетних ответственного поведения и формирование критичного отношения к агрессивному и жестокому обращению. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей и подростков с таким поведением стремительно растет.
Цель	Развитие у несовершеннолетних ответственного поведения и формирование критичного отношения к агрессивному и жестокому обращению
Ожидаемые результаты	<b>Промежуточные результаты:</b> - Мотивация на участие в программе;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Благоприятная психологическая атмосфера на занятиях;</li> <li>- Установление доверительных отношений между участниками и ведущим.</li> </ul> <p><b>Итоговые результаты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- негативное отношение к агрессивному и жестокому обращению с другими обучающимися и ответственное поведение по отношению к ним.</li> </ul>
Формы занятий	Групповые занятия
Режим занятий	Групповые 90 минут.
Формы подведения итогов реализации	Диагностика по окончанию реализации программы Анализ эффективности реализации программы.

**Дополнительная образовательная программа  
по профилактике агрессивности и жестокого обращения  
у обучающихся среднего звена**

**Пояснительная записка.**

Повышенная агрессивность детей является одной из наиболее острых проблем не только для педагогов но и для общества в целом. Актуальность темы несомненна, поскольку число детей и подростков с таким поведением стремительно растет. Это вызвано целым рядом неблагоприятных факторов: ухудшение социальных условий жизни детей; кризисом семейного воспитания; невниманием школы к нервно-психическому состоянию детей; биологическими факторами; свою долю вносят и средства массовой информации, регулярно пропагандируя культ насилия.

Пожалуй, нет ни одного человека, который не осознавал бы, насколько в нашем обществе распространено насилие. Никакое другое поведение так не раздражает взрослых и не дезадаптирует детей, как агрессивное.

Педагоги в школах отмечают, что агрессивных детей и подростков с каждым годом становится все больше, с ними трудно работать, и, зачастую, учителя просто не знают, как справиться с их поведением. Взрослые не любят агрессивного поведения детей. Подобные дети их раздражают, и разговор о них, как правило ведется в осуждающих терминах: «грубиян», «нахал», «хулиган»- такие ярлыки достаются всем агрессивным детям без исключения, причем не только в школе, но и дома.

Каждый возраст хорош по-своему. И в то же время, в каждом возрасте есть свои особенности, есть свои сложности. Не исключением является и подростковый возраст. Это самый долгий переходный период, который характеризуется рядом физических изменений. В это время происходит интенсивное развитие личности, ее второе рождение. Из психологического словаря: "Подростковый возраст - стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11-12 до 16-17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь".

Подростковый возраст - период активного формирования мировоззрения человека - системы взглядов на действительность, самого себя и других людей. В этом возрасте совершенствуется самооценка и самопознание, что оказывает сильное влияние на развитие личности в целом. Самооценка является центральным новообразованием подросткового возраста, а ведущей деятельностью - общение и общественно значимая деятельность. Из-за непонимания родителями детей возникают конфликты в общении. В связи с этим возникает неудовлетворенность в общении, которая компенсируется в общении со сверстниками, авторитет которых играет очень значимую роль.

Агрессивность играет важную роль в личности каждого подростка. Некоторый уровень агрессии в норме свойственен всем детям и является необходимым для оптимального приспособления человека к действительности. Однако, наличие агрессии, как устойчивого образования - свидетельство нарушений в личностном развитии. Она мешает нормальной деятельности, полноценному общению.

**Цели:** развитие у несовершеннолетних ответственного поведения и формирование критичного отношения к агрессивному и жестокому обращению

**Задачи:**

- развитие у несовершеннолетних критичности мышления;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками;
- формирование ответственности за свои поступки;
- развитие навыков совладания со стрессом и регуляции эмоций.

Реализуя цели программа решает следующие задачи: воспитать и развить в детях **конкретные жизненно необходимые навыки и умения:**

- Эффективно взаимодействовать, общаться.
- Справляться со стрессом.
- Делать выбор и принимать решения.

#### **Критерии отбора в группу:**

- подростки 12-14 лет, склонные к агрессивному поведению, правонарушениям и испытывающим трудности общения и социализации;
- обучающиеся среднего звена школы желающие принять участие в работе данной группы.

#### **Возрастные особенности целевой группы, учитываемые при реализации программы.**

Программа профилактики жесткого обращения с подростками направлена на работу с детьми в возрасте от 12 лет до 15 лет. При ее разработке и проведении учитываются следующие особенности подросткового возраста. Ведущей деятельностью в этот период является интимно-личностное общение со сверстниками, моделирующее будущие социальные отношения. Компания сверстников обеспечивает подростку возможность открыто обсуждать свои проблемы, дает одобрение и признание, обеспечивает равноправие отношений. Поэтому особенно эффективной формой работы с детьми данного возраста является работа в мини-группах в виде ролевых игр и обсуждений. Среди новообразований возраста наибольшее значение для реализации программы имеют:

- чувство взрослости - представление о себе как уже не о ребенке, переориентация с детских ценностей на взрослые. В связи с этим для подростка актуальным становится умение защищать и отстаивать свои интересы, поэтому информация о том, как это делать, ложится на благодатную почву;

- самосознание - возникновение представлений и мыслей о свойствах собственной личности и их оценка;

- критическое отношение к окружающим людям и явлениям. Благодаря этому уменьшается авторитет взрослого у подростков, поэтому психологическая работа с ними в форме лекции не эффективна, а наоборот, способна усиливать сопротивление. В связи с этим основной упор в программе сделан на практические упражнения, групповые формы работы, использование медиа-ресурсов, опору на диалогический принцип взаимодействия. Кроме того, критичность подростков повышается и в отношении своей собственной семьи и своего положения в ней: они критически оценивают свои взаимоотношения с родителями, скрывают факты жесткого обращения, т.к. не хотят огласки, испытывают чувство стыда и пр. Скорее они поделятся негативным опытом со сверстниками, чем со взрослыми, либо же поднимут волнующую их тему косвенно, завуалировано, поэтому ведущему программы, зная об этих особенностях, стоит обращать особое внимание на реакции подростков и знать, что негативистские проявления могут быть скрытой просьбой о помощи;

- умение подчиняться групповым нормам. Мотивационную сферу подростка образуют следующие мотивы:

- стремление к физической и сексуальной активности, а также к высокой оценке своего физического развития;

- потребность в безопасности, удовлетворяемая в первую очередь в группе сверстников;

- потребность в независимости от родительских ограничений и навязываемых авторитетных мнений;

- потребность в любви как в нежности и взаимопонимании;

- потребность в успехе;

- потребность в признании его взрослости окружающими, стремление к равноправию [37; 41].

### **Нормативно-правовое обеспечение программы.**

При разработке программы использовались следующие нормативные документы:

- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Конституция РФ;
- Закон РФ "Об образовании";
- Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка" от 24.07. 1998г. № 124 Ф-3 (изменения и дополнения от 20.07.2000г.);
- Приказ Министерства образования Республики Саха (Якутия) «о дополнительных мерах по профилактике суицидального поведения среди обучающихся и воспитанников» от 25.07.2012г. № 01-16/3919;
- Федеральный Закон "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних" от 24 июня 1999г. № 120 - ФЗ ;
- Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования;
- Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г. Москва).
- Положение о работе МБУ Центр «Успех» города Новошахтинска.
- Должностная инструкция педагога-психолога.

### **Научные, методологические и методические основания программы.**

#### **Концептуальное обоснование**

Настоящая программа базируется на когнитивно -поведенческом подходе. Он предполагает использование методов, интегрирующих принципы теории научения, теории информации, а также реконструкции дисфункциональных когнитивных процессов. Когнитивно-поведенческий подход ставит в качестве главной задачи изменение дисфункциональных способов мышления. Большое значение в научении, согласно этому подходу, придается установкам и мотивации. Принципы научения реализуются в развивающей части программы в ходе формирования навыков противостояния агрессивности и жестокому обращению. Там же происходит обучение адекватным способам переработки информации и принятия решения. В программах используется главный механизм когнитивно-поведенческого подхода - замена одного нежелательного вида поведения на другой, более приемлемый.

#### **Методологический аспект (принципы, формы и методы работы).**

Методологической основой программы психопрофилактики агрессивного поведения подростков стали принципы структурного, когнитивного и деятельностного личностно - ориентированного подходов,

#### **Организация работы строится на принципах:**

- Гуманизма - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому ребенку, исключение принуждения и насилия над личностью;
- Конфиденциальности - Информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным.
- Компетентности - Психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности
- Ответственности - психолог заботится, прежде всего, о благополучии детей и не использует результаты работы им во вред.
- Ценности и уникальности личности -закрывающийся в самооценности и признании индивидуальности ребенка.
- Приоритета личностного развития - когда обучение выступает не как самоцель, а как средство развития личности каждого ребенка.
- Ориентации на зону ближнего развития каждого подростка.

### **Методы используемые в работе по программе:**

- Дискуссия, обсуждение.
- Мозговой штурм
- Работа в малых группах.
- Методы релаксации.
- Арт-терапевтические техники.
- Ролевые игры(элементы проживания и погружения в определенную ситуацию).
- Психологические разминки, игры, упражнения
- Приемы для проведения самоанализа и рефлексии

### **Диагностический инструментарий:**

- тест цветовых выборов Люшера, Тест ЦТО,
- Тест Руки (HAND тест),
- Тест Басса-Дарка;
- проективная методика «Несуществующее животное»,
- шкала склонности к агрессии и насилию теста «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н.Орел);
- определение деструктивных установок в межличностных отношениях (В. В. Бойко);
- опросник социальной эмпатии;
- анкета участника программы;

### **Структура занятий:**

- Ритуал приветствия (7 мин.)
- Разминка (10 мин.)
- Введение в тему (основное содержание) занятия (15 мин.)
- Упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия (40 мин.)
- Рефлексия прошедшего занятия (15 мин.)
- Ритуал прощания (3 мин.)

### **Организационные условия проведения занятий**

Программа предназначена для работы с подростками с 12 до 15 лет; оптимальная численность группы –10-12 человек; продолжительность одного занятия- 90 минут.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 8 занятий, занятия проводятся 1 раз в неделю в течение 2-х месяцев.

### **Терминология: определение и основные теории**

**Агрессия — это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.**

В быту термин "агрессия" имеет широкое распространение для обозначения насильственных захватнических действий. Агрессия и агрессоры всегда оцениваются резко отрицательно, как выражение наличия культа грубой силы. В основном же под агрессией понимается вредоносное поведение. В понятии "агрессия" объединяются различные по форме и результатам акты поведения – от злых шуток, сплетен, враждебных фантазий, до бандитизма и убийств. В подростковой жизни нередко встречаются формы насильственного поведения, определяемого в терминах "задиристость", "драчливость", "озлобленность", "жестокость". К агрессивности близко подходит состояние враждебности. Враждебность – более узкое по направленности состояние, всегда имеющее определённый объект. Часто враждебность и агрессивность сочетаются, но нередко люди могут находиться во враждебных отношениях, однако никакой агрессивности не проявляют. Бывает и агрессивность без враждебности, когда обижают людей, к которым никаких враждебных чувств не питают.

В литературе различными авторами предложено множество определений агрессии:



- Под агрессией понимается сильная активность, стремление к самоутверждению.

- Под агрессией понимаются акты враждебности, атаки, разрушения, то есть действия, которые вредят другому лицу или объекту. Человеческая агрессивность есть поведенческая реакция, характеризующаяся проявлением силы в попытке нанести вред или ущерб личности или обществу. (Delgado H.)

- Агрессия – реакция, в результате которой другой организм получает болевые стимулы.

- Агрессия – физическое действие или угроза такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи.

- Агрессия – злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим, поведение.

Из этого множества определений агрессии ни одно не является исчерпывающим и общеупотребительным.

Ввиду того, что проявления агрессии у людей бесконечны и многообразны, весьма полезным оказывается ограничить изучение подобного поведения концептуальными рамками, предложенными А. Бассом. По его мнению, агрессивные действия можно описать на основании трех шкал: физическая — вербальная, активная — пассивная и прямая — непрямая. Их комбинация дает восемь возможных категорий, под которые подпадает большинство агрессивных действий. Например, такие действия, как стрельба, нанесение ударов холодным оружием или избиение, при которых один человек осуществляет физическое насилие над другим, могут быть классифицированы как физические, активные и прямые. С другой стороны, распространение слухов или пренебрежительные высказывания за глаза можно охарактеризовать как вербальные, активные и не прямые. Эти восемь категорий агрессивного поведения и примеры к каждой из них приведены в табл. 1.1.

Таблица. Категории агрессии по А. Бассу

Тип агрессии	Примеры
<b>Физическая – активная - прямая</b>	Нанесение другому человеку ударов холодным оружием, избиение или ранение при помощи огнестрельного оружия.
<b>Физическая – активная - непрямая</b>	Закладка мин-ловушек; сговор с наемным убийцей с целью уничтожения врага.
<b>Физическая – пассивная - прямая</b>	Стремление физически не позволить другому человеку достичь желаемой цели или заняться желаемой деятельностью (например, сидячая демонстрация).
<b>Физическая – пассивная - непрямая</b>	Отказ от выполнения необходимых задач (например, отказ освободить территорию во время сидячей демонстрации).
<b>Вербальная – активная - прямая</b>	Словесное оскорбление или унижение другого человека.
<b>Вербальная – активная - непрямая</b>	Распространение злостной клеветы или сплетен о другом человеке.
<b>Вербальная - пассивная - прямая</b>	Отказ разговаривать с другим человеком, отвечать на его вопросы и т. д.
<b>Вербальная - пассивная - непрямая</b>	Отказ дать определенные словесные пояснения или объяснения (например, отказ высказаться в защиту человека, которого незаслуженно критикуют).

Таким образом, агрессия, в какой бы форме она ни проявлялась, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с собой обращения. Данное комплексное определение включает в себя следующие частные положения: 1) агрессия обязательно подразумевает преднамеренное, целенаправленное причинение вреда жертве; 2) в качестве агрессии может рассматриваться только такое поведение, которое подразумевает причинение

вреда или ущерба живым организмам; 3) жертвы должны обладать мотивацией избегания подобного с собой обращения.

### **Характерологические особенности агрессивных детей и подростков.**

1. Воспринимают большой круг ситуаций как угрожающих, враждебных по отношению к ним.
2. Сверхчувствительны к негативному отношению к себе.
3. Заранее настроены на негативное восприятие себя со стороны окружающих.
4. Не оценивают собственную агрессию как агрессивное поведение.
5. Всегда винят окружающих в собственном деструктивном поведении.
6. В случае намеренной агрессии отсутствует чувство вины, либо вина проявлена очень слабо.
7. Склонны не брать на себя ответственность за свои поступки.
8. Имеют ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.
9. В отношениях проявляют низкий уровень эмпатии.
10. Слабо развит контроль над своими эмоциями.
11. Слабо осознают свои эмоции, кроме гнева.
12. Боятся непредсказуемости в поведении родителей.
13. Имеют неврологические недостатки: неустойчивое, рассеянное внимание, слабая оперативная память, неустойчивое запоминание.
14. Не умеют прогнозировать последствия своих действий (эмоционально застревают на проблемной ситуации).
15. Положительно относятся к агрессии, так как через агрессию получают чувство собственной значимости и силы.

### **Ресурсы специалиста, необходимые для эффективной реализации программы:**

- Высшее психологическое образование.
- Структурированные психологические знания законов развития, возрастной психологии,
- Готовность к сотрудничеству в рамках программы с детьми и их родителями, педагогами. Умение создать доверительные отношения с «трудными» подростками.
- Наличие определенных личностных качеств: открытость, склонность к сотрудничеству и эмпатии, развитая мотивация помощи, общительность.
- Навыки консультативной работы.

### **Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:**

- местом проведения занятий должно быть помещение площадью не менее 12 кв. м.;
- стулья по количеству участников,

### **Обеспечение гарантии прав участников программы.**

В ходе проведения занятий необходимо соблюдать права участников.

В начале проведения занятий участники знакомятся с правилами работы по программе, основанными на принципах: активности, добровольности, взаимоуважения. Помимо этого психолог, проводящий занятия, действует, руководствуясь "Этическим кодексом психолога".

### **Сферы ответственности:**

**Педагог – психолог** несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся во время проведения занятий, а так же за:

- сообразность содержания и методов реализации программы с возрастными особенностями;
- жизнь и здоровье несовершеннолетних во время проводимых им занятий, а также за нарушение прав и свобод в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- адекватность используемых диагностических методов, обоснованность рекомендаций;
- соблюдение условий договора.

**Участники программы** отвечают за соблюдение норм поведения, правил, выработанных в начале реализации программы, посещение занятий, выполнение рекомендаций специалиста заданий, соблюдение условий договора.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

***Промежуточные результаты:***

- Мотивация на участие в программе;
- Благоприятная психологическая атмосфера на занятиях;
- Установление доверительных отношений между участниками и ведущим.

***Итоговые результаты:***

- негативное отношение к агрессивному и жестокому обращению с другими обучающимися и ответственное поведение по отношению к ним.

**Критерии оценки достижения планируемых результатов: качественных, количественных.**

***Среди критериев оценки программы можно отметить следующие качественные показатели:***

- развитие у несовершеннолетних критичности мышления;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками;
- формирование ответственности за свои поступки;
- развитие навыков совладания со стрессом и регуляции эмоций.
- снижение уровня склонности обучающихся к агрессии и жестокому поведению;
- снижение уровня деструктивных установок обучающихся в межличностных отношениях;
- повышение уровня эмпатийных тенденций подростков;
- повышение уровня осведомленности участников программы о правах ребенка;
- повышение уровня осведомленности участников младшего, среднего и старшего школьного возраста о своих правах, жестоком обращении и защите от него.

***Среди количественных показателей можно назвать следующие:***

- снижение уровня стресса;
- снижение уровня тревожности;
- формирование адекватной самооценки;
- снижение уровня агрессивности;

**Система организации контроля за реализацией программы**

- Зачисление и отчисление решается на заседании ПМПк Центра «Успех».
- Контроль за реализацией программы осуществляет педагог-психолог, который проводит занятия, наблюдает и отслеживает динамику изменений, происходящих с несовершеннолетними в ходе всего курса занятий.
- По завершении занятий педагог-психолог составляет итоговый отчет (эффективность реализации), в котором отражает качественные и количественные результаты реализации программы, выявляет проблемы и определяет перспективный план работы для вероятной модификации программы.

Тематический план

<b>№ занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Время</b>
Занятие 1.	<b>Цель:</b> знакомство участников группы друг с другом и ведущим; установление правил работы в группе; снижение эмоционального напряжения, создание рабочей атмосферы, знакомство с темой работы по программе.	90 минут
Занятие 2.	<b>Цель:</b> повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие навыков рефлексии и интеграция негативного опыта жизни подростка, снижение эмоционального и телесного напряжения;	90 минут
Занятие 3	<b>Цель:</b> развитие внутригруппового взаимодействия; отреагирование чувств; осознание неконструктивных способов выражения агрессии;	90 минут
Занятие 4	<b>Цель:</b> знакомство с понятием – личность, осознание своих позитивных качеств личности.	90 минут
Занятие 5	<b>Цель:</b> развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии, творческого мышления; содействие снижению агрессивности и закрепление навыков бесконфликтного общения.	90 минут
Занятие 6	<b>Цель:</b> отработка навыков поведения в ситуациях.провоцирующих проявление агрессии; обучение методам саморегуляции.	90 минут
Занятие 7	<b>Цель:</b> развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии, творческого мышления; развитие эмпатии, развитие навыков конструктивной коррекции агрессивного поведения;	90 минут
Занятие 8	<b>Цель:</b> формирование представлений о правах ребенка и способах их защиты, закрепление коллективных взаимоотношений и групповой сплоченности, развитие рефлексии, завершение работы группы.	90 минут

## Список литературы.

1. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
2. Златогорская О. На тропе доверия. Программа коррекции агрессивного поведения подростков. // Школьный психолог №№30,31, 2003.
3. Панченко С. Межзвездный скиталец. Психологическая игра для учащихся 6-7 классов.// Школьный психолог №16, 2003.
4. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: "Ювента", Институт Тренинга, 1999. —256 с
5. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
6. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384с.
7. Романов А.А. Направленная игротерапия агрессивности у детей: альбом диагностических и коррекционных методик. – М.: "Романов", 2001.
8. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. – М.: Генезис, 2001.
9. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
10. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. – М.М Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.

## Содержание программы:

### Занятие 1.

**Цель:** знакомство участников группы друг с другом и ведущим; установление правил работы в группе; снижение эмоционального напряжения, создание рабочей атмосферы, знакомство с темой работы по программе.

**Материалы:** набор с правилами группы, бейджи (или широкий строительный скотч), листок и ручка для каждого участника группы.

#### 1. Знакомство участников, введение в тренинг.

**Ведущий:** Нам предстоит большая совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. На тренинге нам представится возможность, обычно недоступная в реальной жизни- выбрать себе имя. Часто бывает, что кому-то не очень нравится имя, данное ему при рождении, кого-то не устраивает форма обращения, привычная для окружающих, некоторым, нравится, чтобы их называли сокращенно, например, Макс, Ден. Есть люди, которые любят себя называть, исходя из своих увлечений, интересов.

У вас есть 30 секунд, чтобы придумать себе игровое имя, написать его на бейдже. Все остальные члены нашей группы в течение всего тренинга будут обращаться к вам только так.

#### 2. Упражнение «Снежный ком»

**Инструкция:** Представьтесь, пожалуйста (назовите свое имя) и придумайте прилагательное, которое начинается на букву вашего имени. Например: «Я Ольга, я остроумная». Следующий участник называет мое имя с прилагательным: «Ольга – остроумная», а после этого свое имя с прилагательным – «Я Сергей, я серьезный». И так далее. Последний участник называет всех!

#### 3. Принятие правил

Прежде чем мы начнем наше общение, нам необходимо принять общие правила работы в группе.

Базовые правила групповой работы:

- **Доверительный стиль общения.** Обращение на "ты" ко всем, включая ведущих. Это психологически уравнивает всех, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального положения, жизненного опыта и т. д.

- **«Здесь и теперь».** Во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

- **Правило личной активности.** Тренинг от слова «тренировка». Тренинг - это личная тренировка каждого. Мы все читали много книг, но секрет успеха не в знании, а в умении применять. Мало посмотреть, как это делают другие. Важно сделать самому. Как в настоящем спортзале, где у кого-то цель – 20 отжиманий, а другого – 120, разные уровни могут быть в группе. Это не значит, что первому нужно уделять больше внимания, чем второму. Тренинг – это не уравнивание уровней участников. Тренинг – это личная тренировка каждого. Только от каждого из вас зависит, насколько эффективной данная тренировка будет лично для вас. «Я – высказывания». Говорить только «от своего лица»).

- **Говорим только от себя и о себе.**(«Я считаю...», «Я думаю...», «Я чувствую...» а не «Некоторые говорят...», «Мои друзья считают...»). Свою точку зрения излагаем от первого лица, говорим за себя, не следует говорить за всю группу, иначе получается, что ответственность перекладывается на кого-то. Говорим о себе от первого лица.

- **Искренность в общении.** Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т. е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать.

- **В эфире одна станция**(закон микрофона) – то есть одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем. Если в группе с этим большие проблемы, можно «придумать маркер». Говорит только тот, у кого в руках маркер.

- **Антимобильник.**

- **Правило предложение в участники (добровольцы) только себя.** Недопустимо на вопрос: «кто хочет выйти для примера» ответить «пусть Вася...».

- **Оцениваем не личность, а ее действия.** При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия (высказывания). Нельзя использовать высказывания типа: «Ты болтун», следует говорить: «Ты говоришь много и неконкретно» и т. д.

- **Правило грамотной обратной связи.** Говорим не о человеке, а о его поступке, выражаем свое отношение к действиям (ты замахнулся, мне это не понравилось).

- **Секретность (конфиденциальность).** Все, что происходит во время занятий, не выносится за пределы этой комнаты. Благодаря соблюдению этого правила, можно не бояться, что обсуждаемые на занятии проблемы могут стать общеизвестными. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

- **Правило «СТОП».** Это право участника в любой момент «выйти из игры». Некоторым участникам важно знать, что если им станет тяжело, например, быть откровенными, делиться личными переживаниями, они всегда могут сказать СТОП.

- Не существует правильных или неправильных ответов. Правильный ответ тот, который на самом деле выражает твоё мнение.

- **Лучше промолчать, чем говорить не то, что ты думаешь или просто врать.**

Очень важно, чтобы группа не просто молчаливо согласилась с предложенными правилами, но чтобы каждый их принял и дал обещание их выполнять. Это дает возможность, потом требовать от всех соблюдения этих правил и приучает к личной ответственности. Ребята сами могут предложить ввести правила, которые они считают нужными для работы в их группе.

Процедура принятия правил такова: каждому предлагается произнести фразу типа: «Я согласен с правилами группы и обязуюсь их выполнять» или «Я принимаю правила группы». Таким образом, заключается групповой контракт. Ведущий тоже обязуется соблюдать правила группы.

После принятия правил группы вырабатываются «санкции» за нарушение контракта. Они не должны быть суровыми, но вполне ощутимыми. (Это может быть или временное не участие в упражнении, или несколько раз присесть, отжаться и т. д.). Ведущий берет на себя ответственность следить за выполнением правил, и накладывать санкции в случае их нарушения.

#### **4. Притча.**

**Ведущий:** «Когда-то давно, старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло – зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь...

Другой волк представляет добро – мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

**Ведущий:**

- Как вы думаете, почему я рассказала эту притчу? (ответы участников)

- В каждом из нас живут два волка, два дракона, два тигра или кого-то еще, и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, ненавистью и любовью, агрессивностью и добротой. Важно научиться совершать выбор в пользу светлой, созидательной стороны, научиться кормить «доброего волка».

- Как выдумаете кормить доброго волка очень трудно? Почему? (ответы детей).

- На наших занятиях мы попробуем вместе приучить своего «доброего» волка, дракона или тигра.

### **Введение в тему занятий. (Обсуждение)**

- Почему люди бывают агрессивными и для чего люди используют агрессии?

- Ответы участников группы...

Агрессия (от лат. *aggressio* — нападение) - эмоционально окрашенное жесткое целенаправленное нападение. Желание и готовность нанести урон, ударить, уничтожить.

По Л. Берковицу, это поведение, нацеленное на нанесение оскорбления или повреждения другому человеку или предмету.

Проявления агрессии разнообразны. Агрессия (агрессивность) бывает прямая и косвенная, направленная вовне и на себя, физическая и вербальная, защитная и провоцирующая, здоровая и деструктивная.

Агрессия - это вид действий или состояние, а агрессивность - черта характера, привычка и склонность реагировать на все агрессивно.

Часто говорят, что агрессивное поведение — одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психическом отношении жизненные ситуации, вызывающие стресс, фрустрацию и тому подобные состояния. Верно, но агрессия вовсе не обязательно является формой реагирования, нередко это проактивная политика и осознанный выбор человека.

### **5. Упражнение «Чем мы похожи».**

**Инструкция:** Подросткам предлагается проанализировать и пригласить в центр круга одного из участников на основе какого-либо сходства с собой (цвет одежды, волос, глаз; общие интересы, увлечения). Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу

### **6. Упражнение «Автопортрет».**

**Цель:** осознание себя.

**Материалы:** листок и ручка для каждого участника группы.

**Процедура:** на отдельном листе необходимо написать краткий рассказ о себе. После составления участниками автопортретов они складывают их в подготовленную коробку. Ведущий перемешивает листки и зачитывает их в случайном порядке. Задача группы - по тексту узнать автора. По окончании каждого опознания члены группы могут внести добавления и коррективы в автопортрет участника.

**Вопросы:**

- Какими чертами характера обладает?
- Что любит ...;
- Что не любит ...;
- Мои способности и таланты...;
- Мои достижения...
- Чем отличается от других?
- К чему стремится?
- Взаимоотношения с другими людьми,
- Особенности взглядов на мир и т. п.

**Примечание:** Нет необходимости писать явные признаки, по которым можно узнать участников.

**Обсуждение.**

### **7. Упражнение «Общий ритм»**

**Процедура:** Подросткам предлагается создать общий ритм хлопков в ладоши. Должно создаться ощущение, будто в заданном ритме хлопает один человек. Хлопки постепенно усложняются с добавлением хлопков по коленям, добавлением звуков.

**Вариант.** Одному из участников группы предлагается создать не очень сложный ритм (хлопки в ладоши, карандашом по стулу или столу, притопывание и т.д.). К его ритму должны цепочкой, по очереди присоединяться остальные участники группы, пока не присоединятся все. Когда присоединится последний участник, то первому нужно (можно)



добавить небольшое изменение в своем ритме и опять задача группы цепочкой присоединиться к измененному ритму.

### **Обсуждение.**

## **8. Упражнение «Комплимент»**

**Цель:** внимание к личности другого и принятие своих положительных качеств, повышение самооценки.

**Процедура:** ставится стул, на который участники по очереди садятся, так чтобы не видеть остальных участников. Остальные участники сидят сзади него.

Задача участника группы, который сидит на «Горячем стуле» создать суждение, которое будет отражать положительное самоопределение на тему доброты и взаимопонимания. Нужно придумать положительную фразу, кратко выразить без всяких отрицаний, то есть убедительно и положительно, какую-то мысль, которая несет то положительное, что хотелось бы иметь взамен отрицательного. Например: *«Я знаю, что у меня получится быть добрее. Я обязательно смогу решать конфликты мирным путем и сделать так, чтобы мир вокруг меня стал немного добрее»*. **Копилка:** «Я обладаю необходимыми ресурсами...»; «Я могу многое сделать...»; «Я человек, достойный уважения...»; «Я вполне могу преуспеть...»; «Я достоин (на) успеха...»

После того как участник, который сидит на «Горячем стуле», сказал свою фразу. Остальные участники по очереди говорят ему поддерживающие комплименты, (но только то, что думают на самом деле) Например: *Сергей, я верю, что у тебя обязательно получится, то, что ты хочешь и ты добьешься..., сделаешь..., и т.д.*

### **Обсуждение.**

- что чувствовали, когда сели на горячий стул и говорили свою фразу;
- что чувствовали, когда слушали, то, что говорят участники группы
- что чувствовали, когда сами говорили комплименты участнику на горячем стуле;

## **9. Рефлексия.**

- какие чувства у вас возникли на первом нашем занятии?
- что вы ожидаете от наших групповых встреч? (можно ответить письменно)
- какое упражнение вам было интересным и почему?

## **10. Ритуал прощания.**

Встаньте, пожалуйста, в круг. Итак, мы с вами познакомились с понятиями: агрессия и ее видами, агрессивное поведение. Научились выполнять психологические упражнения, помогающие снять напряжение, накопившуюся отрицательную энергию. Давайте зачерпнем из этого удивительного, волшебного круга чудесного опыта, который мы получили, то что нам пригодится в жизни. Пусть этот опыт помогает вам в жизни бережнее относиться к окружающим, быть настоящим хозяином в стране своих чувств, учиться безвредным способам разрядки напряжения, гнева и отрицательной энергии.

## **Занятие 2**

**Цель:** повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы, создание доброжелательной атмосферы в группе, развитие навыков рефлексии и интеграция негативного опыта жизни подростка, снижение эмоционального и телесного напряжения;

**Материалы:** листы ф-А4 по одному для каждого участника, ручки. Приложение

### **1. Приветствие. Упражнение «Мало, кто знает...»**

#### **Инструкция:**

Я предлагаю нам продолжить знакомство. Для этого продолжите, пожалуйста, 3 предложения:

- Меня зовут...
- Многие знают, что я...
- Но мало кто знает, что я...

## 2. Поздороваться с группой

**Инструкция:** каждому участнику, нужно поздороваться с каждым членом группы, каким-то своим придуманным приветствием.

## 3. Мини-лекция «Есть ли агрессии место во взаимоотношениях людей»

Сегодня мы с вами будем говорить об агрессивном поведении. Как вы думаете, что такое агрессия? *(ответы детей)*

«Агрессия – деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, приносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт».

Давайте вместе подумаем и обсудим, по каким признакам мы можем отличить агрессивного человека? (Как он выглядит? Как и что он говорит? Как ведет себя в разговоре? Какое у него поведение?)

**Примерные ответы участников:** *(агрессивный человек обычно смотрит свысока, злобно, нападает, угрожает, громко говорит, может размахивать руками, ведет себя грубо, нахально, недобржелательно)*

Психологами разработаны критерии определения агрессивности.

### **Критерии агрессивности подростка:**

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается с взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
7. Часто завистлив, мстителен.
8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (сверстников и взрослых), которые нередко раздражают его.

### **Зачем человеку нужна агрессия?**

1. Чтобы защитить свою жизнь или жизнь другого человека.
2. Чтобы навредить другому.
3. Чтобы постоять за свою честь или честь других перед врагами.
4. Чтобы самоутвердиться за счёт унижения других.

**Ведущий:** Рассмотрим примеры агрессии человека и животных, обсудить причины такого поведения (участники могут приводить примеры из своей жизни).

### **Обсудить ситуации:**

- агрессия матери, защищающей своего ребенка;
- агрессия кошки при виде чужих;
- агрессия человека, которому наступили на ногу;
- агрессия собаки, которую бьют;
- агрессия человека на назойливого собеседника.

### **Ведущий:** Как вы думаете, есть ли агрессии место во взаимоотношениях людей?

Всем людям в той или иной форме присуще агрессивное поведение, и многие воспринимают агрессию как достойный способ отношения с другими людьми. Некоторые люди либо не осознают некоторые формы агрессии в отношении с другими людьми, либо, в силу определенных требований и норм воспитания, подавляют ее в себе.

Чему важно научиться, для того, чтобы стать менее агрессивным?

Важно, во-первых, научиться распознавать и регулировать некоторые формы своего поведения, а во-вторых, разряжать подавленную агрессию в приемлемых формах. Агрессия присуща, всем людям без исключения, так как она есть результат гормональных реакций организма и естественная защитная реакция. Поэтому проявлять агрессию очень легко, а преодолевать и заменять ее другими формами поведения гораздо сложнее.

## 4. Упражнение «Пожалуйста...»

**Цель:** развивает внимание и помогает снять эмоциональное напряжение.

**Инструкция:** Ведущий дает команду, выполнять которую участники должны только при условии, если она сопровождается определенным обращением, например: «пожалуйста». Если оно не прозвучало, а некоторые ребята выполнили команду, они выбывают из игры. Команды могут быть самыми различными, например: «налево», «направо», «кругом» или «правую руку вверх», «левую руку в сторону» и т.п.

### **5. Упражнение «Я злюсь, когда...»**

**Цель:** снижение эмоционального напряжения.

**Материалы:** листы ф-А4 по одному для каждого участника, ручки.

**Инструкция:**

1 вариант. Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся. Каждый участник по кругу или по желанию резко мнёт лист, одновременно говорит фразу: «Я злюсь, когда...», после чего бросает скомканный лист в середину комнаты.

2 вариант. Все участники записывают на листочке ситуации, в которых они обычно злятся. Далее, участники, по желанию зачитывают свои ситуации. Потом, задача каждого участника разорвать свой лист на очень мелкие кусочки, далее из этих мелких кусочков каждому участнику нужно выложить веселый или смешной смайлик (на своем стуле или на столах, если они есть в этом помещении). Можно сделать всем вместе из всех кусочков бумаги, один большой веселый смайлик.

**Обсуждение.**

### **6. Упражнение «Построиться по росту»**

**Цель:** разминка, снижение напряжения.

Необходимое время: 5 минут.

**Инструкция:** Участникам группы предлагается закрыть глаза и построиться по росту (другой вариант: встать по кругу). Группа может сделать несколько попыток.

### **7. Упражнение «Выставка»**

**Цель:** выбор наиболее приемлемого способа разрядки и гнева и агрессивности, отреагирование негативных эмоций.

**Процедура проведения:** «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 ход 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 наблюдайте 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. А теперь 3-4 раза глубоко вдохните и откройте глаза».

**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?

### **8. Рефлексия:**

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

### **9. Ритуал прощания**

## **Занятие 3**

**Цель:** развитие внутригруппового взаимодействия; отреагирование чувств; осознание неконструктивных способов выражения агрессии;

**Материалы:** карточки «Агрессивный человек», два мяча.

### **1. Упражнение «Приветствие»**

Имя + ассоциативное животное.

### **2. Упражнение «Молекулы»**

**Инструкция:** Подросткам предлагается по команде ведущего двигаться по комнате как молекулы в хаотичном порядке, а затем по его команде объединиться, вначале по две молекулы, по четыре молекулы, по шесть молекул (количество можно менять произвольно)

### **3. Ролевая игра «Агрессивный человек»**

Группа делится на 2 команды. Каждая команда показывает без слов агрессивного человека в той или иной социальной или семейной роли.

Команды совещаются между собой, затем показывают свою пантомиму другой команде, которая должна отгадать роли игроков и суть ситуации. Выигрывает та команда, представители которой были наиболее выразительны и роли которой верно угаданы.

**Примеры карточек «Агрессивный человек»**

#### **1 команда:**

- покупатель жалуется на некачественный товар
- учитель недоволен, что ученик постоянно опаздывает

#### **2 команда:**

- папа недоволен сыном, который бросил спортивные тренировки
- брат ругает другого брата, за его сломанную игровую приставку
- человеку в очередной раз навязывают какой-либо товар на улице

**Вопросы для обсуждения:**

- В каких социальных ролях человек может более открыто выражать агрессию?
- Что могут при этом чувствовать окружающие?
- Каковы последствия агрессивного поведения?

**Примечание.** На основании пилотного исследования были выделены 36 ситуаций, в которых вероятно проявление поведенческой агрессии:

- 1-я – пребывание человека в состоянии алкогольного опьянения;
- 2-я – принуждение человека к общению с лицами другой национальности;
- 3-я – столкновение человека с проявлениями жадности;
- 4-я – отвлечение человека, находящегося в ситуации нехватки времени;
- 5-я – нехватка человеку пищи;
- 6-я – игнорирование человека работниками сферы услуг;
- 7-я – конкуренция человека за дефицитный ресурс;
- 8-я – насилие по отношению к людям на глазах человека;
- 9-я – унижение детей или лиц преклонного возраста на глазах человека;

- 10-я – равнодушное, безразличное отношение кого-либо к окружающим (в том числе, к самому человеку);
- 11-я – клевета в адрес человека;
- 12-я – создание аварийной ситуации на дороге, по вине которой человек мог пострадать;
- 13-я – нарушение принятых норм поведения в присутствии человека;
- 14-я – ощущение человека, что с ним обошлись несправедливо;
- 15-я – насилие по отношению к животным на глазах человека;
- 16-я – угроза жизни или здоровью человека;
- 17-я – унижение, оскорбление человека тет-а-тет;
- 18-я – случайная грубость по отношению к человеку;
- 19-я – назойливость, настойчивость или упрямство по отношению к человеку;
- 20-я – столкновение человека со взяточничеством и коррупцией;
- 21-я – нарушение личной свободы человека;
- 22-я – неисправность необходимой человеку техники, средства связи;
- 23-я – громкий разговор посторонних людей в присутствии человека;
- 24-я – публичное унижение, оскорбление человека;
- 25-я – столкновение человека с ложью и лицемерием в свой адрес;
- 26-я – ощущения себя как беспомощного и уязвимого человека;
- 27-я – в ответ на причиненный человеку вред;
- 28-я – непрофессионализм при выполнении своих обязанностей в отношении человека или его имущества;
- 29-я – неудача человека в каком-то деле;
- 30-я – проявление во время участия человека в спортивных состязаниях;
- 31-я – столкновение человека с проявлением глупости;
- 32-я – потребительское отношение к труду человека;
- 33-я – невыполнение обещаний, обязательств, данных человеку;
- 34-я – опровержение идей и убеждений, которым человек предан (спортивных, религиозных, моральных);
- 35-я – угроза жизни или здоровью близких для человека людей;
- 36-я – посягательство на имущество человека или его порча.

## **2 вариант**

### **Упражнение «Ситуации»**

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

**Инструкция:** работа осуществляется в парах или с участием нескольких человек (3-4). Участникам даётся следующее задание: «Представьте, что вы едете в автобусе. Вы нечаянно наступили кому-то на ногу, незаметлив этого. Человек, которому наступили, начал на вас громко кричать. Что вы сможете сделать в данной ситуации? Обдумайте и проиграйте это, причём 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 подали на билет крупную деньги, 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 ударил кого-то в автобусе. Этот человек начал вас ругать за сделанное. Как вы поступите, чтобы уладит 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?

#### **Обсуждение:**

- Испытывали ли вы трудности притом, 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?

#### **4. Упражнение «Запомни место»**

**Инструкция:** Группа делится пополам (если в группе нечетное число членов, тренер тоже принимает участие в упражнении) и садится в два ряда лицом друг к другу.

**Ведущий:** «Посмотрите на своих соседей справа и слева и постарайтесь запомнить свое место. То положение, которое мы сейчас занимаем, обозначим цифрой «один». Сейчас я скажу «два» и каждый должен поменять свое место. «Два». Постарайтесь снова запомнить своих соседей. То же самое будем делать на счет «три» и «четыре». «Три». (После 10-15 – секундной паузы). «Четыре». А теперь я назову любую цифру, и каждый раз после этого надо будет воспроизвести положение, которое вы занимали соответственно этой цифре».

#### **5. Упражнение «Поиск общего»**

**Цель:** нахождение качеств, которые объединяют с другими.

**Инструкция:** Группа делится на двойки, и два человека находят определенное количество общих признаков, (привычек, качеств), затем двойки объединяются в четверки с той же целью и т.д.

#### **6. Упражнение. “Лис и кролик”**

Участники сидят в кругу и передают два мяча, один из которых “Лис, а другой “Кролик”. Задача “Лиса” поймать “Кролика”. “Кролик” может прыгать из рук в руки как угодно, а “Лис” может только передвигаться по кругу. Если мяч оказался в руках у одного человека – “Лис” поймал “Кролика”.

#### **7. Упражнение "Безмолвный крик"**

**Инструкция:** Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. 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 твоём 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.)

А теперь открой глаза и расскажи нам о том, что ты пережил.

**Анализ упражнения:**

1. Смог ли ты в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
2. Кого ты представил в образе твоего злого духа?
3. Что ты кричал?
4. Что ты придумал, чтобы остановить этого человека?

**Примечание:** Подросткам важно научиться даже при самой сильной обиде или гнев не чувствовать себя жертвой. Упражнение "безмолвный крик" помогает ощутить себя хозяином положения, помогает 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.

#### **8. Рефлексия:**

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?

- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

## 9. Ритуал прощания

### 4 занятие

**Цель:** знакомство с понятием – личность, осознание своих позитивных качеств личности.

**Материалы:** листы бумаги ф-А4, ручки, для каждого участника, ватман, маркеры. (Приложение «Качества личности»),

#### 1. Приветствие.

Имя + атмосферное явление

#### 2. Упражнение «Пожелания на день»

**Инструкция:** Все участники садятся в круг. Ведущий: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем, друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому (к соседу), поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

При обсуждении выполнения упражнения можно пойти либо коротким путем, задав вопрос: «Как вы себя чувствуете?», либо более длинным, поставив вопрос: «Расскажите, что вы чувствовали, когда высказывали пожелание кому-то из нас, и какие у вас были чувства, состояния. Когда к вам обращались с пожеланиями на день?».

#### 3. Упражнение «Снежинка»

**Материалы:** лист бумаги формата А 4, для каждого участника.

**Инструкция:** «Сложите лист бумаги пополам, оторвите правый верхний угол, снова сверните пополам и снова оторвите правый верхний угол. Еще раз сверните пополам и оторвите правый верхний угол, и снова сверните пополам и оторвите правый верхний угол. Теперь разверните. У вас получилась снежинка. Попробуйте найти здесь человека с такой же снежинкой как у вас».

#### **Обсуждение.**

**Примечание.** Участникам наглядно показывается, что, несмотря на одинаковую инструкцию каждый сделал снежинку по-своему. Так же как нет двух одинаковых снежинок, так и нет двух одинаковых людей. Каждый человек индивидуален.

#### 4. Мозговой штурм на тему «Из чего состоит личность»

**Цель:** осознание себя как ценной личности

**Материалы:** ватман, маркеры. (Приложение «Качества личности»)

**Инструкция:** Важно учитывать правила мозгового штурма – любое мнение ценно.

**Примечание:** *Личность* – относительно устойчивая целостная система интеллектуальных, морально-волевых и социально-культурных качеств человека, выраженных в индивидуальных особенностях его сознания и деятельности. (*Личность* – это человек обладающий определенным набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных).

*Личность* – это человек, самостоятельно выстраивающий и контролирующей свою жизнь и несущий за нее ответственность.

Зачем обычному человеку (не профессиональному психологу) знать о том, какие бывают личностные качества? Дело в том, что знания порождают самосознание, повышают осознанность. Человек, знающий какие существуют качества личности, может определить их у себя, а после обозначить пути и направления работы над собой.

Также, зная о качествах личности, можно больше понять об окружающих людях, научиться правильно выстраивать и сохранять отношения.

## **5. Упражнение- энергизатор: «Обезьяна, слон, пальма»**

**Инструкция:** Участники встают в круг. В центре тренер. Тренер предлагает участникам три слова и соответствующие им жесты.

**Условие игры.** Пальма – поднять руки вверх, обезьяна – закрыть руками лицо, слон сложить руки на животе. Предложите всем вместе прорепетировать жесты.

**Задание.** Когда тренер показывает пальцем на какого-то участника в кругу и говорит какое-то слово, этот человек и два его соседа справа и слева выполняют соответствующие движения.

### **Обсуждение**

- Какие качества развивает упражнение?
- Каков психологический смысл упражнения, где может пригодиться?

## **6. Упражнение «Мои сильные стороны» (10 определений «Кто Я?»)**

**Материалы:** листы бумаги ф-А4, ручки.

**Инструкция:** У каждого из вас есть сильные стороны, то, что вы цените, принимаете и любите в себе, что дает вам чувство внутренней свободы и уверенности в собственных силах, что помогает выстоять в трудную минуту. При формулировании сильных сторон не умаляйте свои достоинства. Вы можете отметить те положительные качества, которые вам не свойственны, но вы бы хотели выработать их в себе. На составление списка вам дается 5 минут. Затем сядем в большой круг, озвучим записи и комментарии к ним. Когда будете высказываться, говорите прямо уверенно, без всяких «но...», «если...», «может быть...», «я не совсем уверен в том, что...» и т.п. На выступление дается по 2 минуты. Даже если закончите свою речь раньше, оставшееся время принадлежит вам. Слушатели могут только уточнять детали или просить разъяснения, но не имеют права высказываться. Может быть, значительная часть отведенного времени пройдет в молчании. Вы не обязаны объяснять. Почему считаете те или иные качества точкой опоры, сильной стороной. Достаточно того, что вы сами в этом уверены.

### **Обсуждение.**

## **7. «Выбрасывание пальцев»**

Все участники садятся по кругу. **Инструкция:** «нам предстоит совместно решить одну задачу: как можно быстрее всем одновременно, не договариваясь и не произнося ни слова, выбросить одинаковое количество пальцев на обеих руках. Решать эту задачу мы будем следующим образом: я буду считать – раз, два, три – и на счет три все одновременно выбрасывают пальцы. Какое-то время, достаточное для того, чтобы понять, справились ли мы с задачей, не опускаем руки. Если задача не решена, мы делаем очередную попытку. Понятно? Давайте начнем».

## **7. Упражнение «Снежинка»**

Ведущий: «Представьте, что к вам на ладошку прилетела снежинка, вздохните и задержите дыхание, чтобы она не растаяла. А теперь выдохните и отпустите снежинку» (вдох делается на 4-ре счета, выдох делается на 4-ре счета, задержка дыхания на 4-ре счета).

## **8. Рефлексия:**

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

## **9. Ритуал прощания**

### **Занятие 5**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии, творческого мышления; содействие снижению агрессивности и закрепление навыков бесконфликтного общения.

**Материалы:** 2 листа ватмана, маркеры.



### **1. Приветствие. Хомячок.**

**Инструкция:** Рассказ про хомячка. Первый участник группы, говорит: «Жил-был Хомячок, и у него были большие щеки» (при этом участник руками показывает какие щеки)каждый следующий по очереди придумывает и добавляет что-нибудь про хомячка, при этом повторяя слова и движения всех предыдущих участников начиная с первого, (снежный ком).

### **2. Упражнение «Глаза в глаза»**

**Инструкция:** Ведущий говорит, что в обычной жизни зачастую люди довольствуются поверхностными неглубокими контактами друг с другом, не пытаются увидеть, что чувствует, переживает другой, после чего предлагает участникам занятия в течение 5 минут смотреть в глаза другим, стараясь установить контакт с каждым членом группы.

#### **Обсуждение:**

- рассказать о чувствах испытанных во время упражнения,
- кому и почему трудно было установить зрительный контакт.

### **3. Мини лекция «Что такое чувства. Какие бывают чувства»**

- Какие вы знаете чувства.

### **4. «Выражение чувств»**

**Материалы:** карточки с названиями чувств.

**Инструкция:** участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь, произвольно находят партнеров, выражающих аналогичные чувства, собираются в группы. По знаку ведущего выясняются насколько однородные группы образовались. Возможен вариант: работа в двойках. Один показывает чувство, другой отгадывает.

#### **Обсуждение.**

### **5. Упражнение «Обозначь ситуацию»**

**Инструкция:** Участникам предлагаются ситуации. Необходимо определить, о чем в этой ситуации идет речь: о чувствах, мыслях или поведении.

Предлагаемый набор ситуаций

1. Ты ищешь новый способ решения задачи по математике.
2. Ты подходишь к холодильнику и достаешь банку с компотом.
3. Ты краснеешь от смущения.
4. Ты мечтаешь о летних каникулах.
5. Ты ешь мороженое.
6. Ты предвкушаешь завтрашний день рождения.
7. Ты радуешься неожиданной посылке.
8. Ты быстро мчишься вниз с горы на велосипеде.
9. Ты огорчаешься оттого, что отец пообещал, но забыл взять тебя в гости.
10. Ты приходишь в ярость оттого, что вместо ожидаемой четверки, получил двойку.
11. Ты аккуратно развешиваешь одежду в шкафу.
12. Ты огорчаешься, от известия, что лучший друг переезжает в другой город.
13. Ты пытаешься решить пойти в кино или поиграть с друзьями.
14. Ты злишься оттого, что в школе хулиган отобрал твой новый калькулятор.
15. Ты размышляешь над тем, продолжить ли учебу в школе или пойти в училище.
16. Ты плачешь оттого. Что друг (подруга) поссорился с тобой
17. Ты выполняешь домашнее задание.
18. Ты сердисься из-за того, что сестра включила радио очень громко
19. Ты выбираешь себе книгу в библиотеке.

**Примечание:** Возможно, предложить участникам разбиться на две группы и составить свои ситуации. После этого они зачитываются соседней группе, которая и должна ответить, о чем идет речь.

## **6. Упражнение «Примерим костюм»**

**Ведущий:** «Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое, день и ночь, добро и зло... В каждом из нас тоже достаточно противоположностей. Давайте сегодня поговорим о паре противоположностей: агрессивность-доброжелательность.

Перед вами листы ватмана. Помогая друг другу, давайте обведем два силуэта подростка. Один силуэт с помощью коллажа мы оденем в агрессивный костюм, а второй в добрый костюм»

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру нужны различные противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем только одна сторона?
- Есть ли символы, которые объединяют обе стороны?
- Как агрессивному человеку научиться быть более доброжелательным?
- какие чувства вы испытали в сегодняшней групповой работе?
- какие новые качества личности вы открыли у участников группы и у себя на сегодняшнем занятии?

- одним словом опишите ваше состояние после занятия

## **7. Уверенное, неуверенное агрессивное поведение. Ролевые игры.**

**Инструкция:** Ведущий: «Сейчас мы выполним упражнение, цель которого научиться различать, когда мы ведем себя неуверенно, когда уверенно и когда грубо. Я предлагаю вам разыграть несколько ситуаций, с которыми вы часто сталкиваетесь в жизни. Вы должны разделить на группы, каждая группа вытягивает ситуацию и пытается ее смоделировать и продемонстрировать уверенное, неуверенное или агрессивное поведение. Другие группы отгадывают. На подготовку 10-15 минут

### **Примеры предлагаемых ситуаций.**

- поставили незаслуженную двойку;
- хочешь посмотреть телевизор, а друзья зовут гулять;
- не принимают в игру;
- взрослые не разрешают тебе;
- друг рассказывает о чем-то, а тебе нужно идти;
- отказываешь кому-нибудь в просьбе;
- хочешь познакомиться со сверстником.

В конце проводится краткое обсуждение.

## **8. Упражнение- энергизатор: «Контроль над эмоциями»**

**Цель:** снять напряжение, расслабиться.

**Инструкция:** Предложите участникам удобно сесть на стуле и выполнять инструкцию:

- Напрягите мышцы. Стисните кулаки, подожмите пальцы ног, втяните живот и сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание и медленно досчитайте до пяти.
- Медленно выдохните. Расслабьте все тело.
- Опустите плечи, разожмите пальцы и развалитесь на стуле.
- Сделайте еще один глубокий вдох. Задержите дыхание на пять секунд. Во время вдоха следите, чтобы ваши зубы не были сжаты.
- Следующие пять секунд дышите спокойно. Почувствуйте, как спокойствие и расслабленность пронизывают все ваше тело.
- И, наконец, успокойте свои нервы, представив, что вы лежите на золотистом, прогретом на солнце песке на берегу чистого, синего океана.
- Удерживайте этот образ в своем сознании в течение нескольких секунд.

## 9. Рефлексия:

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

## 10. Ритуал прощания

### 6 занятие

**Цель:** отработка навыков поведения в ситуациях, провоцирующих проявление агрессии; обучение методам саморегуляции.

**Материалы:** карточки с текстом для ведущего к упражнению «Сплетни», приложение

### 1. Упражнение «В чем мне повезло в этой жизни»

**Цель:** повышение уровня жизненного оптимизма, создание хорошего настроения на работу.

**Процедура:** участникам по очереди необходимо рассказать о том, в чем ему повезло в жизни.

- Я везучий человек, мне очень повезло в жизни в том, что....

**Обсуждение.**

### 2. Упражнение «Сплетни»

**Цель:** упражнение демонстрирует, как может искажаться информация при передаче ее от человека к человеку.

**Материалы:** карточки с текстом для ведущего.

**Ход упражнения:** Ведущий объявляет, что для этого упражнения ему понадобятся несколько добровольцев (5-7), в зависимости от количества участников тренинга. Добровольцы выходят из аудитории и ждут, когда их пригласит ведущий. Пока добровольцы находятся за пределами аудитории, ведущий объясняет участникам правила игры, которые заключаются в том, что добровольцы будут заходить в аудиторию по одному и прослушивать рассказ, который он приготовил, а затем пересказывать следующему добровольцу все то, что он запомнил. Участники не должны подсказывать добровольцу. Их задача будет заключаться в том, чтобы следить за тем, как искажается информация при передаче от одного человека к другому. Когда последний доброволец зайдет в аудиторию и передаст полученную информацию, ведущий снова для всех зачитывает текст, который был предложен аудитории в самом начале игры. В конце игры можно устроить обсуждение и проанализировать то, как передается информация от одного человека к другому, как она может искажаться (в том числе СМИ), и, вообще, стоит ли верить сплетням, слухам и мифам.

**Следующие тексты можно использовать в упражнении:**

**«Письмо»**

Чукча, переехавший в город, пишет письмо на родину: «Здравствуй, брат! Я пишу медленно, т.к. помню, что ты не можешь читать быстро. У меня все хорошо. В доме, где я поселился, есть стиральная машина, только странная, однако. Я загрузил в нее одежду, дернул за цепочку... и началось бурление. И вдруг все исчезло. На этой неделе погода стоит хорошая – дождь шел всего два раза: сначала три дня, потом четыре дня. У жены скоро родится ребенок, но мы еще пока не знаем - мальчик или девочка, так, что пока непонятно - станешь ты дядей или тетей. До свидания, твой старший брат.

P.S. Я хотел прислать тебе в письме немного денег, но уже запечатал конверт».

**«Марфуша»**

Марфуша была примерной девочкой. Работала на заводе. Ходила, как все, на демонстрации. Продукты – только из магазина. А секс только с мужем и только по пятницам. Но вот пошла она как-то в лес и встретила там НЛЮ. С тех пор все не как у людей. Работу забросила. Дома сплошные демонстрации. Продукты только с рынка. А секс когда попало и самым необычным образом.

### **«Иван Петрович»**

«Иван Петрович ждал вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского. Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него. А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20 февраля»

### **«Слоненок»**

Жил да был в жаркой Африке ушастый Слоненок. И хотя Слоненок был совсем маленьким, он уже дружил с огромным Носорогом и волосатой Гориллой. Все втроем они плескались в грязных лужах, ели сочные бананы и грелись на африканском солнышке. Однажды, когда слоненок пил воду из речки, его схватил за хобот зубастый крокодил. Но на помощь ушастому Слоненку бросились огромный Носорог и волосатая Горилла. Носорог наступил крокодилу на лапу, а Горилла укусила его за хвост. Крокодил взвыл от боли и отпустил Слоненка. Так дружба победила зло и коварство.

***Примечание:** Стоит ли говорить, что чем длиннее цепочка пересказчиков того, что "мне сказала Наташа, которой сказала ее соседка, а та точно сама видела, что...", тем меньше истины в высказываниях, зачастую ее просто нет.*

*И, наконец, «я собеседник или сплетник»?*

*Все зависит от того, с какой стороны смотреть. Примерно так же, как если это наш-то "разведчик", а если не наш - то "шпион".*

### **Обсуждение:**

- Какие чувства возникали при проведении упражнения?
- На каком моменте произошел сбой информации?
- Что изменилось после этого?
- Сталкивались ли вы с подобными ситуациями в жизни?
- Какие чувства возникают в подобных ситуациях в жизни?
- Каковы последствия этого?
- Что надо делать, чтобы избегать подобных ситуаций? (Записывать, задавать уточняющие вопросы и т.д.)

### **3. Упражнение «Любовь и злость»**

**Цель:** обратить внимание на то, что по отношению к одним и тем же людям можно одновременно испытывать и позитивные, и негативные чувства; научиться не поддаваться этим чувствам целиком, а ощущать и любовь, и злость, сохраняя при этом глубокий контакт с другим человеком.

**Инструкция:** Сядьте, пожалуйста, в один общий круг и закройте глаза.

Представь себе, что сейчас ты разговариваешь с кем-нибудь, на кого ты рассердился. Скажи этому человеку, за что ты на него рассердился. Может быть, он не выполнил своего обещания или не сделал того, что ты ожидал от него. Поговори с этим человеком про себя, так, чтобы никто не мог тебя услышать. Скажи очень четко и точно, на что именно ты рассердился. Если, к примеру, ты рассердился на своего младшего братишку Федьку, то можешь сказать ему: "Федя, меня выводит из себя, когда ты рисуешь всякие каракули в моей тетради". Если ты рассердился на свою сестру Соню, можешь сказать ей, например: "Я весь дрожу от злости, когда ты проходишь через мою комнату и по дороге разбрасываешь все мои вещи и игрушки". Если ты рассердился на своих родителей, скажи им тоже как можно точнее, чем они тебя прогневили: "Мама, меня очень обижает, что ты заставляешь меня опять выносить мусорное ведро, тогда как Маша и Ира могут вовсе не помогать тебе". (1-2 минуты.)

А теперь скажи человеку, с которым ты разговаривал, что тебе в нем нравится. Скажи об этом тоже как можно конкретнее. Например: "Федя, мне очень нравится, что когда я прихожу из школы, ты бросаешься мне навстречу и радостно обнимаешь меня" или: "Мама, мне очень нравится, когда перед сном ты читаешь мне сказки". (1-2 минуты.)

А теперь подумай немного о том, кто в группе тебя иногда злит. Представь, что ты подходишь к этому человеку и четко и конкретно говоришь ему, чем именно он тебя вывел из себя... (1 минута.)

Теперь мысленно подойди к этому ребенку вновь и скажи ему, что тебе нравится в нем. (1 минута.)

Теперь ты можешь снова открыть глаза и оглядеть круг. Внимательно посмотри на других детей. А сейчас мы можем обсудить, что каждый из вас пережил в своем воображении.

Если Вы заметите, что кто-то из детей допускает обидные замечания в адрес кого-то из присутствующих или отсутствующих в группе, тут же потребуйте, чтобы он сказал в адрес этого же человека что-то позитивное. Также внимательно отслеживайте, чтобы дети выражали свою злость или обиду без обобщений и оценок, то есть, чтобы никто не говорил ничего типа: "Ты дурак!". Допустимо только выражение своих чувств в отношении другого ребенка в виде описания фактов и чувств, например: "Я обижаюсь, когда ты рисуешь своим фломастером на моей парте". Таким способом дети могут ощутить свои негативные эмоции и скрывающуюся за ними энергетику. Благодаря содержательно точному называнию причин своей злости или обиды дети могут заметить, что отвергают не всего человека, а только определенный способ его поведения. Когда гнев точно сфокусирован, ребенок не подпадает столь сильно под его воздействие.

#### **Обсуждение:**

1. Как ты себя чувствуешь, когда не говоришь другому о том, что ты рассердился на него?
2. А как ты себя чувствуешь, когда сообщаем ему о том, что ты рассердился?
3. А можешь ли ты выдержать, если кто-нибудь скажет тебе, что он рассердился на тебя?
4. Есть ли такие люди, на которых ты никогда не сердишься?
5. Есть ли такие люди, которые никогда не сердятся на тебя?
6. Почему так важно точно говорить, на что именно ты рассердился?
7. Когда твой гнев проходит быстрее, когда ты замалчиваешь его, или когда ты о нем рассказываешь?

#### **4. Упражнение «Пять добрых слов»**

В: Подросткам предлагается разделить по подгруппам – 5 человек, обвести свою ладонь на листе бумаги, подписав ее своим тренинговым именем и передать соседу справа. Каждый из участников подгруппы, получив ладонь соседа, пишет на одном из пальчиков привлекательное для него качество личности того, чья ладошка, нарисована на листе и передает ее следующему в подгруппе. Когда все ладошки будут подписаны – рисунок попадает к ведущему.

В: Зачитывает характеристики, написанные на ладошках, не называя имен, а группа угадывает владельца ладошки. Рисунки подростки забирают себе, а затем из них делают общую картину на ватмане, используя карандаши, краски, клей.

#### **Обсуждение (в кругу):**

- Вы были довольны (недовольны) получив ладошку с такой характеристикой себя? Почему?
- Понравился ли вам такой вид работы? Почему?
- Что нового вы открыли на сегодняшней встрече?
- Назовите, одним словом ваше состояние после занятия

#### **5. Упражнение «Я хочу сказать: «Спасибо»**

**Инструкция:** Мы часто, а может быть и не очень часто, говорим "спасибо". Так принято. Принято благодарить за подарки, за вкусный обед, за оказанную услугу и за многое другое. Слово "спасибо" приятно не только тому, кто его слышит, но и тому, кто произносит. Не верите? Давайте проверим. Часто мы забываем или просто не успеваем поблагодарить человека за что-то важное, что он для нас сделал или делает. Сейчас в течение двух минут мы посидим молча. В это время постарайтесь вспомнить человека, которому вы хотели бы

сказать "спасибо", и за что именно вы благодарны ему. Когда вы будете готовы, я попрошу вас сказать, кого вы хотели бы поблагодарить и за что. Начните со слов: "Я хочу сказать "спасибо"..."

### **6. Рефлексия:**

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

### **7. Ритуал прощания**

#### **Занятие 7**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности, рефлексии, творческого мышления; развитие эмпатии, развитие навыков конструктивной коррекции агрессивного поведения;

**Материалы:** фломастеры по количеству участников, 3 ватмана (газеты), мел; доска, флипчарт или лист ватмана, поделенный на две колонки, обозначенные сверху как «+» и «-»; фломастеры; по 5 белых и 5 черных карточек на каждого участника; черная коробочка или мешочек; мячик; 6 платков или шарфов, листы бумаги ф-А4.

#### **1. Упражнение «Волшебные палочки»**

**Инструкция:** Подросткам предлагается взять в руки фломастер, встать в пару и коснуться только указательными пальцами до фломастера своего соседа, который, в свою очередь держит фломастер тоже указательным пальцем, действуя «в связке». Затем пары пробуют, держа фломастеры только кончиками указательных пальцев, вместе присесть, наклониться вправо, влево. Аналогичное упражнение необходимо предложить четверкам, шестеркам и всей группе.

#### **2. Упражнение «Список качеств важных для общения»**

**Инструкция:** Среди множества качеств, характеризующих человека во всех его проявлениях, есть такие, которые относят к качествам, крайне необходимым и важным для эффективного общения людей. На первом этапе вы должны самостоятельно и индивидуально составить список качеств, важных для общения. Чем больше их вы включите в этот список, тем интереснее будет работа на втором этапе. При составлении списка постарайтесь представить себе общительного человека. Каким он должен быть? Чем он отличается от других людей? Одним словом, нарисовать ваш образ общительного человека.

На втором этапе мы проведем дискуссию, основная цель которой – выработать общий список качеств, важных для общения. При этом любой может высказать свое мнение, разумеется, аргументируя его, приводя примеры. Иллюстрирующие, как и когда эти качества помогали преодолеть то или иное препятствия, улучшить отношения с окружающими. Названные качества включаются в общий список большинством голосов, который оформляется на классной доске и на листочках в двух экземплярах.

На третьем этапе каждый участник на одном листочке выставляет себе оценку по 10-бальной шкале по уровню развитости у него этого качества. Второй листочек подписывает и пускает по кругу. Каждый из участников должен выставить ему оценку по каждому качеству. Подсчитывается среднее арифметическое группового мнения для каждого участника и сравнивается с поставленной им самим. В конце – обсуждение.

#### **3. Ролевая игра «Изоляция»**

Для участия в игре ведущий выбирает четырех желающих (двух мальчиков и двух девочек), одну пару отводит в сторону и так, чтобы никто не слышал, дает им инструкцию: «Вы должны полностью игнорировать девочку из второй пары». Затем он отводит в сторону мальчика из второй пары и дает ему такую же инструкцию. Далее ведущий объявляет обеим парам и всем присутствующим, что сейчас пары разыграют сценку «Совместный ужин» («Поход в кино», «Вечеринка» и т.д.). Он дает игре идти своим чередом, пока всем не станет очевидно, что одного играющего совершенно явно игнорируют.

### **Обсуждение:**

- Что вы испытывали во время игры? Почему?
- Как вы думаете, почему мы начали тему жестокого обращения в семье с этой игры?

*Для ведущего.* Эта игра представляет изоляцию как форму насилия, к которому часто прибегают, чтобы оторвать людей от поддержки родных, друзей, общества.

### **4. Упражнение. “Айсберги”**

Ведущий рисует на асфальте три круга разной величины (большой, средний, маленький) или раскладывает на полу ватманы (газеты), чтобы на них смогли поместиться почти все участники. Все участники свободно и хаотично двигаются вне кругов. По команде ведущего “Айсберги” все должны поместиться на всем выделенном пространстве. Кто заступает за край, тот выбывает из игры. Во время продолжения игры доступная площадь постепенно сокращается, в конце остается либо самый маленький круг, либо небольшой ватман.

### **5. Упражнение «Черное и белое»**

*Цель:* самопознание; осознание собственных положительных и отрицательных качеств.

Необходимое время: 30 минут.

*Материалы:* доска, флипчарт или лист ватмана, поделенный на две колонки, обозначенные сверху как «+» и «-»; фломастеры; по 5 белых и 5 черных карточек на каждого участника; черная коробочка или мешочек.

*Процедура проведения.* Участники сидят в кругу. Ведущий может начать упражнение следующими словами: «В каждом из нас есть разные качества, часть из них нравится нам и окружающим, эти качества помогают общаться с людьми. Но не всеми чертами характера мы гордимся, есть у нас и отрицательные качества, которые часто проявляются в самый неподходящий момент. Они, как правило, не нравятся ни нам самим, ни нашим близким. Это те качества, от которых нам хотелось бы избавиться».

Ведущий раздает участникам по 10 карточек, пять из которых с одной стороны черного цвета. Ведущий предлагает написать на каждой из них по одному своему качеству, причем на белых нужно писать те качества, которые нравятся как самому участнику, так и окружающим его людям, а на черных - те, которые ему неприятны и мешают в общении с людьми. Карточки не подписываются. На их заполнение дается 5-7 минут. Ведущий подчеркивает, что участники могут писать печатными буквами и не опасаться быть искренними при заполнении черных карточек, так как они потом собираются вместе и перемешиваются. Когда все заполнено, участники складывают свои черные карточки в мешочек, а белые оставляют у себя. Затем участники зачитывают свои положительные качества и при желании рассказывают о них подробнее. Ведущий просит кого-то из группы записывать положительные качества на доске (флипчарте) или на листе ватмана в колонку со знаком «+» и их «вес» - цифру, показывающую, сколько участников приписали себе это качество, например, добрый - 5, веселый - 3 и т.д. Сам же ведущий в это время перемешивает черные карточки в мешочке и приступает к аналогичному заполнению колонки, обозначенной знаком «-». После окончания этого этапа ведущий объявляет, что записанные на доске качества можно рассматривать в целом как психологический автопортрет группы. Участники группы внимательно рассматривают положительные и отрицательные групповые «автопортреты» и приступают к обсуждению.

### **6. Упражнение «Бабочка-ледышка»**

*Цель:* формирование внутреннего самоконтроля, внимание к тактильным ощущениям, развитие воображения.

*Материалы:* мячик.

*Процедура:* по кругу из рук в руки передается мячик, который в зависимости от инструкции то ледышка, то горячая картошка, то бабочка.

## 7. Упражнение «Сиамские близнецы»

**Материалы:** фломастеры, 6 платков или шарфов, листы бумаги ф-А4

**Инструкция:** Подросткам предлагается проанализировать слова «Люди становятся одиноки, если вместо мостов, они строят стены» (С. Лец)

Затем им предлагается разделить на пары и завязать платком или шарфом руки стоящих рядом в паре – (правую и левую), взять один фломастер на двоих и нарисовать общий рисунок на бумаге. Тему рисунка выбирает ведущий. Помогать развязанными руками нельзя. После выполнения общего рисунка пары представляют его и поясняют его значение.

**Обсуждение (в кругу):**

- Были споры или конфликты когда вы рисовали таким способом?
- Кто взял на себя роль лидера, почему?
- Что необходимо для сотрудничества?
- Вы довольны результатом своей работы в парах?
- Что меняется в нашей группе в процессе работы?
- Какие новые качества личности вы проявляете в группе?
- Что это дает вам и группе?

## 8. Упражнение «Пожелание»

**Инструкция:** Каждому участнику предлагается написать на листочке какое-либо пожелание, свернуть листочек и положить в центре комнаты в общую коробку. Когда все участники напишут пожелания, они встают и вынимают для себя одно пожелание, а затем зачитывают их.

**9. Рефлексия:**

- с каким настроением уходите с тренингового занятия?
- было ли вам интересно и что понравилось больше всего?

## 10. Ритуал прощания

### Занятие 8.

**Цель:** формирование представлений о правах ребенка и способах их защиты, закрепление коллективных взаимоотношений и групповой сплоченности, развитие рефлексии, завершение работы группы.

**Материалы:** ручки для каждого участника, лист бумаги с нарисованной правой линией, на которой отмечен возраст человека,

### 1. Упражнение «Разогрев-приветствие»

Участники стоят в кругу. По команде ведущего начинают хаотично двигаться, затем по хлопку в ладоши останавливаются и здороваются друг с другом как люди, которые:

- давно не виделись;
- куда-то очень спешат;
- обознались;
- очень застенчивы.

### 2. Упражнение «Правовая линия»

Каждый участник получает лист бумаги с нарисованной правой линией, на которой отмечен возраст человека. Отвечая на предложенные вопросы, он должен сделать на ней определенные пометки.

0 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 14 \_\_\_\_\_ 16 \_\_\_\_\_ 18 \_\_\_\_\_ 35 \_\_\_\_\_ 40 \_\_\_\_\_ 55 \_\_\_\_\_  
60 \_\_\_\_\_

**Примерные вопросы:**

1. С какого возраста ребенок имеет право на имя, отчество, фамилию? (с рождения).
2. До какого возраста ребенок имеет право на бесплатный проезд в городском транспорте? (до 7 лет).



3. С какого возраста наступает уголовная ответственность (полная – с 16 лет, за тяжкие преступления – с 14 лет).

4. С какого возраста человек имеет право избирать и быть избранным, вступать в брак, составлять завещание? (с 18 лет).

5. С какого возраста лицо может стать президентом республики? (с 35 лет)

### **3. Упражнение «Мои права»**

Задание участникам: «Когда вы сталкиваетесь с жестоким обращением, эмоциональным насилием, пренебрежительным отношением, вы можете защитить себя. У каждого человека, в том числе у подростка, есть права. Сейчас я предлагаю вам подумать о том, на что вы имеете право. Разбейтесь на три мини-группы. Ваша задача - написать «Декларацию о правах шестиклассника» (семиклассника, восьмиклассника). На выполнение задания дается 15 минут. После этого начнет работать «Конституционная комиссия» по выработке общей декларации. Я назову правила, на основании которых «Конституционная комиссия» утвердит эти права». Эти критерии подростки могут выработать сами вместе с ведущим, или он может предложить эти критерии сам. Критерии прав подростка:

- твои права не должны ущемлять права других людей;
- осуществление этих прав должно зависеть не от других людей, а от тебя самого.

Затем каждая мини-группа называет принятые ею права подростка. Ведущий записывает все сказанное на доске. Группой принимается окончательный список прав [80].

**Информирование «Вы имеете право на... Вы никогда не обязаны...»** Ведущий рассказывает участникам об их правах:

- получать медицинскую помощь;
- быть любимым за то, что вы есть;
- получать заботу, тепло, уют;
- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения и критики;
- иметь свое собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильный путь;
- говорить «нет, извините», «нет, спасибо»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- испытывать свои собственные чувства, даже если их никто не понимает;
- менять свои решения или избирать другой способ действий;
- добиваться изменения договоренности, которая вас не устраивает».

Ведущий рассказывает участникам о том, что они никогда не обязаны:

- быть безупречным (ой) на 100%;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самим(ой) собой;
- выбиваться из сил ради других;
- чувствовать себя виноватым за свои желания, мириться с неприятной ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать;
- выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то или чего бы то ни было» [88].

**Обсуждение:**

- Как соотносятся друг с другом ваши собственные права и права других людей?

*Информирование «Куда можно обратиться жертвам жестокого обращения»*

Ведущий рассказывает участникам, куда ребенок может обратиться, если он стал жертвой сексуального, физического, эмоционального насилия, а также пренебрежительного обращения (см. приложение 3.2.2.).

#### **4. Упражнение «Бегущие огни»**

Участники сидят в кругу. Ведущий называет какое-либо право, обращаясь к своему соседу, например: «У тебя есть право на жизнь». Тот, к кому обращен вопрос, говорит «спасибо» и следующему участнику называет другое право и т. д.

#### **5. Упражнение «Дерево прав и желаний»**

Каждый участник получает по два листочка бумаги. На одном написано право, на другом – желание. Нужно определить, где право, а где просто желание. Листочки бумаги прикрепляются к нарисованным деревьям. Затем проводится совместное обсуждение.

#### **6. Упражнение «Я ответственен» (работа в группах)**

Обсуждается идея: главная обязанность – не нарушать права других людей. Чтобы личные права человека не нарушались, они в первую очередь не должны ущемлять права других людей, ведь они есть и у остальных. В связи с этим работа идет в два этапа.

**1 этап: каждой группе предлагается закончить следующие предложения:**

- я ответственен за ... .
- я ответственен перед ... .
- я не обязан нести ответственность... .
- ответственный человек – это ... .

**2 этап: анализ и решение предложенных ситуаций, например:**

Действующие лица: мать и отец – угнетатели, сын – угнетенный, дочь – на стороне угнетенного.

**Поздний вечер. В комнате сына гости, очень громко звучит музыка.**

**Мать:** Сколько раз тебе говорить, после 23.00 ты должен отправить своих гостей по домам. Ваша ужасная музыка действует мне на нервы.

**Сын:** Но мама! Ты же в 23.00 еще не спишь. Кроме того, по закону я имею право на свободу ассоциаций и мирных собраний.

**Отец:** Опять не слушаешь мать. Сколько раз говорить? Ты же соседям мешаешь.

**Мать:** Разве он понимает? Ему плевать на здоровье матери! Я нужна ему только для того, чтобы денег просить.

**Сестра:** Пусть повеселится. Вы привыкли всегда и все нам запрещать, а если ему хочется сейчас слушать музыку?!

**Сын:** я вам уже сказал, что вы нарушаете мои права. Если не прекратите, я могу подать на вас в суд, у меня тоже такое право есть, нам в школе говорили.

Задача ведущего: необходимо организовать обсуждение ситуации с ссылкой на Конвенцию о правах ребенка и на Закон РФ «О правах ребенка». Так, например, в Конвенции о правах ребенка имеется статья 15, где утверждается, что ребенок имеет право на свободу ассоциаций (объединений) и мирных собраний. Однако в данной ситуации поведение сына и его друзей является нарушением общественного порядка, предусмотренного Конституцией РФ, так как ущемляет права и свободы других лиц, проживающих в данной квартире и проживающих по- соседству.

## 7. Рефлексия и завершение тренинговых занятий

В: Вот и подошли к концу наши занятия. Хотелось бы узнать получили ли вы опыт, который поможет вам быть более доброжелательными, терпимыми, спокойными, уверенными и счастливыми людьми.

- Что понравилось в работе?
- С какими трудностями вы столкнулись?
- Что для вас было нового и полезного?
- Какие выводы вы сделали после наших занятий?

**2 вариант:** Ответьте на три важных и для себя и для психолога вопроса:  
мой главный вывод...  
мой главный опыт...  
что я получил для себя...

## 8. Анкетирование

Ведущий раздает участникам бланки «Анкета участника программы» и просит их ответить на вопросы.

**Прощание.**

### Анкета «Откровенно говоря...»

Дата занятия.....

Мое тренинговое имя (если ребенок не хочет, то не надо).....

Во время занятий я понял, что.....

1. Самым полезным для меня было.....
2. Я был бы более откровенным, если.....
3. Своими основными ошибками на занятиях считаю.....
4. Мне не понравилось.....
5. Больше всего мне понравилось .....
6. На следующем тренинге я хотел бы.....
7. На месте ведущего я.....

Подпись.

## Про агрессию.

Почему люди бывают агрессивными и для чего люди используют агрессии - это разные вопросы. "Почему" - это про естественные причины возникновения агрессии и агрессивности, об этом смотри Модели агрессивности. При этом агрессия и агрессивность нередко бывает осознанным решением и обдуманной политикой. Люди используют агрессию, чтобы влиять на окружающих и достигать нужные цели, чтобы получить азарт новых переживаний, острых ощущений, развлечь себя яркой эмоцией... Когда-то - для того, чтобы отстоять и поднять свой статус, см. Лидеры-приматы

Нужна ли агрессивность? Агрессивность может быть управляемой и неуправляемой. Неуправляемая агрессивность скорее вредна, как и неуправляемый страх, неуправляемая радость и любая другая неуправляемая эмоция. Агрессивность не уместна в отношениях между близкими людьми и друзьями, кроме шуточной агрессивности, когда агрессивность - это игра, обе стороны заинтересованы в такой игре, воспринимают происходящее как игру и получают от этого удовольствие.

Управляемая агрессивность может быть полезна, например, в решении конфликтных ситуаций, в которых задела ваши интересы, а на попытку решать "по-хорошему" не отреагировали. Агрессивность иногда нужна там, где вас "пробуют на прочность", и вы обязаны продемонстрировать разумную твердость, а иногда и адекватно ответить.

Агрессия не всегда вредна, но часто опасна. Собственную нежелательную агрессию желательно погасить, если это затруднительно, то притушить, сдержать, по крайней мере не разжигать. Это все - задачи контролирования агрессии. Управление агрессией - шире, чем ее сдерживание, это и вызов агрессии, и направление ее в нужном направлении, и управление ее характером и динамикой.

### Учитесь своей агрессивностью управлять

Агрессивность - полезная вещь, если она будет всегда при вас, но только на крайний случай, как бы в заднем кармане. Умение взорваться агрессивностью в любую секунду - и в следующую секунду уже безмятежно улыбнуться, - показатель высокого уровня владения собой и собственными эмоциями. Если вы научитесь свободно вызывать агрессию, вам вскоре станет легче и ее выключать. Включили - выключили. Чем свободнее включаете - тем быстрее и выключаете. Да и окружающие начнут относиться к вам с большим уважением. А когда люди вокруг вас ведут себя уважительно, когда дети не испытывают вашего терпения и делают, что им родители говорят - как-то и агрессивности становится меньше.

Если совсем всерьез, то чтобы у вас прекратились приступы агрессии, надо изменить свой характер, стать спокойным и сдержанным. Иногда это кажется нереалистичным, невероятным, невозможным, но это не так. Характер - это совокупность привычек, а привычки можно менять. Если вы поставите себе такую задачу и начнете тренировать спокойные реакции, вы справитесь.

### *Если вы почувствовали в себе агрессию и хотите успокоиться*

Вы чувствуете в себе гнев, злость, желание разорвать и уничтожить все, что попадет под руку. Что может быть рекомендовано в этом случае, как разумно и без проблем снимать злость и обиды? Самое интересное то, что эти чувства, злость и обида - очень похожи... Кто часто злится, часто и обижается, кто редко обижается, тот не часто злится. И приемы, как снимать злость, обиду и прочую внешнюю и внутреннюю агрессию - по сути, одни и те же.

Вначале - что не рекомендовано: это алкоголь, боление в спорте и выплеск воображаемой агрессии. А также: отомстить, нагадить, позлословить и заесть. Подробнее об этом.

Что касается приема алкоголя, как способа сбросить внутреннее напряжение, то позволяйте оставить это без комментариев. Это не метод.

Боление в спорте - тут сложнее. Энергичный спорт сам по себе полезен, но агрессивные виды спорта (бои без правил, футбол, хоккей...) дают разрядку только для участвующих спортсменов при условии высоких физических нагрузок и итогового морального удовлетворения. Что касается зрителей, то собственно бой их преимущественно напрягает, а разрядка происходит только в случае дыхательной прокачки в процессе крика и размахивания руками. Заряженные агрессией болельщики после матча знакомы, к сожалению, очень многим.

Традиционная рекомендация "выплеснуть свой гнев и освободиться от агрессии" приносит больше вреда, чем пользы. Использовать это легко, отучиться от этого труднее, а ситуативной пользы от эмоциональных выплесков меньше, чем долгоиграющего вреда. Бывает ли, что это помогает? Да, если это совсем новое для человека поведение. Да, если это приносит человеку настоящее моральное удовлетворение. Да, если в выплескивании гнева и агрессии силен телесный компонент физической и дыхательной прокачки. При этом физическая и дыхательная прокачка помогает и без воображаемой агрессии, а привыкать получать удовольствие от агрессии - значит превращаться в психопата без перспектив, поскольку при привыкании выплеск воображаемой агрессии помогать перестает. Все.

Для очень многих людей способом разрядиться является "отомстить". Разговор об "отомстить" - отдельный и серьезный, иногда это можно понять, а вот нагадить и позлословить - только очень дурная привычка и просто слабость. "Сделал гадость - на душе радость" - наверное, это все-таки не ваше. "Заесть" - это не столько решение проблемы "Мне плохо", сколько в большей степени месть себе. Шоколадки действительно содержат вещества, повышающие настроение, но наедаться тортиками - это получать радость от возможности реализовать "Раз вы такие, то вот я что хочу, то и делаю". Это ваш путь, это ваш уровень?

### **Рекомендовано**

Успокойте дыхание. В ситуации обиды или злости в первую очередь успокойте дыхание, продышитесь. Обычно оказывается достаточным спокойный вдох и внимательный медленный выдох. Сделайте несколько раз, еще раз... Ну вот и успокоились. На крайний случай - сильный вдох и очень медленный выдох. И еще медленнее...

Далее - включите голову. Возможно, вы разозлились преждевременно. Часто бывает полезно вначале спокойно разобраться: кто что сказал и сделал, и почему. Те, кто умеет людей понимать, реже на них сердятся. Может быть, и вам стоит последовать их примеру?

Проговорите чувства. Если рядом близкие вам люди и есть такая возможность - проговорите свои чувства. Например, "Мне очень обидно слышать твои слова. У меня внутри протест, сильное напряжение и я готова взорваться". - Пока будете подбирать подходящие слова, начнете успокаиваться.

Опишите свои ощущения. Сосредоточьтесь на своем дыхании или на пульсе. Вариант - на своих ощущениях. Полезно задать себе вопрос: "Что я сейчас чувствую?" и попробовать описать свои ощущения максимально физиологично и подробно: тут пошли мурашки, тут дрожит, тут застыло... Если это не снимет напряжение полностью, то определенно его снизит.

Практикуйте спокойное присутствие. Это прекрасная техника, но только для людей подготовленных. Вспомните: как гладь озера реагирует на окружающую среду? Никак: просто отражает и все. Так же и вы - тренируйтесь просто воспринимать, что происходит вокруг и никак не реагировать на происходящее. "Ну плюнул кто-то не туда - утрешься, и

прошла беда". Привыкнете быть философом, вас перестанут задевать многие житейские мелочи.

А самый простой и житейски оправданный вариант, это перевести агрессию в другое русло: например на дела или физические упражнения. Женщины хорошо себя успокаивают, помыв посуду, отпылесосив или еще лучше отдраив пол. В деревне мужику все просто: поколот дрова, поправил забор - и порядок. В городе это можно заменить спортом: под агрессию хорошо делать резкие, ударные движения, возможно с криком. Здесь хорошо подойдет каратэ или любое другое из боевых искусств, главное - внимание уделяйте не желанию кого-то уничтожить, а силе и красоте своих движений. Заметьте еще раз: это не выплеск агрессии, а мышечная и дыхательная прокачка. Это не психология, а физиология. И это определенно полезно. Так что - двигаться, двигаться!

## Сильные и слабые стороны человека

**О сильных и слабых сторонах человека** часто спрашивают на собеседовании при приеме на работу. Отвечать на этот вопрос приходится и сочиняя собственное резюме.

Так что поневоле начинаешь задумываться о своих преимуществах и слабостях. С преимуществами, то есть сильными сторонами характера, обычно получается неплохо. А вот со слабыми... Неужели без них нельзя? Нельзя! Рекрутеры – опытные профессионалы – по достоинству оценят вашу откровенность, и кто знает, возможно, именно ваша комбинация «плюсов» и «минусов» поможет им сделать выбор в вашу пользу.

### О пользе «самокопания»

Сильные и слабые стороны есть у каждого человека. Казалось бы, зачем выискивать их у себя? Что это может дать? Как утверждают психологи, очень много. Свои сильные стороны нужно знать, чтобы чувствовать себя уверенно в различных жизненных ситуациях. А знание своих слабостей поможет если не преодолеть их, то по крайней мере взять под контроль и заняться саморазвитием. Последнее, по мнению специалистов, помогает и в карьере, и в личной жизни, и вообще приводит к гармонии с собой и всем миром.

### Сильные стороны

Сильные стороны в совокупности дают сильный характер. Давайте посмотрим, какие качества и черты определяют сильный характер человека. Это тем более необходимо знать, если вы не желаете довольствоваться скромной должностью и низкой зарплатой, а хотите преуспеть в карьерных начинаниях. Список получается довольно обширным.

Итак, это:

- профессионализм;
- аналитичность мышления;
- обучаемость;
- ответственность;
- дисциплинированность;
- трудолюбие;
- терпеливость;
- целеустремленность;
- уверенность в себе.

### Развиваем сильные стороны

Профессионализм – ваши знания, помноженные на опыт. Если вы не зря просиживали в институте штаны, любите и умеете учиться, хорошо знаете свое дело, вы непременно станете профессионалом. Кстати, по мнению специалистов, существует довольно простой путь профессионального самоусовершенствования. Для этого достаточно каждый месяц прочитывать одну книгу по своей специальности.

А вот аналитичность мышления и обучаемость зависят от уровня интеллекта. Между прочим, интеллект, согласно новейшим исследованиям, передается по материнской линии. Так что если вам достались хорошие гены, родители в детстве много занимались вами, и вы прилежно учились, а не дурака валяли, значит, у вас есть все основания внести в резюме второе и третье положительные качества из списка (См. «Как правильно составить резюме»). Далее следуют такие сильные стороны, которыми вы можете и не обладать, но которые вполне под силу развить в себе.

### Ответственность

Похоже, это качество тоже врожденное, но у женщин главным образом почему-то. Недаром же существует даже такой термин, как гипертрофированная ответственность, и подразумевается под ним именно женская способность отвечать за все: за детей, мужа, родителей, друзей, животных, работу, страну и так далее. Так что нам тут развивать нечего, разве что учиться слегка обратному.

### Дисциплинированность

С этим порой нелегко. Завести будильник на 6.30 и при первом же сигнале встать, а не бесконечно оттягивать момент подъема. Приходить на работу вовремя, а не с 10-минутным опозданием. Точно так же не опаздывать на деловые встречи или посиделки с друзьями. Чтобы стать дисциплинированным, нужно придумать мотивацию. Например, мне легко встать рано утром, потому что я знаю, что меня ждет чашка кофе с чем-то вкусненьким и интересное чтение. Предвкушение всего этого и помогает не залеживаться в постели.

А чтобы не опаздывать на работу, попробуйте убедиться в том, какой кайф приходит в офис... первой! Тишина и спокойствие, можно спокойно собраться с мыслями, наметить планы на весь день и приняться за работу. В утренние часы, кстати, и мозги работают продуктивнее.

### Трудолюбие

Редко у кого это качество врожденное. Все человечество в той или иной степени лениво. И только голод, холод и страх заставляли его встать с теплой шкуры мамонта и заняться чем-то полезным. Так и мы: беремся за дело не потому, что нам надоело отдыхать, а потому что есть такое неумолимое слово «нужно».

Нужно помыть на зиму окна, переглядеть постиранное белье, отобрать ненужные книги и отнести их в ближайшую библиотеку... Но зато какое чувство удовлетворенности охватывает, когда понимаешь, что удалось преодолеть себя и выполнить намеченное. Так постепенноходишь во вкус и становишься ... трудоголиком в хорошем смысле этого слова.

### Терпеливость

Это когда понимаешь, что все сразу и сейчас же получить не удастся. И учишься ждать, постепенно, шаг за шагом приближаясь к цели. Карьерный рост, кстати, так и происходит. Почти никто сразу же после вуза не попадает в топ-менеджеры. Ну разве что какой-нибудь компьютерный гений уровня Билла Гейтса.

### Целеустремленность и уверенность в себе

Эти сильные стороны вы получаете в качестве бонуса к вышеперечисленным. Профессионализм рождает уверенность в себе (См. «Как обрести уверенность в себе и своих способностях»). Чем больше вы знаете и умеете, тем увереннее чувствуете себя в своем деле. И это помогает идти своим путем, настойчиво добиваясь поставленных целей.

### Дополним список

Сильными сторонами характера мы также называем:

- честность;
- надежность;
- справедливость;
- честность;
- отзывчивость;
- смелость.

Люди, обладающие всеми вышеперечисленными качествами, способны контролировать себя, свои желания и поступки, а значит, управлять своей жизнью, подчинять себе обстоятельства. Что ж, такие личности всегда вызывают уважение и доверие.

## Содержание психологического портрета человека

Психологический портрет – это качественная текстовая интерпретация характеристики человека.

### Содержание

- Профессия и психопортрет
- Индивидуальность человека



- Из чего состоит психологический портрет личности
- Как составить

Она содержит описание внутреннего склада личности и может предположить варианты поведения человека при определенных обстоятельствах.

#### Профессия и психопортрет

↑ Личность человека, его внутренние качества и особенности характера влияют на выбор профессии, отношение к работе и коллегам, успешность в выбранном деле.

#### **Правильно составленный психологический портрет поможет:**

- определиться с направлением деятельности;
- установить шанс занять высокий пост;
- вычислить потенциальных зачинщиков конфликтов;
- разделить работников на группы, основываясь на сильных и слабых сторонах характера.

В зависимости от способности подстраиваться под обстоятельства, можно выделить такие типы личности:

1. Ориентированные на настоящее, с высокой степенью адаптации. Такие люди хорошо принимают решения.
2. Ориентированные на прошлое, соблюдающие рамки, уважающие права и обязанности. Это идеальные исполнители.
3. Ориентированные на будущее, проявляющие неадекватность в различных ситуациях. Такая характеристика отличает генераторов идей.

#### **Индивидуальность человека**

Сколько людей, столько и личностей, ведь каждый человек – индивидуальность.

Движущая сила развития индивидуальности, ее программирующие свойства:

1. Направленность – мотивация поведения и деятельности.
2. Интеллект – способность человека оценить ситуацию, принять решение, контролировать свое поведение.
3. Самосознание – сюда входит самооценка (заниженная, адекватная, завышенная) – отношение к себе и своим действиям; самоконтроль – способность контролировать свое поведение, эмоции.



Существуют еще и базовые свойства личности: темперамент, характер, способности.

Из чего состоит психологический портрет личности

#### **Темперамент**

Это совокупность таких особенностей психики человека, как интенсивность протекания психических процессов, их ритм и темп. Это фундамент личности, основанный на биологических процессах, протекающих в организме, и принципе наследственности.

### **Типы темперамента:**

**Сангвиник** – сильный, уравновешенный тип нервной системы. Эти люди хорошо справляются с нагрузками психического и эмоционального типа. Адекватны в чувствах и действиях. Легко приспосабливаются к обстоятельствам. Им характерна высокая социальная активность и гибкость поведения.

**Холерик** – характерно неумение правильно распределять силы (многие дела не доводятся до конца). Эти люди отличаются повышенной эмоциональностью, любовью к переменам, мечтательностью.

**Флегматик** – спокойные, уравновешенные, даже инертные люди. Их сложно вывести из равновесия, но и успокаиваются они долго. Очень вялая реакция даже на сильные потрясения.

**Меланхолик** – слабая нервная система. Эти люди не выносят высоких нагрузок, склонны быстро утомляться, очень ранимы и чувствительны. Ярко выражена эмоциональная нестабильность. Тонко чувствуют других людей и изменения в окружающем мире.



### **Характер**

Это набор особенностей личности, которые складываются, а потом проявляются в общении, работе и обуславливают способы поведения.

Эти черты могут относиться к:

- труду (инициативность, лень, настойчивость);
- людям (общительность, замкнутость, грубость, презрение);
- себе (гордость, самокритичность, скромность, тщеславие, эгоизм);
- вещам (щедрость, аккуратность, скупость).

### **Способности**

Это индивидуальные свойства человека, являющиеся условиями его успешности в определенном направлении деятельности. Могут быть общими (способность хорошо учиться) или специальными (узконаправленные особенности).

**Направленность:** Психопортрет составляется в соответствии с движущей направленностью личности на те или иные формы познания мира.

**Интеллектуальность** Многие данные психопортрета зависят как от уровня IQ, так и от общего интеллектуального уровня личности.

**Эмоциональность:** Эмоциональность – произвольная реакция на внешние раздражители. Чем более эмоционален человек, тем выше проявляется его уровень тревожности.

**Волевые качества** Волевые качества – стрессоустойчивость, умение бороться с трудностями. Даже внушительный багаж знаний не поможет слабому и безвольному человеку реализовать себя в полной мере.

**Коммуникабельность:** Коммуникабельность – умение человека общаться с окружающими. Каждый человек, независимо от своего возраста и статуса должен уметь найти общую нить в разговоре, уметь находить позитивную направленность для изучения окружающего мира.

**Способность к совместной работе** Из последнего качества вытекает способность человека к совместной работе – умение работать в коллективе, прислушиваться к чужому мнению, подстраиваться под окружающих.

## ПЕРЕЧЕНЬ КАЧЕСТВ ЛИЧНОСТИ

Все свойства, присущие личности, и проявляющиеся в той или иной мере на протяжении её жизни, являются связанными попарно, и имеют позитивную и негативную составляющую в их направленности. Направленность проявления, применительно к существованию личности, в данном случае, и называется качеством личности, как определенной тенденции в свойствах личностной структуры, явным образом не наблюдаемых, но отражающих протекающие в окружающем мире и организме человека процессы.

Качества личности можно расположить следующим образом, в соответствии с данными им здесь определениями. (Используемые термины для названия качеств, подобраны по степени наибольшего соответствия их толкования, существующего в обществе, данным им здесь определениям, в соответствии с которыми они и разделяются между собой).

Принадлежность качеств к тому или другому подплану не является произвольной, а отражает взаимосвязи, существующие между ними, что выражается и в данных им определениях.

Общее количество качеств, используемых для описания любой личности, равняется 192. Названия качеств (используемые термины) достаточно условны и служат некоторыми ярлыками для удобства изложения (каждому названию присвоено определение, которое и является "содержанием" конкретного качества, используемого в построении личностной структуры).

Возможная интенсивность проявления данных качеств связана с моментом рождения (началом формирования независимой структуры личности) как потенциальная возможность, той или иной, личности к их формированию и дальнейшему развитию в таких пределах. Будет ли она реализована в полной мере, зависит, главным образом, от воспитательного воздействия со стороны окружающих (в первую очередь - родителей) и состояния окружающей среды.

### *Качества личности - Духовный план*

**Внутренняя Сфера (качества, отражающие внутрличностные свойства)**

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**МЕЧТАТЕЛЬНОСТЬ** - способность к восприятию новых духовных состояний, не реализующихся в окружающей обстановке в настоящее время.

**ВОЛЯ** - способность различать свои духовные состояния, разрешать духовные конфликты, влиять на духовное состояние, мысли и чувства окружающих.

**МУЖЕСТВО** - способность не бояться воспринимать новое, может быть трагическое, основанная на сильном состоянии духа.

**ОТЗЫВЧИВОСТЬ** - сопереживание и отклик на состояние окружающих, всего живого, возникновение желания помочь, облегчить страдания несчастных и т.п.

**ВЕСЕЛОСТЬ** - внутреннее состояние "душа поет" и его проявление в процессе общения с окружающими и внутренней жизнедеятельности.

**ЧУВСТВЕННОСТЬ** - способность воспринимать духовное состояние окружающих.

**ДОБРОТА** - стремление и постоянная потребность делать добро окружающим, вызываемая спонтанно возникающим внутренним состоянием.

**СОВЕСТЛИВОСТЬ** - способность к духовному отклику на происходящее, проявляющемуся, в том числе, как "любовь к ближнему" даже при наличии отрицательных эмоций.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**ПАССИВНОСТЬ** - стремление к незаметности из-за боязни вызвать неблагоприятный отклик извне, часто связанное с духовной утомленностью или слабостью духа

**ЭГОИЗМ** - стремление удовлетворить свои духовные потребности за счет или во вред окружающему.

**УПРЯМСТВО** - невозможность изменений в духовном состоянии при изменении окружающего.

**РАЗОЧАРОВЫВАЕМОСТЬ** - невозможность воспринимать лично значимые ценности, внутренняя сиюминутность.

**ПОДРАЖАТЕЛЬНОСТЬ** - подверженность внешнему воздействию, приводящему к изменению внутренних "ориентиров".

**НЕВОЗДЕРЖАННОСТЬ** - стремление к передаче своего духовного состояния окружающим, часто сопровождающееся надеждой на какую-либо помощь или поддержку.

**НЕДОВЕРИЕ** - духовное невосприятие окружающего из-за боязни показать свои чувства или поделиться мыслями, часто основанное на предыдущем отрицательном опыте.

**ИСКРЕННОСТЬ** - открытое проявление своего состояния, связанное с желанием самоуспокоения, часто из-за невозможности взять на себя слишком большой груз ответственности за происходящее.

#### *Межличностная Сфера (качества, отвечающие за "взаимный резонанс")*

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ** - безусловное восприятие состояний партнера и возникновение внутреннего духовного отклика.

**КОНГРУЭНТНОСТЬ** - умение быть самим собой, возможность выражения своего духовного состояния партнеру.

**КОНФРОНТУЕМОСТЬ** - готовность пойти на выражения своего духовного состояния, с надеждой на установление искренних взаимоотношений.

**ЩЕДРОСТЬ** - забота о духовном состоянии партнера больше, чем о своем собственном.

**АЛЬТРУИЗМ** - бескорыстное приятие автономности партнера, способствование расширению его духовных возможностей.

**НЕПОСРЕДСТВЕННОСТЬ** - способность воспринимать духовный мир детей и участвовать в их играх "на равных".

**ЭМПАТИЯ** - умение воспринимать "на лету" изменяющиеся духовные состояния партнера, и проявлять это в общении.

**ОТКРЫТОСТЬ** - открытое проявление своего духовного состояния партнеру для улучшения взаимоотношений, но не эксгибиционизм.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**ПОДАВЛЕННОСТЬ** - стремление "уйти в себя", обычно основанное на неадекватном восприятии действительности и, как следствие - отсутствие надежды что-либо изменить, самоневосприимчивость.

**ПРИВЯЗЧИВОСТЬ** - стремление ограничить себя поддержанием когда-то установившейся духовной связи с партнером, незамечание изменений в себе и партнере.

**САРКАЗМ** - стремление отгородиться от партнера, в силу его невосприимчивости к утрате веры в возможность улучшения отношений.

**СУЕТНОСТЬ** - проявление внутренней неустойчивости собственного "Я" во взаимоотношениях с партнером.

**ОТЧУЖДЕННОСТЬ** - проявление закрепощенности духа в общении с партнером, опора на схематичность отношений.

**ЗАСТЫВШЕСТЬ** - жизнь прошлыми духовными состояниями, часто идеализированными, стремление "подогнать под них" свои взаимоотношения с партнером.

**РЕВНОСТЬ** - проявление духовного самоистязания, часто основанного на комплексе неполноценности и внутренней неуверенности в себе.

**НАВЯЗЧИВОСТЬ** - искусственное разыгрывание "ребячества" для обретения внутренней устойчивости, боязнь остаться с самим собой.

*Внешняя Сфера (качества, отражающие свойства личности во взаимоотношениях с окружающим)*

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**НЕЗЛОБИВОСТЬ** - умение освобождаться от неприятных духовных состояний, а не переносить их на источник, возможно, их вызвавший.

**ОБАЯНИЕ** - способность создавать духовный комфорт окружающим.

**ДЕЛИКАТНОСТЬ** - способность к неконфликтному общению с окружающим, способствованию разрешению возможных дисгармоний.

**ТЕРПИМОСТЬ** - способность воспринимать окружающее таким, как оно есть, а не пытаться сразу его преобразовать.

**ЧУТКОСТЬ** - умение оказать духовную поддержку в нужный момент тому, кто в ней нуждается.

**ЧЕСТНОСТЬ** - способность объективно воспринимать окружающее и проявлять это во взаимоотношениях.

**ВЕЛИКОДУШИЕ** - способность воспринимать несчастья в окружающем мире как свои собственные и "болеть за всех душой".

**УЧАСТЛИВОСТЬ** - способность воспринимать несчастья других, как свои собственные и оказывать соответствующую помощь.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**НАСТОРОЖЕННОСТЬ** - боязнь воздействия со стороны окружающего, которое может выбить Вас "из колеи", обычно, основанная на внутренних конфликтах с самим собой.

**НЕОБУЗДАННОСТЬ** - неумение адекватно вести себя с окружающим, излишнее проявление собственного "Я".

**ДИПЛОМАТИЧНОСТЬ** - конформизм отношений, освобождающий от каких-либо активных действий, где-то сродни - "моя хата с краю".

**ЗАНОСЧИВОСТЬ** - самоутверждение через подчеркивание своего, обычно мнимого, превосходства по отношению к окружающему.

**ЗЛОРАДСТВО** - получение удовлетворения от духовного дискомфорта вокруг, часто, связанное с завистью - жизненный "вампиризм".

**ЖЕСТОКОСТЬ** - воздействие на окружающее с целью разрушения существующих взаимосвязей для самоудовлетворения.

**ВЫСОКОМЕРИЕ** - отношение к окружающему, как ко "второму сорту", связанное с собственной внутренней несостоятельностью.

**НЕГАТИВИЗМ** - проявление неадекватного восприятия окружающего для личного самоутверждения.

*Качества личности - Интеллектуальный план*

*Внутренняя Сфера (качества, отражающие внутрличностные свойства)*

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**СООБРАЗИТЕЛЬНОСТЬ** - способность к наблюдению, сопоставлению, анализу явлений и процессов в окружающей действительности и их взаимосвязей.

**ПАМЯТЬ** - способность к запоминанию и извлечению из памяти необходимой информации в процессе мышления, умение использовать накопленный опыт.

**НАСТОЙЧИВОСТЬ** - стремление к результату в решении возникающих задач и проблем. Способность не отказываться от полученных выводов под влиянием момента.

**МЕТОДИЧНОСТЬ** - способность к длительной концентрации, систематичности, скрупулезности. Наличие устойчивых интересов.

**ВОСПРИИМЧИВОСТЬ** - способность к определению места и значения в жизни для новой информации об окружающей действительности.

**ЛЮБОЗНАТЕЛЬНОСТЬ** - наличие осознанного интереса к окружающей действительности стремление к познанию Мира.

**УВЛЕЧЕННОСТЬ** - способность "отключаться" от окружающего в процессе мышления, умение концентрировать внимание и сосредотачиваться на достижении поставленной цели.

**САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ** - способность к разрешению противоречий в поступающей информации без опоры на общепризнанное мнение или авторитеты, ее практическое применение.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**ПРЕДВЗЯТОСТЬ** - подход к возникающим вопросам и проблемам с субъективных, оценочных позиций, невозможность выхода из привычных "рамок", черно-белая альтернатива.

**ЗАБЫВЧИВОСТЬ** - неспособность к запоминанию и накоплению опыта.

**НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ** - боязнь делать выводы в процессе мышления, отказываться от несостоятельных решений и принимать новые.

**РАЗБРОСАННОСТЬ** - одновременное занятие многими вопросами, для решения которых не хватает сил и времени, неспособность определить главное и сосредоточиться на нем.

**РАССЕЯННОСТЬ** - неулавливание поступающей информации, ее сущности, неумение разделить информацию по степени важности.

**ЛЮБОПЫТСТВО** - стремление к получению новой информации - как самоцель, перемены ради перемен.

**УВЛЕКАЕМОСТЬ** - перескакивание с проблемы на проблему, невозможность довести до конца решение вопроса, подверженность внешнему воздействию.

**БЕСПЕЧНОСТЬ** - неспособность к концентрации, самоустранение от попыток повлиять на завтрашний день, жизнь настоящим моментом.

### ***Межличностная Сфера (качества, отвечающие за "взаимный резонанс")***

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**САМОПОНИМАНИЕ** - понимание собственной сущности и уровня личностной ценности, осознание принимаемых решений и сделанного выбора.

**ПОНИМАНИЕ** - восприятие сущности и личностной ценности партнера, умение объяснить его действия и поступки.

**НАХОДЧИВОСТЬ** - умение находить выход из сложных ситуаций, опираясь на накопленный опыт, правильно его толковать и использовать для улучшения взаимопонимания с партнером.

**ВЛИЯТЕЛЬНОСТЬ** - умение воздействовать на партнера, способствуя его развитию, исходя из понимания объективных законов.

**ПРИЯТИЕ** - способность принимать причины и мотивы поведения партнера, отсутствие необоснованного стремления угрожать или обороняться.

**САМОПОЖЕРТВОВАНИЕ** - способность к жертвованию, экспериментированию с самим собой, непретендование на свободу и независимость партнера.

**АДЕКВАТНОСТЬ** - раскрытие себя и своего понимания происходящего при взаимоотношении с партнером, стремление к диалогу.

**ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ** - умение идти навстречу, показывая свое расположение и симпатию к партнеру, готовность его поддержать.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**НЕПОНИМАНИЕ** - пристрастие к внутренне закрепощенному способу мышления, невосприятие информации, противоречащей стереотипам взаимоотношений с партнером.

**ИЛЛЮЗОРНОСТЬ** - надуманное восприятие образа партнера и существующих отношений.

**ЗАНУДНОСТЬ** - проявление зависимости от текущих стереотипов в планировании совместной деятельности.

**НАИВНОСТЬ** - стремление к вымышленному, упрощенному идеалу взаимоотношений, выборочное восприятие происходящего и партнера.

**САМОЛЮБИЕ** - игнорирование партнера с целью самоутверждения, часто основанное на страхе перед развенчанием образа собственного "Я".

**САМОСТРАДАНИЕ** - осознанное стремление к эмоциональной разрядке, путем определенного толкования поведения партнера.

**НЕВОСПРИИМЧИВОСТЬ** - неспособность понимать причины и мотивы поведения партнера, отсутствие готовности к поискам, часто из-за неверия в свои силы.

**БЕЗАЛЬТЕРНАТИВНОСТЬ** - неприятие чужого мнения, предъявление к партнеру жестких требований (часто завышенных), отсутствие гибкости во взаимоотношениях.

*Внешняя Сфера (качества, отражающие свойства личности во взаимоотношениях с окружающим)*

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**ПРАКТИЧНОСТЬ** - умение определить наилучший способ деятельности для достижения лично-важной цели.

**УБЕЖДЕННОСТЬ** - наличие собственного мнения, невосприимчивость к манипулированию сознанием со стороны окружающих, но не догматизм.

**ОБУЧАЕМОСТЬ** - способность к восприятию информации и умение пользоваться существующими методами передачи знаний.

**ТЕРПЕЛИВОСТЬ** - способность "не опускать руки", когда что-то не ладится, умение вести подготовительную работу.

**ДИСЦИПЛИНИРОВАННОСТЬ** - способность к самоорганизации в процессе практической деятельности.

**СЕРЬЕЗНОСТЬ** - способность к глубокому осмыслению происходящего и её проявление в общении с окружающими.

**ТРУДОЛЮБИЕ** - способность и получение удовлетворения от процесса интеллектуально-практической деятельности. Постоянная работа ума.

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ** - сознательное взятие на себя обязательств и направление усилий на их выполнение.



*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**ХИТРОСТЬ** - манипуляция восприятием окружающих в целях самосохранения или самоудовлетворения, может быть, бессознательная.

**ЛЕГКОМЫСЛИЕ** - поверхностно-разбросанное восприятие окружающего, часто с целью "незамечания" проблем и необходимости их решения.

**РИГИДНОСТЬ** - неспособность к концентрации и трудности в "переключении" мышления при появлении новой информации.

**АГРЕССИВНОСТЬ** - защита внутренней ограниченности в развитии и имеющихся стереотипов путем устранения источника опасности.

**АВАНТЮРИЗМ** - недостаточное понимание действительности в сочетании с деятельной натурой, опора "на авось".

**ЗАВИСТЛИВОСТЬ** - ориентация на упрощенные, выдуманные или навязанные ценности.

**ЛЕНОСТЬ** - неспособность к практической деятельности, обычно основанная на непонимании ее лично значимого смысла.

**ОПРОМЕТЧИВОСТЬ** - увлечение моментом, выливающееся в совершение непродуманных действий.

*Качества личности - Эмоциональный план*

*Внутренняя Сфера (качества, отражающие внутриличностные свойства)*

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**ВООБРАЖЕНИЕ** - способность к созданию комплекса ощущений, не вытекающих явно из происходящего и служащих основанием ассоциативного мышления и фантазерства.

**ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ** - восприятие окружающего и себя самого по изменению внутренних ощущений и их эмоциональное выражение, подчас, бессознательное.

**РЕШИТЕЛЬНОСТЬ** - способность к расширению и изменению своего эмоционального состояния, служащего основой для принятия решений к практической деятельности.

**РАСКОВАННОСТЬ** - стремление к получению новых эмоциональных состояний, вызываемых внутренними или внешними воздействиями.

**ЭСТЕТИЧНОСТЬ** - способность к восприятию и созданию законченности, гармоничности и красоты форм.

**ИНТУИЦИЯ** - способность уяснить картину происходящего и путей его развития по имеющимся отрывочным данным и вызываемому ими эмоциональному состоянию.

**НЕЗАВИСИМОСТЬ** - восприятие окружающего без опоры на существующие стереотипы или внешнее манипулирование.

**УЖИВЧИВОСТЬ** - способность к восприятию неожиданных эмоций и чувств, отсутствие "зацикленности" на чем-либо.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**УНЫЛОСТЬ** - состояние безысходности из-за невозможности разобраться в своих ощущениях и эмоциях или происходящем вокруг.

**ТЩЕСЛАВИЕ** - честолюбие, развитие до необоснованных размеров.

**АМБИЦИОЗНОСТЬ** - восприятие окружающего через призму самоутверждения, потребность в котором постоянно возрастает и определяет принятие решений и поведение.

**ВЗБАЛМОШНОСТЬ** - разрешение внутреннего конфликта, эмоциональная разрядка, путем резкого перехода в другое состояние, ставшее привычной нормой.

**ПРИДИРЧИВОСТЬ** - стремление "найти соломинку в глазах другого", "сделать из мухи слона", обычно с целью личного удовлетворения или самосохранения.

**БЕСПОКОЙСТВО** - состояние внутренней неуверенности в правильности оценки окружающего или собственных действий, страх перед неожиданным.

**САМОВОЗВЕЛИЧИВАНИЕ** - невозможность "посмотреть на себя со стороны", основанное на страхе перед развенчанием собственного, обычно придуманного, образа.

**ОБИДЧИВОСТЬ** - стремление вызвать чувство самосострадания, в целях эмоционального удовлетворения или разрядки.

### *Межличностная Сфера (качества, отвечающие за "взаимный резонанс")*

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**СДЕРЖАННОСТЬ** - бесконфликтное восприятие эмоциональных состояний партнера, принятие его индивидуальности.

**ТВОРЧЕСТВО** - готовность изменять свое эмоциональное восприятие окружающего в зависимости от состояния и потребностей партнера.

**СОСТРАДАНИЕ** - эмоциональное единство с партнером, помощь в преодолении тяжелого или беспокойного психического состояния.

**НЕЖНОСТЬ** - способность создавать партнеру атмосферу, благоприятствующую получению эмоционального удовлетворения.

**ПРОНИЦАТЕЛЬНОСТЬ** - умение находить взаимную положительную эмоциональную связь и предчувствовать развитие настоящего и его тенденции.

**ИНИЦИАТИВНОСТЬ** - стремление к поиску и экспериментаторству, умение свежим взглядом посмотреть на обыденное.

**АУТЕНТИЧНОСТЬ** - открытая демонстрация своего эмоционального состояния партнеру, способность быть самим собой во взаимных отношениях.

**ОБХОДИТЕЛЬНОСТЬ** - умение делать комплименты, создавать условия партнеру для эмоционального самовыражения.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТЬ** - формирование состояния неопределенности, позволяющего отказаться от любого вида ответственности за происходящее.

**МАЗОХИЗМ** - получение эмоционального удовлетворения или эмоциональная разрядка от страданий любого вида

**ГРУБОСТЬ** - игнорирование эмоционального состояния партнера или своего собственного и проявление этого в словах действиях, поступках.

**ЗАСТЕНЧИВОСТЬ** - экономное расходование своих положительных эмоций путем "огораживания" от партнера.

**ВОИНСТВЕННОСТЬ** - желание доминировать путем манипулирования эмоциональным состоянием партнера, неприятие права партнера быть самим собой.

**ЛЖИВОСТЬ** - использование уловок для удержания партнера на безопасной для себя дистанции, приводящее часто к нарушению контакта с самим собой.

**ЕХИДСТВО** - утонченное нападение на партнера путем создания у последнего определенного эмоционального состояния, обычно как способ самоутверждения или самосохранения.

**СТАТИЧНОСТЬ** - неприятие нового, конвенциональная корректность, соблюдение четко заданных границ и рамок в проявлении своего состояния и требование того же от партнера.

*Внешняя Сфера (качества, отражающие свойства личности во взаимоотношениях с окружающим)*

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**УРАВНОВЕШЕННОСТЬ** - умение сдерживаться, управлять проявлением своих чувств эмоций в зависимости от внешних условий.

**ЭНЕРГИЧНОСТЬ** - наличие необходимой "жизненной силы" для достижения намеченного и умение ее использовать.

**АРТИСТИЧНОСТЬ** - умение перевоплощаться, "переходить" в различные состояния человеческой природы и восприятия происходящего.

**ТАКТИЧНОСТЬ** - проявление сочувственного отношения к эмоциональному состоянию окружающих.

**НАДЕЖНОСТЬ** - устойчивость внутренних состояний при значительных изменениях в окружающей действительности, проявление этого в общении и совместной работе.

**СМЕЛОСТЬ** - неосознанное ощущение своих возможностей, не вытекающее однозначно из предшествующего опыта и их использование в критических ситуациях.

**УДАЧЛИВОСТЬ** - умение предчувствовать тенденции в окружающем мире и неосознанно их использовать в лично важных целях.

**ПРЕДПРИИМЧИВОСТЬ** - умение почувствовать и использовать ситуацию, способствующую реализации внутренних устремлений.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ** - стремление видеть "задний смысл" в действиях окружающих несущий угрозу внутреннему состоянию, часто связанное с прошлым негативным опытом.

**ВСПЫЛЬЧИВОСТЬ** - стремление получить эмоциональную разрядку за счет окружающих, зачастую, связанное с наличием внутренних комплексов.

**РОБОСТЬ** - стремление обезопасить себя от всех возможных и невозможных последствий своей деятельности, основанное на нежелании или страхе что-либо изменить в себе.

**ВЛАСТОЛЮБИЕ** - стремление к реализации своих начинаний руками других, часто из-за недостатка собственных сил или времени.

**СВОЕНРАВНИЕ** - неприятие чужого мнения и изменений действительности, противоречащих ранее выработанному отношению к окружающему.

**ДИКТАТОРСТВО** - желание и практическая деятельность для доминирования над окружающими путем использования своих возможностей в отношении окружающих.

**КАРЬЕРИЗМ** - прагматичный подход к жизни и самореализации, самоограничение в проявлении своих состояний в связи с выбранным или навязанным образом жизни.

**КОНСЕРВАТИЗМ** - неприятие нового, требующего изменений в восприятии окружающего.

*Качества личности Физического плана*

*Внутренняя Сфера (качества, отражающие внутрличностные свойства)*

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**ЗДОРОВЬЕ** - устойчивость "физических состояний" организма при внешних и внутренних отрицательных воздействиях, долголетие.

**СИЛА** - большие физические возможности, выдерживание перегрузок.

**РЕАКЦИЯ** - способность к "мгновенному" отклику в состоянии организма на внешние или внутренние воздействия.

**ВЗРЫВАЕМОСТЬ** - способность к физической концентрации.

**ВОССТАНАВЛИВАЕМОСТЬ** - способность переносить предельные перегрузки без ущерба для организма и возвращаться в нормальное состояние.

**ЛОВКОСТЬ** - ритмичная работа организма, отсутствие суетности и ненужных движений.

**ВЫНОСЛИВОСТЬ** - способность подвергаться длительному воздействию извне и монотонности жизни на физическом плане без ущерба для организма.

**ТРЕНЕРУЕМОСТЬ** - способность к физическому развитию.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**БОЛЕЗНЕННОСТЬ** - подверженность внешнему или внутреннему воздействию на организм, приводящая к нарушению его жизнедеятельности.

**СЛАБОСИЛИЕ** - невыдерживание перегрузок, низкий уровень физического развития.

**ИНЕРЦИОННОСТЬ** - длительной настрой на происходящие изменения в окружающем, невозможность быстрой перестройки в функционировании организма.

**ЗАМЕДЛЕННОСТЬ** - невозможность сконцентрироваться для резкого изменения физических нагрузок.

**УСТАВАЕМОСТЬ** - неспособность к восстановлению физических сил в процессе жизнедеятельности.

**НЕКООДИНИРУЕМОСТЬ** - невозможность наладить ритмическую работу организма, приводящая, к перерасходу физической и других видов энергии.

**УТОМЛЯЕМОСТЬ** - неспособность к монотонной жизни и связанных с ней физических нагрузок.

**НЕТРЕНЕРУЕМОСТЬ** - неспособность к физическому развитию.

*Межличностная Сфера (качества, отвечающие за "взаимный резонанс")*

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**ШАРМ** - миловидность, физическая привлекательность, выраженные в манерах и поведении.

**СТРАСТНОСТЬ** - эмоционально-физиологическая взаимозависимость, проявляющаяся в поведении и сексуальных отношениях.

**ГРАЦИОЗНОСТЬ** - легкость и координируемость движений и поведения.

**РАСКРЕПОЩЕННОСТЬ** - экспериментирование с самим собой, возможность к перестройке взаимозависимости психического и физического.

**СЕКСУАЛЬНОСТЬ** - способность и потребность в удовлетворении сексуальных запросов.

**ВЕДОМОСТЬ** - способность к ненасильственному переходу своего организма в состояние, устраивающее партнера.

**ИГРИВОСТЬ** - способность и потребность в создании сексуального настроения и его удовлетворения, основанная на физических свойствах организма.

**АКТИВНОСТЬ** - способность и потребность к руководству в сексе, основанная на физических возможностях организма.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**НЕЗАМЕТНОСТЬ** - отсутствие "изюминки" в манерах и поведении.

**ХОЛОДНОСТЬ** - отсутствие потребности в физических взаимоотношениях.

**НЕУКЛЮЖЕСТЬ** - неловкость, проявляющаяся в движениях и поведении.

**ГЛАВЕНСТВО** - неспособность уступить партнеру, подавление на физическом плане во время сексуальных взаимоотношений.

**КОМПЛЕКСУЕМОСТЬ** - наличие устойчивых психофизических взаимосвязей и невозможность их изменения.

**ИНДИФФЕРЕНТНОСТЬ** - половая инфантильность, неспособность к игре при сексуальных взаимоотношениях

**ПРИХОТЛИВОСТЬ** - необходимость в специальных условиях для связи между эмоциональным и физическим состоянием.

**ФРИГИДНОСТЬ** - отсутствие взаимосвязи через физический план.

*Внешняя Сфера (качества, отражающие свойства личности во взаимоотношениях с окружающим)*

*Качества, отражающие позитивное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**СОБРАННОСТЬ** - способность к мобилизации организма для выполнения работы, проявляющаяся в трудолюбии и добросовестности.

**УСТОЙЧИВОСТЬ** - адекватная реакция на внешние воздействия, способность к семейной жизни и взаимоотношениям в коллективе.

**ИЗЯЩЕСТВО** - утонченная красота, гибкость жизнерадостность, то, что "радует глаз".

**ПРИТЯГАТЕЛЬНОСТЬ** - гармоничность, проявляющаяся в мудрости, красноречии и т.д., способствующая увлекать окружающих.

**ПЕРЕКЛЮЧАЕМОСТЬ** - способность к изменению вида или ритма деятельности, проявляющаяся и в общественном лидерстве.

**УПРАВЛЯЕМОСТЬ** - способность изменять свои физические и физиологические потребности в различных условиях.

**ЭЛЕГАНТНОСТЬ** - наличие вкуса, умение вести себя в обществе, быть компаньоном, сексапильность и интеллигентность.

**ПРИВЕТЛИВОСТЬ** - симпатичность для окружающих, основанная на нормах поведения и методах общения.

*Качества, отражающие негативное проявление свойств личности в процессе её становления и развития*

**РАЗБАЛАНСИРОВАННОСТЬ** - неспособность к выполнению работы, подчас, являющаяся причиной паразитизма и личной корысти.

**МЕЩАНСТВО** - трудности в развитии и творчестве, приводящие, подчас, к мелочности, сутяжничеству, обыденности в жизни.

**НЕЛОВКОСТЬ** - неумение управлять собой и своим телом в процессе жизнедеятельности

**ДИСГАРМОНИЧНОСТЬ** - неравномерность в развитии и потребностях, возможно фанатизм.

**ЗАЦИКЛЕННОСТЬ** - постоянная озабоченность и невозможность изменить способ деятельности, проявляющаяся в консерватизме, цинизме, ханжестве.

**НЕУПРАВЛЯЕМОСТЬ** - неспособность к самоуправлению, проявляющаяся в гурманстве, эпикурействе, зависимости от похвалы и лести.

**НЕПРИВЛЕКАЕМОСТЬ** - отсутствие вкуса, необязательность.

**НАДОЕДЛИВОСТЬ** - капризность, рисовка, нравоучения, приводящие к отрицательным реакциям со стороны окружающих.

Личные качества человека – это сложные, биологически и социально обусловленные компоненты личности. Собрав воедино все личностные качества человека, можно получить его полный психологический портрет.

Качества личности принято разделяются на положительные и отрицательные. Что же это за качества и может ли личность состоять из одних только положительных качеств?

Качества личности выражают особенности психических процессов, состояний и свойств индивида, его черты характера, особенности темперамента, специфику поведения, взаимодействия с другими людьми, окружающей средой, самим собой, то есть все индивидуально-психологические особенности личности. Кроме того, личные качества человека включают имеющиеся у него знания, умения и навыки.

Существует немало классификаций качеств личности и еще больше типологий личности, основанных на этих классификациях. Психологов всегда интересовала загадка человеческой личности и они старались разложить ее “по полочкам”.

Но зачем обычному человеку (не профессиональному психологу) знать о том, какие бывают личностные качества? Дело в том, что знания порождают самосознание, повышают осознанность. Человек, знающий какие существуют качества личности, может определить их у себя, а после обозначить пути и направления работы над собой.

Также, зная о качествах личности, можно больше понять об окружающих людях, научиться правильно выстраивать и сохранять отношения.

Первый этап отношений любого рода предполагает узнавание друг друга, что по сути и является прояснением личностных качеств. При первой встрече двух людей (будь-то собеседование при приеме на работу или первое свидание мужчины и женщины), всегда есть потребность узнать, что за человек перед тобой. Неспроста в резюме требуется указывать не только свой опыт работы и основные данные, но и перечислять личные качества, знания, умения и навыки.

Итак, если свои личные качества нужно знать для того, чтобы понимать как дальше развивать свою личность, то знание личностных особенностей другого человека, важно постольку, поскольку оно позволяет определить совместимость с ним и предположить, какого рода отношения могут сложиться.

Положительные качества личности обычно поддерживаются, подкрепляются и развиваются, а отрицательные люди стараются исправить, изменить или искоренить.

Но разделение качеств личности на положительные и отрицательные условное! Оно основано на общепринятых правилах и нормах морали и нравственности. Нужно понимать, что такую тонкую материю, как личность человека, на самом деле, невозможно разложить на “черное” и “белое”.

Качества личности, которые принято называть отрицательными, не абсолютно, а относительно отрицательные, точно так же, как и положительные качества. К примеру, в ситуации, когда требуется постоять за себя, агрессивность (которую принято считать отрицательной чертой) становится нужной и просто необходимой.

## Отрицательные качества человека

Личные качества человека могут быть как врожденными, так и приобретенными. Вырабатываются те или иные качества личности либо под влиянием окружающей среды и социума (воспитание) либо являются следствием самовоспитания.

Многие качества, черты, особенности поведения, способности, умения человек в себе может как развить, выработать, так и искоренить.

Безусловно, есть такие особенности личности, которые практически не поддаются изменениям, но все же вешать “ярлыки” (что на себя, что на других) не стоит!

Человек всегда может, если не измениться кардинально, то хотя бы научиться компенсировать одни свои качества за счет развития других.

Отрицательные качества человека, которые являются нежелательными и требующими коррекции, все вместе сложились бы не просто в большой, а в огромный список. Поэтому далее перечислены лишь некоторые из них:

лживость,  
лицемерие,  
безответственность,  
презрение,  
грубость,  
вспыльчивость,  
лень,  
уныние,  
разгильдяйство,  
хамство,  
агрессивность,  
ненависть,  
нетерпимость,  
чрезмерный эгоизм,  
пассивность,  
безволие,  
нерешительность,  
обидчивость,  
заносчивость,  
трусость,  
жадность,  
алчность,  
бесчувственность,  
безразличие,  
чрезмерная самокритичность,  
завистливость,  
мстительность,  
неряшливость и многие-многие другие.



Все эти черты личности порождают и соответствующее поведение. Так, лживый человек все время и всем врет, ленивый и халатный не торопится выполнять работу, а безответственный постоянно подводит себя и других.

Наличие того или иного негативного качества портит жизнь самому человеку и/или другим людям, но во всяком случае, это не приговор. Поработав над собой, можно улучшить качество своей жизни, отношения с окружающими, стать счастливее.

### **Положительные качества человека**

Список положительных качеств человека такой же бесконечный, как и список отрицательных черт. Пожалуй, более всего почитаются и приветствуются такие положительные качества, как:

доброта,  
отзывчивость,  
трудолюбие,  
терпеливость,  
усердие,  
ответственность,  
эмпатия,  
миролюбие,  
дружелюбность,  
нравственность,  
высокая культура личности,  
верность,  
бескорыстие,  
искренность,  
честность,  
уверенность в себе,  
развитый интеллект,  
рассудительность,  
целеустремленность,  
оптимизм,  
жизнерадостность,  
практичность,  
активность,  
инициативность,  
решительность,  
смелость,  
надежность,  
аккуратность,  
бережливость,  
пунктуальность,  
осторожность,  
внимательность,  
обаяние,  
нежность,  
заботливость и так далее.



Эти положительные качества порождают и соответствующие умения и навыки: умение дружить, любить, учиться, творить, трудиться и так далее.

Как можно заметить, и список отрицательных качеств человека и список положительных, включает не только те качества, что выражают отношение личности к другим людям и социуму, но и к себе, труду, вещам, миру в целом. Все потому, что личные качества человека проявляются во всем: от того, кем он работает, до того, каким цветам в одежде отдает предпочтение.



Редко можно встретить человека, в личности которого присутствуют только положительные человеческие качества. Но есть множество людей, в структуре личности которых преобладают такие качества.

В любом человеке всегда есть условно отрицательные особенности личности, те, над которыми стоит поработать, но наличие их должно быть не проблемой, а стимулом к развитию и росту.

Сделать так, чтобы отрицательного было меньше, а позитивные черты личности преобладали, под силу каждому человеку!

Подробнее об этом читайте “Какие качества стоит в себе развивать“.

Приложение 4

#### **Притча о сплетне**

Один человек пришел к своему Наставнику и спросил:

- Знаешь ли ты, что сказал сегодня о тебе твой друг?
- Подожди, - остановил его Наставник, - просей сначала все, что ты собираешься сказать через три сита.

- Три сита?
- Прежде, чем что-нибудь говорить, нужно трижды просеять это. Во-первых, просеять через сито правды. Ты уверен, что все, что ты хочешь сказать мне, есть правда?
- Да нет, я просто слышал...
- Очень хорошо. Значит, ты не знаешь, правда, это или нет. Тогда просеем это через второе сито – сито доброты. Ты хочешь сказать о моем друге что-то хорошее?
- Нет, напротив...
- Значит, продолжал Наставник, - ты собираешься сказать о нем что-то плохое, но при этом даже не уверен, что это правда. Попробуем третье сито – сито пользы. Так ли уж необходимо услышать мне то, что ты хочешь рассказать?
- Нет, в этом нет никакой необходимости...
- Итак, заключил Наставник, - в том, что ты хочешь сказать мне нет ни правды, ни доброты, ни необходимости. Зачем тогда говорить это?



Мне наплевать,  
что вы обо мне  
думаете.

Я о вас  
не думаю  
вообще

