**Игры и упражнения на снятие агрессивности**

**Упражнение "ПОРТРЕТ АГРЕССИВНОГО ЧЕЛОВЕКА"**

**Ребята называют признаки агрессивного человека:** агрессивный человек обычно смотрит свысока, злобно, нападает, угрожает, громко говорит, может размахивать руками, ведет себя грубо, нахально, недоброжелательно и т.д.

Психологами разработаны критерии определения агрессивности.

Критерии агрессивности подростка:

1. Часто теряет контроль над собой.

2. Часто спорит, ругается со 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.

**Игра «ЭТЮДЫ»**  
Одному из участников предлагается выполнять любые НЕ агрессивные действия (он встает, кладет ногу на ногу, улыбается, подмигивает).

Другой участник должен прокомментировать действия первого участника с позиции агрессивного человека («Ты встал, потому что хочешь толкнуть ногой мой стул», «Ты улыбаешься, потому что хочешь сказать про меня какую-нибудь гадость» и т.д.).

После проведения игры идет обсуждение:

- Может человек в состоянии агрессии правильно оценивать ситуацию?

- Являются действия агрессивного человека конструктивными или деструктивными?

- Может ли приводить агрессивное поведение к конфликту? Ведущий делает выводы о том, что человек в состоянии агрессии не может оценить ситуацию объективно, такое поведение очень часто приводит к конфликтам, что существуют другие способы поведения, способствующие правильной оценке ситуаций и разрешению конфликтов.

**УПРАЖНЕНИЕ "ЛОЗУНГ ПРОТИВ АГРЕССИВНОСТИ"**

Каждому участнику предлагается нарисовать свой лозунг против агрессивности, на основе выработанного каждым для себя на предыдущем занятии понимании агрессивности. Процесс рисования длится 7 -10 минут. После этого все рисунки рассматриваются и обсуждаются.   
Далее участникам предлагается разбиться на группы по признаку сходства рисунков. Важно, чтобы каждый сделал самостоятельный выбор в пользу той или иной группы. Заключительный этап – презентация лозунгов каждой группы.

**УПРАЖНЕНИЕ "ВОЛШЕБНАЯ ЛАВКА"**

Ведущий просит участников представить, что существует лавка, в которой продаются весьма необычные вещи: терпение, чувство юмора, доверие, сопереживание и т.п.

В роли продавца выступает ведущий, он предлагает первому участнику приобрести какое-либо качество, составляющее неагрессивную личность, например, терпение.

Прежде, чем обменять ее на что-то из агрессивных качеств, продавец спрашивает, зачем покупателю терпение, как много его ему нужно, в каких ситуациях необходимо им воспользоваться и т.д.

**УПРАЖНЕНИЕ "НЕОКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ"**  
**Подросткам предлагается по кругу продолжить неоконченные предложения:**  
- Я терпеть не могу, когда…   
- Я агрессивный в школе, когда…   
- Когда я злюсь…   
- Успокоиться мне помогает…

**УПРАЖНЕНИЕ "ДОВОЛЬНЫЙ-СЕРДИТЫЙ"**

**Цель:** дать подросткам возможность понять, что они в состоянии играть свои эмоции, а значит и контролировать их.

Участники сидят в общем кругу.

Инструкция:

- Закрой глаза и задумайся о том, что ты делаешь, когда ты доволен, и что ты делаешь, когда ты сердит.

Сначала представь себе, что ты доволен. Что ты тогда делаешь? Где ты находишься при этом? Кто находится рядом с тобой? Как ты чувствуешь себя в таких случаях? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты доволен?

- Теперь представь себе, что ты рассержен. Что ты делаешь? Где ты находишься? Кто рядом с тобой? Где в своем теле ты ощущаешь, что ты рассержен?

- Теперь подумай, в каком состоянии ты бываешь чаще. Выбери сейчас одно из чувств - то, которое ты испытываешь чаще.

- Теперь закрой глаза. Начни ходить по комнате и выражай то чувство, в котором ты пребываешь всеми возможными способами. Дыши гневно или довольно, двигайся в соответствии с этим настроением, издавай какие-либо звуки, соответствуй этому чувству.

- А сейчас, пожалуйста, замри в тишине и медленно превращайся в противоположное чувство. Если ты был сердитым, то стань довольным. Теперь веди себя подобно новому чувству.

Обрати внимание на то, что меняется в твоем теле при перемене чувства. Может, это дыхание, может, что-то происходит с глазами.

Снова остановись и замри в тишине.

Теперь веди себя так, как тебе захочется, подумай, как бы ты назвал это чувство. Теперь медленно останавливайся, открывай глаза и садись на стул.

Анализ упражнения:

•Какое чувство тебе было выразить сложнее?

•Как происходила смена одного чувства другим?

•Какое из чувств тебе понравилось больше и что тебе понравилось в нем?

•Тебе удалось изменить свои чувства?