

Сакович Наталья Александровна

## Игры в Тигры

Сборник игр  
для работы  
с агрессивными подростками

Минск

2007

## **Аннотация**

Издание представляет собой сборник психологических игр, разработанных автором.

Представленные игры предназначены для работы с подростками, имеющими эмоционально-поведенческие расстройства. Кроме этого, сборник содержит диагностический минимум, необходимый психологу для анализа эффективности работы.

Авторские игры имеют подробное описание. В их основе положен актуальный для современных подростков материал. Каждая из предложенных игр может стать самостоятельным занятием или включаться в тренинговые программы.

Издание адресовано психологам, социальным педагогам, воспитателям, классным руководителям, родителям.

## **Содержание**

<b>Введение</b>	<b>4</b>
<b>Игромания</b>	<b>6</b>
<b>По понятиям</b>	<b>8</b>
<b>Шаги навстречу</b>	<b>13</b>
<b>Игровые правила</b>	<b>18</b>
<b>Игровые материалы и оборудование</b>	<b>22</b>
<b>Игры с использованием изобразительных материалов</b>	<b>29</b>
<b>Игры с шарами</b>	<b>34</b>
<b>Игры с использованием фотографий</b>	<b>40</b>
<b>Игры с музыкальными инструментами</b>	<b>44</b>
<b>Игры с проволокой</b>	<b>49</b>
<b>Игры с зеркалом</b>	<b>53</b>
<b>Игры с продуктами</b>	<b>56</b>
<b>Игры с одноразовой посудой и пластиковыми бутылками</b>	<b>59</b>
<b>Игры с карточками</b>	<b>64</b>
<b>Игры с историями</b>	<b>68</b>
<b>Театральные игры</b>	<b>72</b>
<b>Игры с глиной (соленым тестом)</b>	<b>78</b>
<b>Игры с куклами</b>	<b>85</b>
<b>Игры-путешествия</b>	<b>92</b>
<b>Игры с именем</b>	<b>99</b>
<b>Большие психологические игры</b>	<b>109</b>
<b>Приложение 1. Сказочные задачи</b>	<b>124</b>
<b>Приложение 2. Примеры «недобрых» зачинов</b>	<b>125</b>
<b>Приложение 3. Карты Проппа</b>	<b>126</b>
<b>Приложение 4. Добрые и злые истории</b>	<b>128</b>
<b>Приложение 4. Сказка «Страшный сон»</b>	<b>137</b>
<b>Приложение 5. Диагностический минимум</b>	<b>141</b>
<b>Литература</b>	<b>180</b>

## Введение

*Мы с мамой в Африке живем,  
А в джунглях жизнь - не шутка:  
Там страшно ночью,  
Страшно днем,  
А в промежутках – Жутко!  
Рената Муха*

Часто подростки, с которыми мы работаем, напоминают слепых котят, живущих на ощупь. Никто не рассказал как, не показал где, не научил для чего. Чем больше работаешь с ними, тем больше приходишь к выводу о том, что основная задача психолога при работе с подростками, имеющими эмоционально-поведенческие нарушения – это содействие их адаптации в окружающем мире. О какой переориентации поведения можно говорить, если нет никакой ориентации. Есть различные способы выживания в этом мире, именно выживания, а не жизни. А когда приходится выживать, нужны крепкие зубы, иногда жесткие поступки, иногда противозаконные действия. Многие подростки живут под девизом: «Чтобы мир не съел тебя, напугай его!»

Вспоминается притча о том, как мир относится к человеку:

Ученик спросил дервиша:

- Учитель, враждебен ли мир для человека? Или он несет человеку благо?

- Я расскажу тебе притчу о том, как относится мир к человеку, - сказал учитель.

"Давным-давно жил великий шах. Он приказал построить прекрасный дворец. Там было много чудесного. Среди прочих диковин во дворце была зала, где все стены, потолок, двери и даже пол были зеркальными. Зеркала были необыкновенно ясные, и посетитель не сразу понимал, что перед ним зеркало, - настолько точно они отражали предметы. Кроме того, стены этой залы были устроены так, чтобы создавать эхо. Спросишь: "Кто ты?" - и услышишь в ответ с разных сторон: "Кто ты? Кто ты? Кто ты?"

Однажды в эту залу забежала собака и в изумлении застыла посередине - целая свора собак окружила ее со всех сторон, сверху и снизу. Собака на всякий случай оскалила зубы, и все отражения ответили ей тем же самым. Перепугавшись не на шутку, она отчаянно залаяла. Эхо повторило ее лай.

Собака лаяла все громче. Эхо не отставало. Собака металась туда и сюда, кусая воздух, и ее отражения тоже носились вокруг, щелкая зубами. Наутро слуги нашли несчастную собаку бездыханной в окружении миллионов отражений издохших собак. В зале не было никого, кто мог бы причинить ей хоть какой-то вред. Собака погибла, сражаясь со своими собственными отражениями".

- Теперь ты видишь, - заканчивал дервиш, - мир не приносит ни добра, ни зла сам по себе. Он безразличен к человеку. Все происходящее вокруг нас - всего лишь отражение наших собственных мыслей, чувств, желаний, поступков. Мир - это большое зеркало.

Наша задача подвести подростков к осознанию зеркальности мира и выбора безопасных моделей взаимодействия с этим миром. Важно помочь им разобраться, как нужно жить, чтобы не погибнуть, сражаясь со своими отражениями.

В этом нам помогут различные игры. Использование различных нестандартных материалов в этих играх интригует и мотивирует подростков на участие. Еще Роджерс говорил о том, что для того, чтобы быть счастливым человеку не нужно уметь писать или читать, ему нужно уметь играть. Через специально подобранные игры мы поможем подросткам научиться жить в согласии с миром и с собой.

## Игромания

*Я играю и играю,  
Про уроки забываю.  
Не могу я не играть,  
Без игры мне не бывать.*

*Пэм Скиллер*

Во что играют подростки? В те игры, которые помогают ответить на вопросы: «Что есть Я?», «Что же такое жизнь?», «В чем смысл жизни?» и др. Игры, позволяющие примерить на себя различные роли, игры, позволяющие почувствовать себя взрослыми. К сожалению, школа не отвечает на актуальные подростковые вопросы, а кроме роли ученика, причем прилежного, мало, что может предложить. Подростки пытаются найти ответы на свои вопросы через экстремальные, компьютерные, азартные игры и т.п. В дошкольном возрасте значение игре придается большое. Подросток же чаще слышит: «Ты должен учиться, а не играть!». Но ведь подростковый возраст это переход из детства во взрослость. Символически происходит умирание ребенка и рождение взрослого. Это тяжело. Кто научит, как быть взрослым? Игра в этом возрасте тоже очень важна, она показывает модели взрослого поведения, помогает осознать себя и ответить на волнующие вопросы, способствует адаптации и социализации.

Кроме игры, в коррекции нарушений поведения на помощь школьному психологу может прийти искусство. Подростку очень интересно создавать что-то свое, отличное от всего, что было до него. Они пишут стихи и песни, рисуют граффити на ограждениях и в переходах, создают новые стили в одежде и музыке.

Сочетание игровой и арт-терапии очень выгодно, с точки зрения работы с агрессивными подростками (и другими эмоционально-поведенческими нарушениями). Это связано с такими их достоинствами, как:

- полное отсутствие дискриминации, по какому бы то ни было признаку;
- возможностью невербального общения, так как часто подростки из неблагополучных семей недостаточно хорошо владеют речью;

- возможностью актуализации латентных ролей и состояний, тех форм поведения, которые находятся в «вытесненном» виде, либо слабо проявлены у подростка в повседневной жизни;

- возможностью свободного самовыражения и самопознания и многое другое.

Карл Юнг считал, что воображение и творчество являются движущими силами человеческого существования. Роль фантазии в творческом процессе Юнг описывал следующим образом: «Не только художник, но любой творческий человек, кем бы он ни был, всеми своими величайшими достижениями обязан своей фантазии. Динамическим принципом фантазии является игра, которая считается присущей ребенку и тем самым несовместимой с серьезной работой. Но никакой творческий процесс не может зародиться и существовать без этой игры фантазии» (Jung, 1921/1970, p. 63).

В «чистом» виде в школе игровой или арт-терапии нет. Перед школьным психологом стоят другие задачи, да и квалификация не всегда позволяет полностью реализовать данные направления в своей практике. При этом психолог не должен обходиться лекциями, беседами и другими совершенно неэффективными с точки зрения подростковой психологии формами работы. Для подростков важны активные, креативные, современные формы работы, способные помочь осуществить переход из детства во взрослость, способные помочь исправить ошибки и вернуться к равновесию.

Школьная социально-психологическая служба может предложить подросткам различные «помогающие» игры, позволяющие отреагировать и понять свои чувства, гармонизировать образ «Я», открыть в себе творческие способности и др.

Если говорить об агрессивности, то здесь нужны такие игры и упражнения, целью которых является проявление, переживание и отыгрывание агрессии. Вообще, такие игры должны содержать в себе элементы моделирования, конструирования, трансформации.

## По понятиям

*Ни ответа, ни привета,*

*И совет не даст никто:*

*То ли то, а то ли это.*

*То ли это, то ли то?*

*Л. Кэрролл «Алиса в стране чудес»*

Для того, чтобы профессионально организовать коррекционную работу с агрессивными подростками, использовать готовые и придумывать новые «помогающие» игры необходимо знать основные понятия.

*Нарушенное поведение* – это понятие неоднозначное ни в терминологии, ни в содержании самого термина, ни в его отношении к т.н. нормальному поведению. В терминологическом отношении "нарушенное поведение" часто рассматривается как синоним словосочетаний "трудный ребёнок", "ненормальное поведение", "ребёнок с нарушениями в аффективной сфере", "девиантное поведение", "отклоняющееся поведение", "делинквентное поведение", "противоправное, преступное, криминальное поведение" и др. Но названные термины несут одностороннюю информацию: бытовую (трудный ребёнок), юридическую (преступное поведение) и т.д.

*Отклоняющимся поведением* называют поведение, в котором устойчиво проявляются отклонения от социальных норм, как отклонения агрессивной или корыстной ориентации, так и социально-пассивного типа.

Для характеристики отклоняющегося поведения используют специальные термины *делинквентность* и *девиантность*.

*Агрессия* – в быту термин 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. (Bender L.)

➤ 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. (Buss A.)

➤ *Агрессия* – физическое действие или угроза такого действия со стороны одной особи, которые уменьшают свободу или генетическую приспособленность другой особи. (Wilson)

➤ *Агрессия* – злобное, неприятное, причиняющее боль окружающим, поведение.

Среди форм агрессивных реакций, встречающихся в различных источниках, необходимо выделить следующие:

➤ *Физическая агрессия* (нападение) – использование физической силы против другого лица.

➤ *Косвенная агрессия* – действия, как окольными путями направленные на другое лицо (сплетни, злобные шутки), так и ни на кого не

направленные взрывы ярости (крик, топание ногами, битье кулаками по столу, хлопанье дверьми и др.).

- *Вербальная агрессия* – выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, проклятия, ругань).
- *Склонность к раздражению* – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.
- *Негативизм* – оппозиционная манера поведения, обычно направленная против авторитета или руководства. Может нарастать от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся законов и обычаев.

Из форм враждебных реакций отмечают:

➤ *Обида* – зависть и ненависть к окружающим, обусловленные чувством горечи, гнева на весь мир за действительные или мнимые страдания.

➤ *Подозрительность* – недоверие и осторожность по отношению к людям, основанные на убеждении, что окружающие намерены причинить вред.

*Игра* – родовой термин, обозначающий любую модель социального взаимодействия или организованной игры с четкими правилами.

*Игровая терапия* – использование игровых ситуаций в терапевтической обстановке:

1. Диагностика, при которой поведение ребенка в ситуации игры обнаруживает модели, которые являются характерными для его специфических эмоциональных трудностей и трудностей в социальном взаимодействии;

2. Лечение, при котором игровая обстановка обеспечивает дискуссию, в рамках которой могут свободно выражаться скрытые эмоции и чувства.

*Арт-терапия* – терапия искусством. Может служить способом освобождения от конфликтов и сильных переживаний; ускорителем терапевтического процесса; вспомогательным средством для интерпретаций

и диагностической работы; дисциплинирующей и контролирующей "силой"; средством развития внимания к чувствам, усиления ощущения собственной личностной ценности и повышения художественной компетентности. В терапии искусством спонтанное рисование и лепка являются разновидностью деятельности воображения, а не проявлением художественного таланта.

Анализ современных исследований по терапии искусством позволяет усматривать доказательства полезности этого метода для лечебных целей в том, что он:

1) предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально приемлемой манере. Рисование, живопись красками или лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;

2) ускоряет прогресс в терапии. Подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов, чем в разговоре во время вербальной психотерапии. Невербальные формы коммуникации могут с большей вероятностью избежать сознательной цензуры;

3) дает основания для интерпретаций и диагностической работы в процессе терапии. Творческая продукция ввиду ее реальности не может отрицаться пациентом. Содержание и стиль художественной работы предоставляют терапевту огромную информацию, кроме того, сам автор может внести вклад в интерпретацию своих собственных творений;

4) позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми. Иногда невербальное средство оказывается единственным инструментом, вскрывающим и проясняющим интенсивные чувства и убеждения;

5) помогает укрепить терапевтическое взаимоотношение. Элементы совпадения в художественном творчестве членов группы могут ускорить развитие эмпатии и положительных чувств;

6) способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка. Рисование, живопись красками и лепка приводят к необходимости организовывать формы и цвета;

7) развивает и усиливает внимание к чувствам. Искусство возникает в результате творческого акта, который дает возможность прояснить зрительные и кинестетические ощущения и позволяет экспериментировать с ними;

8) усиливает ощущение собственной личностной ценности, повышает художественную компетентность. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития. Суммируя эти данные исследований эффективности терапии искусством, необходимо подчеркнуть, что использование художественных приемов в процессе проведения группы также позволяет глубоко изучать фантазирование и воображение, разрешать конфликты между членами группы и помогать им в достижении гармонии.

## Шаги навстречу

*Шел я в джунглях через мост*

*Тигра там поймал за хвост.*

*Тигр тот сразу зарычал,*

*А потом общаться стал.*

*Джеки Силберг*

Так сложилось, что коррекционная работа с агрессивными детьми и подростками включает в себя, прежде всего различные программы и тренинги модификации поведения

Часто школьный психолог не понимает, почему ничего не меняется или меняется ситуативно, почему разработанные специалистами программы не дают ожидаемого результата или вообще не работают?

Специфика этой категории заключается в том, что эти дети находятся в остром эмоциональном состоянии. Их поведенческие проблемы обусловлены высоким уровнем эмоциональной, сенсорной депривации и фрустрации; высоким уровнем тревоги и страхов (среди них страхи несоответствия, одиночества, смерти и др.); высоким уровнем агрессии (аутоагрессии); высоким уровнем чувства вины и обиды. Отсюда – неадекватная самооценка (либо заниженная, либо завышенная), негативное самоотношение, рассогласованность образов Я. Без снятия острого эмоционального состояния, преодоления фрустрированности и реабилитацию «Я» невозможно провести коррекцию поведения.

Таким образом, первый шаг – гармонизация эмоциональной сферы подростков. Реализовать этот шаг можно через организацию различных мероприятий, где подросток получит положительный эмоциональный опыт. Какие это могут быть мероприятия? Во-первых, психологические акции, в ходе которых у эмоционально депривированного подростка появляются новые друзья, новые интересы, новые возможности.

Например:

- Общешкольные (или на параллель) мероприятия типа «Минута славы», «Фабрика звезд» и т.п., в которых эти подростки могли бы себя проявить и получить эмоциональные подкрепления.

- «Доска знакомства» или «Наши открытия». В каждом классе организуется доска, на которой размещается информация о подростке (фотографии, его творчество, его мечты, его обведенная рука, его пожелания одноклассникам, описание его предпочтений, что-то еще). Информация должна носить эмоционально-положительный характер. Там могут быть места для отзывов одноклассников и учителей. Через доску знакомства проходят все дети класса.

- «День звезды», «День имени». Каждый день какой-либо ребенок (или несколько, по имени) становится звездой дня (можно это как-то символически обозначать). В этот день все должны брать у него интервью, восхищаться им, брать автографы, хвалить и т.п.

- Организация «Выставки достижений», когда каждый депривированный подросток включается в какую-то интересную и богатую положительным опытом деятельность, а затем в классе (школе) организуется выставка его достижений.

- Организация психологических игр, которые способствуют отреагированию негативных эмоций.

Подобные мероприятия позволяют подростку почувствовать себя интересным, нужным, достойным, любимым и т.п.

Это все - укрепление эмоционального ресурса.

#### Второй шаг – реабилитация «Я»

Этот шаг реализуется педагогом-психологом через различные мероприятия, позволяющие актуализировать образы Я, переориентировать их, развить самоинтерес, идентифицироваться с положительными образами, сформировать адекватную самооценку и т.п.

Мероприятия:

- В первую очередь организация работы клубов или студий (открытая форма), в работе которых будут участвовать разные дети. Психологический клуб (студия, театр или что-то еще) работает в тематически-ориентированном формате и его цель – позитивизация «Я». Каждая встреча посвящена какой-то теме (темы могут предлагать ребята или психолог продумывает темы на год), которая раскрывается через активные, креативные формы работы. Примерные темы: «Имя», «Прошлое, Настоящее, Будущее», «Достижения», «Мечты и желания» и т.п.

- Большие психологические игры. Например, игры представленные в данном сборнике: «Кто есть кто в Камелоте?», «Лабиринты Мерлина».

- Индивидуальные коррекционные занятия.

- Поиск и подготовка медиаторов из детей и взрослых, помогающих и поддерживающих позитивный образ Я в урочное и внеурочное время.

Это все - укрепление личностного ресурса и позитивизация образа «Я».

И только при прохождении подростком первых двух шагов, при наличии эмоционального и личностного ресурса можно делать третий шаг – переориентация поведения. Вот здесь уже будут уместны различные программы и тренинги, целью которых является модификация поведения.

Вообще работа педагога-психолога с подростками, имеющими эмоционально поведенческие нарушения, напоминает «Фабрику звезд». Главная цель – вырастить эмоционально и личностно, «зажечь потухшие сердца».

Вспоминается индейская притча о двух волках.

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.

В каждом из ваших агрессивных подростков живут два волка, два тигра, два дракона или кого-то еще и между ними происходит борьба. Это борьба между обидой и прощением, между ненавистью и любовью, между пустотой и творчеством. Важно помочь подростку совершить выбор в пользу светлой, созидающей стороны и научить «подкармливать» и «растить» эту сторону в себе.

Понятно, что подобная работа организуется во взаимодействии и при разделении ответственности с педагогами, социальным педагогом и администрацией.

Параллельно необходимо организовать работу с родителями. Школьный психолог принимает решение, будет ли он работать с семьей сам, либо направит их к семейному психологу. В любом случае, предложенные три шага распространяются и на работу с родителями. Принцип тот же: сначала решение эмоциональных проблем, затем личностных и только потом – переориентация родительского поведения. В ситуации, когда психолог проводит с родителями агрессивных подростков тренинг «Переориентация родительского поведения», не проработав эмоциональные и личностные проблемы, многие родители уносят советы с собой, но не меняют стиль взаимодействия с ребенком. К сожалению, просто лекция о том, почему ребенок агрессивный не помогает. Проблемы возвращаются снова.

В начале и конце любой коррекционной работы проводится диагностический минимум, позволяющий определить степень проблемы, увидеть динамику и спланировать зону развития. При работе с агрессивными подростками таким минимумом будет:

1. Опросник Басса-Дарки (агрессивность)

2. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина (тревожность)

3. Фрустрационный вербальный тест (Л.Н.Собчик) (фрустрация)

4. Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерса, Р. Даймонда) (образ Я) (см. приложение ...)

Кроме этого, любые продукты деятельности подростка: истории, рисунки, фотографии, скульптуры и т.п. станут источниками информации о нем.

На начальных этапах показаны индивидуальные формы работы (2-3 занятия). Затем подростка необходимо включать в группу. Групповая форма для него является естественной, и такая работа будет более эффективной.

## Игровые правила

*Эй, не стойте слишком близко,  
Я тигренок, а не киска.*

*А.Барто*

Ох уж эти агрессивные подростки, вспыльчивые, беспокойные, вечно недовольные и грубые. Ну как можно хотеть с такими работать? Никогда не знаешь, что он сейчас выкинет. Нет чтобы быть белым и пушистым, самому приходиться к психологу на занятия и в состоянии пиковой точки позитивного самоосознания уходить с занятия домой.

А если вокруг ни одного белого и пушистого, что делать? С кем работать то? Вот тут под руку и попадают вспыльчивые, и беспокойные. Не отмыли их вовремя, не расчесали, не погладили, вот и прячут они свой истинный цвет за темными полосами. Как же работать с деструктивно-агрессивными подростками?

- Дайте понять подросткам, что вы находитесь вместе с ними и вам неприятно агрессивное поведение.

- Попробуйте определить, является ли агрессивность внутренним состоянием подростка, или она вызвана внешним фактором (вашим поведением, поведением другого человека или какими-то событиями). Важно отвлечь агрессивного подростка или помочь ему разрядить агрессивные эмоции доступными способами, например, через игры или специальные упражнения.

- Поскольку злость – нормальная и необходимая каждому человеку эмоция, научите подростков выражать свои чувства приемлемыми способами (как невербально, так и вербально). Своим примером показывайте способы адекватного реагирования.

- Используйте агрессию, возникшую в результате конфликта в группе, для первого шага к пониманию ее причины. Предложите подросткам исследовать свои эмоции и попытаться понять, что их вызвало.

- Используйте любой конфликт как сценарий, раздав подросткам роли, проигрывая его и придумывая различные варианты позитивного решения.

- Постарайтесь принять подростков с самого начала такими, какие они есть, со всей их агрессией. Помните, что больше всего они нуждаются во внимании, любви и заботе. Через взаимопомощь и взаимопонимание вы проявите светлые стороны подростка. Напротив, агрессия ведет только к изоляции или ответной агрессии.

При работе с агрессивными детьми (и не только) на психолога возлагаются следующие функции:

1. Создание безопасной среды.

Сюда входит: адекватное оснащение (достаточное для всех участников пространство и выбор материалов); использование правил и ограничений работы в группе (правила принимаются только вместе с подростками, при их участии); особенности личности психолога (личная проработка, проявление высокой степени терпимости, принятия, знание подростковой психологии, подростковой субкультуры и т.п.).

2. Структурирование хода занятий.

Достигается за счет: использования тематического подхода (определения темы занятия); деления занятия на этапы; оказания помощи подростку в ходе выполнения заданий (при острой необходимости); обучение техническим навыкам (многие подростки не владеют элементарными навыками использования различных материалов).

3. Сбор и интерпретация информации, формирование диагностической гипотезы.

Психолог не только собирает (фотографирует) работы подростков, создавая активный архив, но и ведет подробные протоколы занятий, а так же составляет аналитические записки, отслеживает динамику.

4. Развертывание групповой дискуссии.

Психолог инициирует обсуждение работ, проблем, возникших в ходе работы (в том числе показывает, какие формы дискуссии являются более продуктивными и безопасными).

#### 5. Убеждение и переубеждение.

В зависимости от задач и состава группы. Осуществляется через советы, специально подобранные притчи (сказки) и продуманные вопросы, ответы на вопросы подростков.

#### 6. Побуждение к активности.

Осуществляется через эмоциональную стимуляцию, создание условий для отыгрывания переживаний, создание ролевой модели для участников группы, использование игр, упражнений, работу с разными материалами.

Кроме того, при работе с подростками необходимо соблюдать следующие этические нормы:

1. Недопущение дискриминации. Как бы подросток не выглядел, в какую бы неформальную группу не входил, он может участвовать в работе наравне со всеми.

2. Ориентация на этические стандарты и интересы подростка. Важно познакомиться с подростковой культурой и субкультурой, можно воспользоваться словарями. Необходимо иметь записи подростковой музыки, атрибуты различных неформальных подростковых групп, культовые фильмы для подростков и т.п.

3. Недопущение использования творческих способностей подростка, например: «Нарисуй плакатик», «Пофотографируй во время занятия», «Сделай что-нибудь интересненькое, тут у одной учительницы скоро день рождения» и т.п.

4. Заключение договора (контракта) с подростком или его представителем (кто оплачивает материалы). Подросток должен точно знать расписание встреч, примерную тематику работы, правила работы в группе и др. Необходимые материалы приобретаются либо родителями, либо организацией, в которой вы работаете. Если вы покупаете материалы за свой

счет – проведите ритуал прощания с ними, чтобы не впасть в депрессию в ситуации смещения красок или игры на гитаре с помощью расчески для волос.

В случае нарушения договора (если подросток постоянно опаздывает на занятия, нарушает правила взаимодействия в группе, не выполняет домашние задания) необходимо вернуться к обсуждению с ним или его представителями режима, условий занятий, целесообразности продолжения работы.

5. Конфиденциальность отношений (исключение составляют ситуации, когда есть опасность для окружающих).

6. Соглашение на использование продуктов деятельности. Если вы хотите сделать выставку подростковых работ, использовать фото с занятий в газетной статье и т.д. необходимо спросить разрешение у подростка. Соглашения не требуют материалы, которые хранятся в кабинете психолога 3 и более лет.

7. Хранение материалов. Весь материал, полученный в процессе коррекционно-развивающей работы должен сохраняться. На каждой работе (рисунок, коллаж ит.п.) должна стоять дата, имя или индивидуальный шифр (может быть папка на каждого подростка). Если подросток забирает работу, то необходимо делать подробное описание, фото или видеосъемку. Объемные работы, скульптуры, спонтанные импровизации фотографируются или подробно описываются в протоколе. Эти материалы просто бесценны для анализа динамики работы.

8. Адекватное оснащение. Для работы с подростками психолог должен располагать хорошей базой: достаточно большое помещение для групповой работы (можно учебный класс), различные материалы (изобразительные средства, музыкальные инструменты, база видео для подростков, музыкальная коллекция, коллекция костюмов или элементов костюма и многое другое).

## Игровые материалы и оборудование

*Жизнь в пруду скучна у Жабы.*

*Запустить туда Ужа бы...*

*Рената Муха*

Для игр, кроме желания, вам понадобятся следующие материалы: краски, кисточки, карандаши, фломастеры, мелки, клей, ножницы, газеты и журналы (для коллажей), магнитофон, различные аудиозаписи, музыкальные инструменты, костюмы (элементы костюмов), краски для тела или грим, парики, зеркало и др. Хотелось бы к классическому арт-набору добавить некоторые материалы, которые представляют особый интерес с точки зрения работы с агрессивными подростками.

### **Проволока**

*Свойства:* жесткая, гнется, наматывается, пружинит.

Это один из самых любимых материалов агрессивных подростков. Проволока отражает их состояние: жесткости, сжатой пружины, опасности. Сгибая и разгибая проволоку подростки управляют своим внутренним стальным стержнем. Трансформируя проволоку и создавая из нее различные скульптуры, они изменяются сами. Скульптура перестает быть опасным куском проволоки или сжатой пружинной, готовой выстрелить в любую минуту. Скульптурой любят, ее фотографируют, ей хотят украсить помещение или подарить кому-нибудь. Возможно, работая с этим материалом, они выходят из-за «колючей проволоки»?

### **Глина, соленое тесто, пластилин**

*Свойства:* пластичность, гибкость, мягкость, возможность трансформации.

Из этих тех материалов лучшим конечно является глина. Вообще создание чего-то цельного, крепкого из мягкой «грязи», как говорят подростки, является сильной метафорой укрепления «Я», избавление от «лишнего», закалывание и др. То, что было «грязью», превращается в кувшин, маску, кружку, скульптуру и т.п.

Кроме того, на этапе лепки глину можно рвать, кромсать, резать, ломать изделия, а потом все начинать сначала, создавая желаемый образ. Глина помогает утилизировать злость, гнев негативизм и другие агрессивные чувства.

### **Воздушные шары**

*Свойства:* легкость, объемность, тягучесть.

Шары хороши своей многофункциональностью. Ну во-первых, они актуализируют внутреннего ребенка в каждом подростке, возрождая ощущения праздника, волшебства. Во-вторых, есть очень много «игрушек» с шарами на снятие напряжения, в-третьих воздушные шары в надутом состоянии замечательный строительный материал, который с помощью широкого скотча превращается и в замок, и в корабль, и в монстра и т.п.

Особо хочется сказать о способности воздушных шаров к громкому лопанью. Это действие очень способствует снижению агрессивности (надуй и лопни 10 шаров подряд и поймешь!). Можно конечно лопать ногой металлические банки от колы, лопать руками надутые бумажные мешки, бить стекла палкой и т.п., но шары как-то безопаснее.

### **Одноразовая посуда, пустые пластиковые бутылки**

*Свойства:* объемность, ломкость, разнообразность форматов, пустота (возможность наполнения), звучание.

Этот материал может использоваться как строительный материал: используется при создании индивидуальных и групповых инсталляций, скульптур и др. Посуду можно облеплять пластилином и расписывать красками, заполнять содержанием, из тарелок делать маски и многое другое. Кроме этого, из одноразовой посуды можно соорудить интересные костюмы.

Из пустых пластиковых бутылок можно делать замечательные музыкальные инструменты, наполняя их различным содержимым, а так же создавать скульптуры.

## **Старые журналы, газеты и плакаты**

*Свойства:* хрупкость (можно рвать), объемность, красочность или бесцветность, горючесть, наличие готовых образов, метафор, букв и слов.

Журналы и газеты первые помощники при работе с агрессивными подростками. Самое простое упражнение – рвать газеты и журналы всеми возможными способами (руками, зубами, ногами и др). Незаменимы они при работе с подростками, которые имеют низкий рефлексивный уровень, которым сложно понять себя и разобраться со своими состояниями и чувствами. Из журналов и газет можно взять все то, что сложно назвать словами, то, что так хорошо иллюстрирует состояние агрессивного подростка. Затем вырезать и скомпоновать под поставленную психологом задачу или тему. Подростки очень любят коллажи. Коллаж как никто другой отражают их внутреннюю задачу: разрушить до основания конструкты взрослых и построить что-то новое, свое, отличающееся от реальности.

Из газет и журналов легко конструируются костюмы, строятся объекты и скульптуры. Рваные газеты могут стать основой папье-маше, из которого затем будет лепиться маска или любой другой объект.

## **Ткани**

*Свойства:* пластичность, прочность (тонкость).

Ткань может быть использована самая разнообразная, какую найдете – от обрезков до старых штор. С помощью ткани легко организовать пространство, разделив кабинет на зоны. Из ткани можно «сооружать» различные костюмы. Ткань можно рвать, резать и затем работать с лоскутами (вязка из лоскутов, лоскутные одеяла и т.п.). Ткань широко используется при изготовлении кукол марионеток, служит декорациями.

Агрессивным подросткам особенно нравятся игры с лоскутами, «художественным разрыванием» или «художественным разрезанием» ткани. Но больше всего представляют интерес игры-манипуляции под тканью,

позволяющие почувствовать как свои, так и чужие границы, а так же позволяющие пережить депривацию и научиться справляться с ней.

### **Грим или краски для лица**

*Свойства:* яркость, большая палитра цветов, легкость нанесения и удаления.

Грим позволяет усилить эмоциональное состояние злости или гнева через гримирование лица, через создание на лице маски злости, гнева, обиды, раздражения и последующего проигрывания. Таким образом проигрываются и другие состояния, противоположные агрессивным. Зеркало поможет увидеть изменения, эффект снятия агрессивных состояний. При работе в парах возможно с помощью грима отразить на лице партнера его наиболее часто переживаемые эмоции, что помогает подростку осознать каким видят его другие в моменты гнева и злости или в момент радости.

Сам процесс смывания с лица маски злости является отличной метафорой удаления излишней агрессивности. В такие моменты с подростком необходимо проводить обсуждение, например: «Что ты чувствуешь, когда количество красной и черной краски уменьшается на твоём лице?», «Как меняется твоё состояние, настроение?», «Что в такой момент хочется сделать более всего?».

### **Зеркала**

*Свойства:* отражает, бьется, увеличивает-уменьшает (специальное зеркало).

При работе с подростками зеркала обязательно должны использоваться. Для подростка зеркало это возможность разговора, отражения, преобразования, дистанцирования с целью анализа, перехода, возвращения или путешествия и т.п.

«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду Расскажи...». Через зеркало можно попасть туда, где тебе было хорошо, в детство, в будущее; зеркало поможет выстроить диалог с самим собой; а кто кроме зеркала отразит твои изменения, твой рост, твои преобразования (при работе с гримом, костюмами

и др.). Зеркало даст возможность посмотреть на себя глазами других, откроет новые, неизведанные миры твоего Я.

Кривые зеркала помогут усилить достоинства и уменьшить недостатки.

### **Продукты**

*Свойства:* съедобные, разноцветные, ароматные, функциональные.

Предложение сделать что-то из продуктов всегда вызывает у подростков бурю восторга. Они вечно хотят есть, а композиции из продуктов съедобны и вызывают положительные чувства.

Для игр с продуктами подходят фрукты, овощи, сухарики, конфеты, кетчуп, майонез, сиропы варенья или жидкий шоколад, сгущенка (ими можно рисовать на тарелке), сухие макароны, сухарики, сушки (особенно для агрессивных).

Чтобы организовать игры с продуктами вам понадобится одноразовая посуда, салфетки или бумажные полотенца, емкость с водой.

### **Карточки**

*Свойства:* возможность выбора, информативность, наглядность, таинственность.

Набором карточек могут быть оформлены различные роли (для работы с ролевым смещением), сказочные задачи, уровни любой игры (по сложности), функции волшебной сказки (карты Проппа), фрагменты сюжета и т.п.

Одной из задач подросткового возраста является формирование целого из разрозненного. Выбирая различные фрагменты, каждый из них собирает свою собственную картину мира. Игры с карточками напоминают этот процесс и вызывают большой интерес у подростков.

### **Куклы**

*Свойства:* возможность переноса ролей, чувств, состояний; возможность манипулирования и управления.

С подростками можно использовать все виды кукол: пальчиковые, веерные, абстрактные, теневые, марионетки и др. Во многих сказках у главного героя, переживающего подростковый кризис, появляется куколка, с которой он разговаривает и получает от нее важные советы. Это трансферный объект, на который можно перенести все свои чувства, проблемы, состояния и т.п. Манипулируя куклой, подростки учатся управлять собой. Проигрывая различные сюжеты с куклой, подростки приходят к осознанию себя и окружающего мира. Кукла как символ внутреннего ребенка. Подросток из состояния взрослого взаимодействует со своим внутренним ребенком и приходит к эмоциональному равновесию.

### **Музыка**

*Свойства:* отражает чувства и состояния, успокаивает, побуждает к активности, лечит.

Музыка и подросток два неразделимых понятия. Важно для игр подобрать ту музыку, которая актуальна для подростков. Они с удовольствием помогут в этом. Конечно, в вашей коллекции должны быть и классическая, и релаксационная музыка и даже детские песенки. Вы будете предлагать эту музыку подросткам в зависимости от вида работы и целей. Но у подростковой музыки в коррекционной работе всегда приоритет, так как это язык, на котором подростки разговаривают с миром и друг с другом.

### **Кабинет**

Для проведения игр не нужен специальный кабинет. Подойдет обычный школьный класс. Передвигая парты и организовывая зоны, вы всегда сможете уйти от восприятия кабинета как учебного класса.

В этом могут помочь:

- плакаты-стикеры, которые развешиваются по стенам (по теме игры),
- ткани или гофрированная бумага, которыми декорируются зоны кабинета,

- нестандартное размещение столов и стульев.

Материалы для работы вы храните в своем кабинете и приносите в класс только на время игр.

Использование этих материалов в вашей работе помогут вам организовать для агрессивных подростков занятия, которые не только научат их конструктивному поведению, но и откроют в них творцов и созидателей.

## Игры с использованием изобразительных материалов

*Гарри, душка, не робей,  
А рисуй-ка поскорей.  
Нарисуешь груши, сливы,  
Праздник сделаем красивый.  
Джеки Силберг*

### 1. Громко и тихо (модификация упражнения К.Фопеля)

**Цель:** отреагирование различных состояний.

**Материалы:** карандаши или мелки и бумага, магнитофон, записи спокойных (тихих) и громких музыкальных фрагментов.

**Ход работы:**

1. подросткам предлагается прослушать спокойные музыкальные фрагменты, а затем представить и изобразить на листе бумаги с помощью карандашей несколько вещей, относящихся к понятию спокойный, тихий.

2. теперь необходимо прослушать фрагменты с громкой, беспокойной музыкой. Представьте, к каким вещам, к каким событиям могут иметь отношение эти звуки. Нарисуйте несколько из ваших ассоциаций.

3. Проводится обсуждение:

- Когда и где ты бываешь спокойным, тихим?
- Когда и где ты бываешь беспокойным, громким, агрессивным?
- Что должно произойти, чтобы одно состояние поменялось на другое?
- Какие чувства вызывали у тебя спокойные музыкальные фрагменты, громкие, беспокойные?
- Какая музыка может успокоить тебя, какая вызвать агрессию и напряжение?
- Сравните две ваши работы? Что в них общего? Чем они отличаются?

### 2. Отношение к миру

**Цель:** отреагирование негативных чувств.

**Материалы:** бумага, фломастеры или карандаши.

**Ход работы:**

1. Подростки делятся на пары и садятся за стол напротив друг друга. На столе между ними лежит два листа бумаги и карандаши.

2. Ведущий рассказывает о том, что существует такое правило: «Мир относится к тебе так, как ты относишься к миру». Подумайте о своих состояниях, чувствах, эмоциях. Мы бываем спокойны, а бываем беспокойны, тревожны; бываем добры и приветливы, а иногда злы и агрессивны; бываем внимательны друг к другу, а иногда разрушительны и оскорбительны. Остановитесь на одном из состояний, которое особенно актуально для вас. Подумайте о нем, прочувствуйте его.

3. Теперь один из пары (кто начинает первым решает ведущий), с помощью карандашей выражает свое состояние на бумаге. Задача второго прочувствовать состояние партнера и отреагировать его с помощью карандашей на том же листе бумаги (5 мин). Затем участники меняются ролями и берут второй, чистый лист. Теперь свое актуализированное состояние начинает рисовать другой участник, а его партнер, используя карандаши, отражает его (5 мин).

4. Обсуждение:

- Когда вы размышляли о своих состояниях, что пришло вам в голову?
- Какое состояние вы рисовали на бумаге, и как на него реагировал ваш партнер?
- Какие цвета, формы и символы вы использовали для передачи своего состояния?
- Давайте постараемся понять, почему на разные состояния мы реагировали так, а не иначе?
- Если меняется наше состояние, как изменяется мир вокруг нас?

### **3. Пара противоположностей**

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния.

**Материалы:** музыкальные инструменты; запись музыкальных фрагментов, противоположных по тональности; магнитофон; ватман (на

каждого участника); журналы; ножницы; клей; изобразительные материалы (карандаши, фломастеры, мелки и т.п.); плотная хлопчатобумажная нить типа «Ирис» или бечевка.

### **Ход работы:**

1. Весь мир состоит из противоположностей – черное и белое; день и ночь; добро и зло и т.д. В каждом из нас так же достаточно противоположностей. Давайте остановимся на паре «Агрессивный – Доброжелательный». Перед вами листы ватмана. Возьмите каждый по листу. Помогая друг другу, приложите лист к стене и обведите свой силуэт (от шеи вниз). Переверните ватман и продублируйте свой силуэт с другой стороны.

2. Одна сторона ватмана – это «Я-агрессивный», другая – «Я доброжелательный». Используя журналы (коллаж) и изобразительные материалы, заполните ваш силуэт содержанием так, чтобы как можно полнее выразить эти противоположности в себе.

3. Для того, чтобы готовую работу можно было примерить на себя, как часть костюма, отрежьте необходимую длину нити и прикрепите ее в верхней части силуэта. Теперь при желании вы можете оказаться в «костюме» доброжелательности или агрессивности, стоит только перевернуть силуэт.

4. Надев «костюм» на себя подойдите к музыкальным инструментам, выберите те из них, с помощью которых можно выразить одну и другую противоположности. Так же можно использовать подготовленные музыкальные фрагменты.

5. Походите в «костюме» одной и другой своей стороны и попробуйте подвигаться, как двигаются доброжелательные люди? А как агрессивные? Какие движения совершают руки, ноги, что меняется в лице, походке и т.п.

6. Презентация противоположностей – каждый подросток, примеряя одну из сторон, рассказывает о том, чем он заполнил силуэт, почему использовал те или иные цвета и символы; озвучивает противоположности

музыкальными инструментами и демонстрирует или рассказывает о характерных движениях. Ведущий помогает, задавая уточняющие вопросы.

#### 7. Обсуждение:

- Что было самым сложным в этой работе?
- Для чего миру так необходимы противоположности и что они дают нам?
- Что происходит с человеком, если в нем есть только одна сторона, если он только доброжелательный или только агрессивный?
- Есть ли цвета или символы, объединяющие обе стороны?
- Как агрессивному научиться быть доброжелательным и наоборот?

#### 4. Самоценность

**Цель:** позитивизация Я-концепции подростка.

**Материалы:** бумага, карандаши, стулья.

#### **Ход работы:**

1. Каждый из нас представляет собой ценность. Мы отличаемся друг от друга своей индивидуальностью, личными достижениями, целями и многим другим. О своей ценности мы узнаем от других людей. Сейчас необходимо будет взять лист бумаги и в центре нарисовать круг, в котором написать букву «Я».

2. Теперь вокруг этой буквы ты можешь нарисовать столько кружочков, сколько захочешь, а в них ты напишешь имена тех людей, которые говорили тебе о твоей индивидуальности и ценности. От каждого кружочка к своему «Я» проведи стрелки. Используй для этого разные цвета, чтобы передать свои чувства.

3. А теперь вспомни, пожалуйста, что тебе говорили все эти люди и кратко напиши рядом со стрелками, направленными от них.

4. У тебя получилась карта самооценки. Давай оживим ее. Я помогу тебе. Ты сядешь на стул, который будет стоять в центре класса. Вокруг мы поставим стулья, как нарисованы кружочки на твоей карте. Я по очереди буду садиться на эти стулья, обозначать написанное тобой имя и

говорить фразу, идущую к тебе от этого человека. Слушай внимательно. Твоя задача ощутить свою ценность.

5. Обсуждение:

- Что такое самооценność?

- Какими цветами ты обозначил стрелки идущие от других к тебе и почему?

- Опиши свои чувства, когда ты сидел на стуле и слушал, что говорили о твоей ценности разные люди?

Данное упражнение можно провести в группе. Тогда подросток может выбрать из группы тех, кто сыграет значимых людей, и будет говорить о его ценности.

## Игры с шарами

*Как-то я воздушный шарик*

*Очень долго надувал.*

*Маленьким он был сначала,*

*А потом огромным стал.*

*Пэм Скиллер*

### 1. Скульптуры (создание и разрушение)

**Цель:** содействие осознанию своей агрессии и возможности .

**Необходимые материалы:** воздушные шары разных форм (по 3-5 на каждого участника), нитки, скотч, ножницы, ленты или тесьма, цветная бумага, фольга, пленка (бытовая в рулоне).

**Ход работы:**

1. Группа делится на подгруппы (количество подгрупп зависит от количества участников). Каждый участник получает воздушные шары, нитки и другие материалы.

2. Каждая подгруппа создает из воздушных шаров и других материалов скульптуру злого, агрессивного существа (дракона, змея, монстра, людоеда, привидения, мумии и т.п.). Готовое существо размещается в подготовленном для него пространстве класса (подвешивается к потолку, располагается на столах и т.п.)

3. К готовому «Монстру» необходимо подобрать музыку, отражающую его характер. Придумать ему имя и легенду (где живет, как проявляет агрессию, обладает ли волшебными свойствами, сколько жизней и т.п.).

4. Следующий этап: «Музей монстров». Группа объединяется и отправляется на экскурсию в музей. Участник от каждой групп рассказывает о своем чудовище под музыкальное сопровождение.

5. –«Битва с Монстрами». Подгруппы обмениваются чудовищами, чтобы сразиться с ними. Битва происходит по сигналу ведущего. Задача подгрупп – используя бумажные мечи (скрученные в рулончик листы бумаги или газет), справиться с монстром быстрее, лопнув все шары. Никакими другими

средствами в битве пользоваться нельзя. Ведущий следит за соблюдением правил.

6. Обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?

- Что делает монстра монстром и возможно ли справиться с ним? Какими способами?

- Бывает ли у вас такое ощущение, что у вас внутри «живет монстр»? Как с ним можно справиться? А что будет, если «внутренний монстр» победит вас, а не вы его?

- Сейчас, как бывалые победители чудовищ, дайте совет соседу справа, если в нем просыпается злость, агрессия, готовая поглотить не только его, но и всех вокруг, что ему сделать? (по кругу)

## 2. Музыка шаров

**Цель:** содействие отреагированию агрессии.

**Необходимые материалы:** воздушные шары (4-5 на группу 16 человек); музыкальные инструменты – треугольник, колокольчик и барабан.

**Ход работы:**

1. Участники становятся в круг. На всех – 4 воздушных шара. Желающие (или по команде ведущего), берут в руки треугольник, колокольчик и барабан. Желательно, чтобы подростки с инструментами стояли в разных частях круга.

2. По команде ведущего, участники начинают перебрасывать воздушные шары в произвольном порядке. Задача подростков с музыкальными инструментами – внимательно следить за шарами и каждое соприкосновение шара с руками участника сопровождать звуком своего инструмента. Инструменты должны побывать в руках каждого подростка.

3. Обсуждение.

## 3. Музыка шаров-2

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния.

**Необходимые материалы:** воздушные шары по количеству участников и запас, пищалки для воздушных шаров, любые музыкальные инструменты, магнитофон и записи различных музыкальных фрагментов (на выбор подростков).

**Ход работы:**

1. Участникам предлагается надуть свой воздушный шар и попытаться, спуская из него воздух, издать различные звуки. Около 5 минут необходимо дать для репетиции «Оркестра воздушных шаров». Тем, у кого совсем не получается «играть» на воздушном шаре, можно предложить воспользоваться пищалкой (свисток, который надевается на надутый воздушный шар, часто продаются в наборах воздушных шаров). Такой пищалкой тоже необходимо потренироваться управлять, иначе шар будет издавать однообразный резкий звук.

2. Ведущий разбивает группу на пары и предлагает в парах сыграть на шарах какой-либо известный музыкальный фрагмент.

3. Ведущий делит группу на подгруппы по 4-5 человек и предлагает двум-трем подросткам отложить свои шары и воспользоваться музыкальными инструментами. Остальные в подгруппе продолжают играть на шарах. Необходимо создать мелодию подгруппы, совместив звуки шаров и музыкальных инструментов. Готовые мелодии прослушиваются другими подгруппами.

4. Ведущий предлагает группе какой-либо музыкальный фрагмент (на выбор подростков). Сначала фрагмент просто прослушивается. Он не должен быть очень длинным. Затем, фрагмент включается повторно и по сигналу ведущего, подростки должны «включиться» в мелодию своим «оркестром воздушных шаров». Необходимо разъяснить подросткам, что задача музыки шаров, усилить некоторые моменты музыкального фрагмента, а не забить его. Важно внимательно слушать музыку и добавлять звука там, где на их взгляд это необходимо.

5. Ведущий предлагает подросткам придумать другие способы извлечения звука из шаров и продемонстрировать их.

6. Обсуждение.

#### **4. Битвы на шарах**

**Цель:** отреагирование агрессии.

**Необходимые материалы:** воздушные шары разной формы по количеству участников и запас, мел.

**Ход работы:**

1. Подростки выбирают для себя шары и надувают их. При надувании можно предложить им вдохнуть вместе с воздухом в шар свою злость, обиду, гнев и т.п.

2. Ведущий делит группу на пары. Взяв шары, пары выстраиваются напротив друг друга. По команде ведущего, сначала один участник из пары становится нападающим, другой только отражает нападение, не имея права самому нападать. По сигналу участники меняются ролями. Интересно сочетать в парах битву на шарах разной формы и размера. Если подросток небольшого роста, а его напарник больше его, можно предложить первому длинный шар, а второму небольшой круглый.

3. Затем группа делится на две подгруппы-команды. Между командами оставляется расстояние около двух метров. Участники выстраиваются в линию напротив друг друга. На полу перед командой мелом проводится граница, через которую нельзя переступить. В руках у каждого участника надутый воздушный шар. По сигналу ведущего необходимо «забомбить» группу противника шарами. Фактически, подростки перебрасывают шары на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой окажется меньшее количество шаров (бомб).

4. Обсуждение.

#### **5. Разминки с шарами**

**Цель:** сплочение команды.

**Необходимые материалы:** воздушные шары по количеству участников и запас, 2 пластмассовых стакана (200 гр.), магнитофон, веселые музыкальные фрагменты.

**Ход работы:**

1. Участники выбирают себе шары, надувают их. Вся группа встает в круг и разворачивается «в затылок» друг к другу. Шары помещаются между участниками так, чтобы они держались без рук. Для этого подростки должны встать достаточно близко друг к другу. По сигналу ведущего (под веселую музыку), начинается движение по кругу. Двигаться нужно так, чтобы удерживать телами шары. Помогать руками нельзя. Ведущий может в начале игры оговорить с подростками разный темп разминки. Допустим, будет пять скоростей движения. Тогда, при сигнале первая скорость, подростки двигаются очень медленно, а при сигнале – пятая, очень быстро. Скорости движения можно чередовать. Следующим шагом будет – всему кругу развернуться для движения в другую сторону так, чтобы не потерять шары. Затем разминка повторяется при движении в другую сторону.

2. Откладываем все шары и оставляем только один. Его будет необходимо передавать по кругу, но не руками, а головой, коленками, локтями, подбородками и т.д. По сигналу ведущего подростки начинают разминку. Чтобы усложнить разминку предложите одновременное движение по кругу двух шаров с разных сторон круга и разными частями тела. Например, справа от ведущего шар будет передаваться головой, а слева – коленками.

3. Группа делится на две подгруппы-команды. Каждая подгруппа получает один надутый воздушный шар и одноразовый пластмассовый стаканчик. Участники каждой подгруппы выстраиваются в параллельные шеренги. Впереди каждой шеренги, на расстоянии трех метров стоит стул. В руках у первого в шеренге подростка шар и стаканчик. По сигналу ведущего необходимо положить шар на стаканчик и как можно быстрее, не уронив

шара и не помогая руками, только балансируя, обежать вокруг стула и передать шар в стакане следующему участнику. Если шар упадет и коснется пола, участник начинает движение сначала. Побеждает та подгруппа, участники которой быстрее и точнее справятся с испытанием.

#### 4. Обсуждение.

## Игры с использованием фотографий

*Если где-то нет кого-то,  
Значит, где-то кто-то есть.  
Только где же этот кто-то,  
И куда он мог залезть?  
Валентин Берестов*

### 1. Взгляд на мир (фоторепортаж)

**Цель:** анализ своих состояний и чувств.

**Необходимые материалы:** очки различной формы, с разными по цвету стеклами (розовые, черные, красные, прозрачные); фотоаппарат; пленка; альбом.

**Ход работы:**

1. Перед тобой набор разных очков. Попробуй надеть по очереди каждые и посмотреть вокруг себя. Что меняется? Слышал ли ты фразы: «Смотреть на мир через розовые очки» или «Видеть мир через темные стекла»? Что они могут значить?

2. Эти очки ты возьмешь с собой. Так же тебе понадобится фотоаппарат и пленка (цифровой фотоаппарат). До следующей встречи ты сделаешь фоторепортаж «Взгляд на мир». Для этого ты должен будешь посмотреть на мир через разные очки и сфотографировать то, что ты увидишь. Как выглядит мир через черные, красные, розовые, прозрачные и др. очки? Сделай хотя бы по одному снимку на каждые очки.

3. Готовые фотографии размещаются в альбом. К фотографии можно сделать рамку под цвет очков, через которые подросток увидел мир в таком образе, придумать название.

4. Презентация фоторепортажа и обсуждение:

- Каким ты увидел мир через разные очки? Через розовые? Черные? Прозрачные? И т.д.

- Какие очки тебе более всего подходят и почему? Какие не подходят и почему?

- В каких жизненных ситуациях какие очки мы надеваем? Как от этого зависит наш взгляд на жизнь?

- Может ли человек сам менять свои взгляды на жизнь с «розовых» на «прозрачные» или с «черных» на «зеленые»? Что для этого ему нужно?

- Бывает ли такое, когда кто-то развивает тебе очки или ты сам их разбиваешь? Каким будет взгляд на мир через разбитые очки? Если захочешь, сделай несколько таких снимков к следующей встрече.

## 2. Метафорический автопортрет

**Цель:** актуализация и выражение чувств (в том числе связанных с самоотношением), исследование и укрепление Я-концепции.

**Необходимые материалы:** фотокамера, ватман (на каждого участника), ксерокопии портрета (на каждого).

### **Ход работы:**

1. Подросткам предлагается сделать ряд снимков, по принципу игры в ассоциации. Если бы я был растением (животным, книгой, вещью, зданием, продуктом и др.) то я был бы...

Ассоциативные снимки могут отражать различные состояния: злости, обиды, гнева, радости, счастья. Например: Я-агрессивный – нападающее животное, отражающее мое состояние; Я-счастливый – яркое солнышко и т.п.

2. Затем на листе ватмана, в центре подросток располагает свою реальную фотографию. Вокруг нее он располагает ассоциативные снимки.

3. При обсуждении в группе подростки делятся на пары, обмениваются метафорическими автопортретами и проговаривают свои чувства и мысли.

Еще один групповой вариант, это когда каждый участник располагает ассоциативные фотографии по кругу, не помещая свою фотографию в центр.

Задача группы – по ассоциативным снимкам отгадать, чей это метафорический автопортрет и затем поместить в центр его фотографию.

### 3. Галерея образов

**Цель:** актуализация и проигрывание латентных ролей.

**Необходимые материалы:** элементы костюмов, маски, арт-материалы, позволяющие создать костюм, грим, магнитофон, аудиозаписи и др.

**Ход работы:**

1. Подумать, какую роль (роли) я хотел бы сыграть, какой образ хотел бы создать.

2. Используя готовый арсенал костюмов, грим, арт-материалы и музыку перевоплотиться в желаемый образ.

3. Игра в роли: танец, спонтанное движение, мимика, драматизация и т.п. В случае индивидуальной работы фотографирует психолог или помощник. При групповой работе – деление на пары и создание взаимных фотосессий в роли. Фотографий в роли должно быть не менее трех.

4. На следующем занятии, когда снимки напечатаны – рассматривание фотографий и их обсуждение в парах или микрогруппах. Подростки должны обязательно дать друг другу обратную связь по проигранной роли.

У ведущего могут быть заранее подготовленные карточки с ролями, отражающими различные эмоциональные состояния. Тогда подросткам предлагается «слепой» выбор и проигрывание той роли, которая попалась. Иногда в работе с агрессивными подростками мы сталкиваемся с тем, что они не хотят проигрывать роли, противоположные их состоянию, а это важно для ролевой трансформации. Роль на карточке не должна называться «Радость» или «Гнев». Это должны быть какие-то хорошо известные подросткам герои: Терминатор, Крейзи Фрогг, Человек-металл («Люди икс»), Гарри Поттер,

Подростки с удовольствием делают фотоальбомы на тему «Роли которые я играю и хотел бы сыграть». Такая работа так же очень эффективна при

наличии проблем ролевого смешения или ролевой депривации, наличии негативного самоотношения.

## Игры с музыкальными инструментами

*Кошки скрипочки достали,  
Стали весело играть.  
А собаки, что за диво –  
Стали дружно танцевать.  
Пэм Скиллер*

### 1. Симфония конфликта

**Цель:** отреагирование негативных чувств.

**Необходимые материалы:** музыкальные инструменты.

**Ход работы:**

1. В ситуации спора, ссоры или конфликта мы повышаем голос, кричим, а иногда применяем и физическую силу. Сейчас мы разобьемся на пары. Каждый возьмет в руки один музыкальный инструмент. В парах вы будете ссориться и спорить, только необычным способом – с помощью музыкальных инструментов. Слушайте внимательно. Постарайтесь понять, о чем говорит инструмент партнера, и только после этого вступайте в спор. Используйте все возможности музыкального инструмента – от тихого сопротивления до яростного возмущения. Попробуйте изобразить, когда почувствуете необходимость, как звучит физическая агрессия, например, драка.

2. А теперь разобьемся на две группы. Это уже конфликт двух групп (стенка на стенку). Спорим и ссоримся только с помощью музыкальных инструментов. Начинаем по команде ведущего. А как звучит групповая драка?

3. Снова делимся на пары и теперь ваша задача начать спор, а затем постараться выйти из него, остановить конфликт или драку. Используем только музыкальные инструменты.

4. Обсуждение:

- Как звучит симфония конфликта?

- Что в споре или ссоре усиливает агрессию, как это проявлялось с помощью инструментов?

- Как звучит групповой конфликт?

- Как вы понимали, что конфликт стихает или усиливается?

- Какие звуки помогли выйти из конфликта?

## **2.Единый ритм**

**Цель:** содействие формированию навыка согласования своих действий с группой.

**Необходимые материалы:** различные музыкальные инструменты.

**Ход работы:**

1. Участники сидят по кругу. В центре находятся различные музыкальные инструменты. Каждый участник выбирает себе тот инструмент, на котором хотел бы импровизировать.

2. На первом этапе каждый подросток импровизирует на своем инструменте, создавая свой собственный ритм. Импровизация происходит одновременно, не по очереди. В этот момент необходимо включить микрофон и записать образовавшийся шум на кассету, а затем дать подросткам прослушать и обсудить: «Слышите ли вы себя в общем шуме?», «Что вы чувствовали, когда пытались сохранить свой ритм, а все вокруг сбивали вас с него?» и т.п.

3. На втором этапе группа по сигналу ведущего должна начать импровизировать одновременно, цель – создание единого группового ритма. Если участникам будет тяжело, ведущий может задать групповой ритм хлопками. На это упражнение необходимо дать 5-7 минут, чтобы подростки поняли, что необходимо делать, чтобы быть в едином ритме.

4. Обсуждение:

- Когда и для чего необходимо быть в «Едином ритме»?

- С какими трудностями вы столкнулись импровизируя вместе с группой?

- Что помогло «попасть» в единый ритм?

- Может ли человек, находясь в состоянии злости или гнева стать частью единого ритма своей группы или класса?

- Что необходимо делать, чтобы быть в едином ритме с группой, но при этом не потерять своего ритма? И т.п.

### **3.Переключка**

**Цель:** содействие формированию навыка слышать другого.

**Необходимые материалы:** музыкальные инструменты.

**Ход работы:**

1. Участники становятся в круг, спиной к внутренней части круга, лицом во внешнюю часть. У каждого в руках музыкальный инструмент. По сигналу ведущего начинается переключка. Кто-то из подростков начинает играть на своем инструменте. Как только он остановился, другой включается в игру и играет на своем. Таким образом должна состояться переключка всех участников группы.

2. Обсуждение:

- Как вы понимали, что можно вступить в переключку?
- Что вы чувствовали, когда одновременно с вами в нее вступали еще несколько участников и приходилось уступать ?
- Можно ли было по звукам инструмента узнать кто продолжает переключку? И т.п.

### **4. Звенящий шар**

**Цель:** согласование Я-действия с действиями других.

**Необходимые материалы:** воздушный шар (и запас), музыкальный инструмент треугольник.

**Ход работы:**

1. Участники встают в круг. Один участник берет в руки треугольник, другой – надутый воздушный шар. По сигналу ведущего группа начинает играть с шариком, перекидывая его друг другу. Задача участника с треугольником – каждое прикосновение рук к шару озвучивать с помощью

своего музыкального инструмента. Можно силой звука треугольника показывать насыщенность контакта с шаром: двумя руками – громкий звук, одним пальчиком – тихий звон и т.п. Хорошо чтобы треугольник побывал в руках у каждого подростка.

2. Обсуждение:

- Что было самого сложного в этом упражнении для того, кто играл на треугольнике?

- Каким образом мы реагируем на контакты с другими людьми в жизни?

- Что влияет на силу звука нашего внутреннего треугольника при контакте с другим человеком? И т.п.

## 5. Музыкальные импровизации

**Цель:** формирование навыка управления собой и конструктивного взаимодействия в группе.

**Необходимые материалы:** магнитофон, записи популярной подростковой и классической музыки, шумовые музыкальные инструменты, деревянные ложки, грецкие орехи (по 2 на участника).

**Ход работы:**

1. Участники сидят по кругу. В центре круга музыкальные инструменты и другие материалы, издающие звуки. Ведущий, совместно с подростками, выбирает из имеющихся у него музыкальных записей композицию, с которой хочет работать группа. Затем подростки выбирают себе инструмент. Интересно использовать в качестве музыкальных инструментов грецкие орехи, которые издают звуки при ударе друг об друга. Ведущий включает музыку, а подростки выбирают, в какой момент может вступить его инструмент. В результате получается что-то типа музыкального караоке. Подростки делают известную музыкальную композицию более яркой и эмоционально насыщенной. Можно чередовать композиции, например начинать импровизировать под запись группы «Рамштайн», через 1-2 минуты

любую классическую композицию (Шостакович, Чайковский, Мусоргский и т.п.), затем снова «Рамштайн».

2. Обсуждение:

- Какие возникают чувства при соприкосновении с музыкой?
- Каким образом ваш инструмент, расставленные вами музыкальные акценты повлияли на музыкальную композицию? Что изменилось?
- Как мы можем изменить то, что кажется неизменным, цельным, законченным? И т.д.

## Игры с проволокой

*Вправо поверни,*

*Влево поверни,*

*Кверху потяни,*

*Книзу наклони.*

*Вправо, влево, вверх и вниз,*

*Ты, дружок, не торопись.*

*Джеки Силберг*

### 1.Проволочный человек

**Цель:** содействие формированию навыка самоуправления.

**Необходимые материалы:** медная или алюминиевая проволока, кусочки для проволоки, магнитофон, музыкальные композиции по выбору подростков.

**Ход работы:**

1. Подросткам предлагается из проволоки сделать фигуру человека.
2. Группа делится на пары. Участники внутри пары обмениваются фигурами проволочного человека и пытаются что-то рассказать о том какой он, чем отличается от других и т.д. Затем, партнеры встают друг напротив друга и один, держа в руках проволочного человека, начинает управлять им: поднимать одну руку, сгибать тело, наклонять голову. Хозяин проволочного человека должен повторять все эти действия как зеркало. Последним действием проволочный человек возвращается в первоначальное состояние. На это упражнение отводится 3-5 минут и затем партнеры меняются. Этот процесс можно сопровождать фоновой музыкой.
3. Выставка и обсуждение. В течении 5 минут подростки рассматривают всех проволочных человечков. Затем проводится обсуждение:
  - Что отражает мой проволочный человек?
  - Что я чувствовал, когда мной манипулировали?
  - Что мне больше всего хотелось сделать в этот момент?

-Что такое самоуправление и самоконтроль? Что необходимо человеку, чтобы управлять собой?

## **2.Скульптура состояния (настроения)**

**Цель:** содействие формированию навыка самоконтроля.

**Необходимые материалы:** проволока (любая какую найдете), кусачки для проволоки.

**Ход работы:**

1. Из проволоки сделать скульптуру своего состояния (настроения), придумать название и легенду (что, откуда, почему и т.п.).

2. Выставка-презентация скульптур. Пространство класса организуется таким образом, чтобы подростки могли выбрать удобное место для своей скульптуры, разместить ее там и поставить табличку с названием. Рядом с скульптурами ведущий приклеивает чистые листочки. Задача участников группы походить по «музею» и подписать названия к каждой скульптуре (свои ассоциации). В результате на каждом чистом листочке должен появиться список названий к каждой скульптуре. Затем вся группа отправляется на экскурсию. Когда группа останавливается около скульптуры, ее автор презентует свое произведение, рассказывая, какое настроение она отражает, как называется, легенду, а так же свои мысли по поводу ассоциаций группы, написанных на листочке.

3. Обсуждение. Участники делятся впечатлениями от работы и выставки, высказывают свои чувства. Если кто-то из участников сделал плохое настроение или деструктивное состояние и хотел бы избавиться от него, предложите ему изменить скульптуру, что-то убрать или добавить.

С целью усложнения задания предложите подросткам сделать не одну, а несколько скульптур, которые будут отражать противоречивые состояния (настроения). Между скульптурами можно провести диалог, договориться о чем-то и т.п.

### 3.Доспехи (костюм)

**Цель:** актуализация латентных ролей.

**Необходимые материалы:** бумага для рисования, карандаши, различная проволока, кусачки для проволоки, ткань, ножницы, гофрированная бумага, скотч, степлер.

**Ход работы:**

1. Разработка эскиза. Подросткам предлагается придумать, а затем изобразить на бумаге эскиз костюма из проволоки. Это могут быть доспехи рыцаря, авангардный костюм или что-то еще. Главное условие, костюм должен обладать защищающими функциями. Кроме проволоки используется ткань, бумага и любые другие материалы.

2. Изготовление доспехов. На эту часть игры уходит достаточно много времени – 40-60 минут. Процесс работы над костюмом сопровождается фоновой музыкой. Ведущий должен быть рядом, чтобы оказать помощь идеями и поддержку. Как только костюм будет готов, предложите подростку подобрать к нему музыкальную композицию.

3. Презентация костюма. Каждый подросток надевает свои доспехи на себя, выходит в специально оборудованное для презентации место. Ведущий включает выбранную подростком музыку и дает знак к началу презентации. Содержание презентации – на усмотрение подростка. Это могут быть просто движения, какие-то слова, монолог, девиз, все, что раскроет идею костюма.

4. Обсуждение:

- Какие мысли и чувства вызывает созданный тобой костюм?
- От чего ты хотел бы защититься? Что в костюме ты использовал для защиты?
- А в жизни, что ты используешь, чтобы защитить себя?
- Может ли человек защитить себя, если не имеет доспехов? Как?
- Что ты посоветуешь такому человеку? И т.п.

Изготовленные костюмы пригодятся вам на следующих занятиях. В низ подростки будут облачаться, чтобы устроить «Рыцарские битвы» или сеанс фототерапии «Галерея образов».

#### **4.Проволочная разминка**

**Цель:** снятие эмоционального напряжения.

**Необходимые материалы:** куски проволоки разной длины (лучше алюминиевой).

**Ход работы:**

1. У каждого подростка в руках кусок проволоки. По сигналу ведущего они гнут проволоку, придавая ей ту форму, которую говорит ведущий. Например: круг, треугольник, прямая линия, квадрат, зигзаг, пружина и т.п. Все манипуляции проводятся только с одним куском проволоки. Фигуры можно чередовать по сложности.

2. Затем проволока остается на столах, а подростки свободно располагаются в пространстве помещения (оно должно быть освобождено от стульев). Подросткам предлагается почувствовать себя проволокой. По команде ведущего они начнут двигаться, образуя группой заданную фигуру. Фигуры те же, что и в первой части игры. По времени эта разминка займет 3-5 минут.

3. Обсуждение.

## Игры с зеркалом

*Я как-то в комнату зашел.*

*И я тоже.*

*И в зеркало взглянул.*

*И я тоже.*

*Увидел в зеркале мартышку.*

*И я тоже.*

*И здорово струхнул.*

*И я тоже.*

*Джеки Силберг*

### 1. Зазеркалье

**Цель:** актуализация образа Я.

**Необходимые материалы:** зеркала для каждого участника, бумага, ручка.

**Ход работы:**

1. Подросткам предлагается посмотреть на себя в зеркало. Кого они там видят? Что это за человек? Что он любит или не любит? Чем отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремиться? И т.п.

2. На листе бумаги необходимо составить портрет того, кто находится в Зазеркалье. Этот портрет должен с точностью до наоборот отличаться от реального портрета подростка, который он составил смотря в зеркало. Можно разделить лист на две половины и сделать на одной стороне реальный портрет (список ответов на вопросы), а с другой стороны портрет из Зазеркалья.

3. Группа разбивается на пары и представляет друг другу свои реальные и зеркальные портреты.

4. Обсуждение (проводится со всей группой):

- В чем различия реальных и зеркальных портретов?
- Что для тебя Зазеркалье? Чем мир Зазеркалья отличается от твоего реального мира?
- Кто из известных тебе героев книг или фильмов путешествовал через зеркало? Для чего он это делал?

- Что дает человеку путешествие в свое Зазеркалье?
- О чем бы вы хотели спросить зеркало, если бы оно было волшебным?

## **2. Я-зеркало**

**Цель:** развитие навыков рефлексии.

**Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает подросткам о свойстве зеркала отражать реальность. Затем предлагает группе разделиться на пары. По сигналу ведущего каждый из партнеров будет то зеркалом, то реальностью, которая отражается в нем.

Задача зеркала – не только отражать реальность, но и понять свои чувства по отношению к ней, понять, что оставил бы без изменения, а что, будучи волшебным зеркалом, изменил к лучшему.

Задача того, кто играет реальность – перед зеркалом демонстрировать различные аспекты жизни: человека, его эмоции, чувства, мечты; животных в разных состояниях; неживые предметы. Постарайтесь показать перед зеркалом чувства и состояния объектов и субъектов реальности. На каждую роль ведущий дает 5 минут. Затем партнеры меняются ролями.

2. Обсуждение:

- Что отражает зеркало?
- Удалось ли вам в роли зеркала отразить эмоции и чувства окружающего вас мира?
- Что из того, что вы отражали хотелось изменить, увеличить или уменьшить?
- Что демонстрировала перед зеркалом реальность?
- Что переживала реальность, видя свое отражение?
- Является ли человек зеркалом окружающего его мира?
- Если да, то может ли он, изменяя отражение изменять реальность?

### 3. «Новая жизнь» разбитого зеркала

**Цель:** интеграция негативного опыта жизни подростка.

**Необходимые материалы:** обработанные кусочки зеркала и цветного стекла (можно заказать в стекломастерских), плотный картон, рамки для фотографий (простые с широким полем), одноразовые мелкие тарелочки, одноразовые плотные стаканчики, пластилин, клей, мебельный силикон любого цвета.

**Ход работы:**

1. Подросткам предлагается используя основу-форму (тарелочку, стакан, картон, рамку или что-то еще) и кусочки зеркала (цветного и прозрачного стекла) создать композицию «Новая жизнь». На форму наносится пластилин или клей и затем располагаются кусочки зеркала и стекла. Мозаика может иметь конкретный или абстрактный характер. Зазоры между кусочками зеркала заполняются мебельным силиконом, излишки которого убираются ветошью. Если вы работаете с пластилином, зазоры можно закрыть и им.

2. Придумать к композиции короткую сказку, рассказ, стих или что-то еще.

3. Выставка и обсуждение. Все композиции расставляются таким образом, чтобы можно было хорошо их рассмотреть. Каждый подросток презентует свою «Новую жизнь», озвучивает рассказ или сказку. Затем проводится обсуждение:

- Что на ваш взгляд означает «Новая жизнь» разбитого зеркала?
- Бывало ли в вашей жизни такое: то, что было ровным и целым безвозвратно разбилось?
- Что вы делали в этой ситуации?
- Что необходимо сделать в этой ситуации, чтобы начать новую жизнь?

И т.п.

## Игры с продуктами

*Бутерброд теперь кусаем,  
А теперь его жуем,  
Бутерброд теперь глотаем.  
Дружно песенки поем.  
Джеки Силберг*

### 1. Вкусная мандала

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния.

**Необходимые материалы:** фрукты, овощи, кетчуп, майонез, жидкий шоколад или сироп, разделочная доска, нож, тарелки, столовые приборы (удобнее одноразовые), спокойные музыкальные композиции, магнитофон.

В принципе для этой игры могут быть использованы любые доступные продукты.

**Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает подросткам о традиции тибетских монахов выкладывать на земле из цветного песка мандалу (волшебный круг), которая гармонизирует внутреннее состояние. Рассказ можно проиллюстрировать фотографиями различных мандал.

2. Затем, предлагает подросткам используя имеющиеся продукты создать свою мандалу. Она отличается от тибетской тем, что впоследствии ее можно будет съесть, поэтому необходимо создать «Вкусную мандалу». Используйте то, что вы любите, что может гармонизировать состояние, «подпитать» вашу светлую сторону, то, чем вы могли бы поделиться с другими. На эту работу отводится 12-15 минут. Сопровождается создание мандалы спокойной музыкой.

3. Каждый подросток должен придумать название своей мандале и презентовать ее группе.

4. Фотографирование мандал.

5. Поедание «Вкусных мандал». Ведущий предлагает подросткам либо съесть мандалу самостоятельно, либо, если они этого хотят, угостить кого-то, для кого она может быть вкусной.

## 6. Обсуждение.

### **2. Хрустящий Барабек (ритмичное съедание сухариков)**

**Цель:** содействие снижению вербальной агрессии.

**Необходимые материалы:** любые сухарики (обычно вы предупреждаете подростков о том, что им понадобится на следующем занятии и они приносят).

#### **Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает подросткам о том, что очень многие продукты при употреблении звучат. Хрустящий звук сухарей для многих является раздражающим. Мы, используя сухари, попробуем создать ритм.

2. Группа делится на пары. Внутри каждая пара принимает решение, какой ритм они с помощью хрустящего звука съедаемых сухарей будут задавать, затем по команде ведущего начинается ритмичное съедание сухариков (1-2 минуты).

3. Групповой ритм. Группа принимает решение, какой ритм будет задаваться и по команде ведущего начинает хрустеть. Ритм может задавать ведущий. Можно экспериментировать с силой звука: по сигналу хрустеть очень громко или чуть слышно.

#### 4. Обсуждение.

С помощью сухарей эффективно устраивать диалоги в парах, например: «Поговорите друг с другом на языке хруста сухариков, покричите друг на друга, пошепчите, договоритесь о чем-то, признайтесь в любви и др.»

### **3. Апельсиновый Джо**

**(выдавливание сока целого апельсина по инструкции)**

**Цель:** содействие снижению физической агрессии.

**Необходимые материалы:** ёмкость для сока, апельсины по количеству подростков, нож, бумажные полотенца.

#### **Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает подросткам историю о том, как портной спасся от великана, обхитрив его. Портной предложил великану выжать сок из камня. Великан не смог этого сделать, превратив своей необузданной силой камень в песок. Портной же, незаметно вытащил из сумы кусок мягкого сыра и на глазах великана выжал аккуратненько из него сок. Подросткам предлагается поиграть со своей силой. По команде ведущего необходимо будет выдавливать сок из своего апельсина в емкость. Но команды будут не простые. Сила имеет числовое значение: четыре – очень сильно, три – сильно, два – средне сильно, один – легкое давление, ноль – отсутствие силы. Если ведущий говорит: «три», то надо выдавливать сок сильно, если «один» – слегка, а если «ноль» – не давить вообще.

2. Каждый подросток получает емкость для сока, апельсин (часть плода срезана, чтобы сок мог свободно вытекать), бумажное полотенце. По команде ведущего вся группа начинает давить сок. Для начала необходимо сохранить числовую последовательность, а затем давать инструкции вперемежку, пока сок из апельсина не будет выдавлен.

3. Проба сока. Подросткам предлагается выпить сок своей силы, ощутив ее на вкус.

4. Обсуждение.

## **Игры с одноразовой посудой и пластиковыми бутылками**

*Круглый предмет я нашел на лугу,  
Что это было, понять не могу.*

*Пэм Скиллер*

### **1. Взятие замка**

**Цель:** содействие отреагированию агрессии

**Необходимые материалы:** одноразовые стаканчики, мячик из воздушного шарика, магнитофон, энергичная музыка.

**Ход работы:**

1. Используя одноразовые стаканчики построить на стуле или столе замок-пирамиду. Слегка надуть воздушный шарик, чтобы получился небольшой мячик.

В случае группового использования игры, группа делится на две подгруппы. Соответственно, строится два замка и подготавливается два мячика.

2. Подросток отходит от замка на расстояние десяти шагов. По сигналу психолога необходимо разбомбить (взять) замок мячиком.

Так как мячик легкий сделать это не так просто. С 10 шагов предполагается три попытки. Если замок не взят, можно подойти на три шага (опять три попытки) и продолжить взятие.

При групповой работе - подгруппы выстраиваются в шеренгу напротив своего замка. По команде ведущего они начинают бомбить замок. Сначала первый бросает мяч и уходит в конец шеренги, затем второй и т.д. При необходимости расстояние сокращается. Побеждает та подгруппа, которая быстрее разрушит замок.

3. Обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что вы чувствовали, когда совершали попытки взятия замка, а мяч либо не долетал, либо ваш удар был слабоват?
- Что чувствует победитель, наконец-то взявший замок?

- Сколько попыток вы сделали, прежде чем достигли цели?
- Что помогло вам достичь цели?

## 2. Тарелочный Щит

**Цель:** содействие актуализации и укреплению защитных механизмов

**Необходимые материалы:** одноразовые тарелки, широкий скотч, ножницы, маркеры или фломастеры, фольга, клей, проволока, кусачки для проволоки, пустая пластиковая бутылка для каждого, магнитофон, старинная рыцарская музыка.

**Ход работы:**

1. Психолог рассказывает подросткам о функциях одного из рыцарских доспехов – щита. Для чего они предназначались, разновидности щитов и т.п. Можно использовать слайды или картинки с иллюстрациями щитов гладиаторов, Александра Македонского, Короля Артура и т.п. Это могут быть отрывки из фильмов «Гладиатор», «Король Артур», «Александр», «Троя», «Астерикс и Обеликс».

2. Ведущий предлагает участникам подумать, от чего они хотели бы защититься, прикрыться, а затем изготовить из заранее подготовленных материалов свой щит. На нем можно изобразить свое тотемное животное, дерево или цветок, герб или личный логотип.

Основу щита составляют одноразовые тарелки, скрепленные скотчем с внутренней стороны. На внешнюю сторону маркерами наносятся рисунки или надписи. Размеры щита каждый определяет сам. Для отделки, по желанию, используется фольга, проволока и другие артматериалы.

3. Игры с щитами.

- Подростки делятся на пары. Один берет в руки бумажный меч (свернутую газету или лист бумаги), другой - щит. По команде ведущего первый нападает, стараясь поразить бумажным мечом противника, второй, используя свой щит, защищается. Затем участники меняются ролями.

- Танцы с щитами. Подростки, взяв свой щит и пустую пластиковую бутылку, становятся в круг. Психолог включает рыцарскую музыку и предлагает каждому подростку выйти в центр круга и совершить ритуальный танец щита. Все остальные в это время бьют пластиковыми бутылками по своему щиту подбадривая «рыцаря».

#### 4. Обсуждение:

- Для чего нужен щит?
- От чего приходится защищаться вам?
- Что в реальной жизни может служить щитом?
- Что происходит с человеком, когда он лишается своего щита?
- Что необходимо сделать, чтобы восстановить утерянный щит? Кто может в этом помочь?

### 3. Минеры-Саперы

**Цель:** содействие отреагированию агрессии.

**Необходимые материалы:** одноразовые стаканчики разного формата, веревки, ножницы, мел, стулья.

#### **Ход работы:**

1. Помещение, где будет проходить игра необходимо освободить от столов, оставив стулья. По центру все пространство с помощью мела или веревки делится на две части. Ведущий делит подростков на две подгруппы. Для каждой подгруппы предлагается своя часть пространства, одинаковое количество стульев, веревки, ножницы и одинаковое количество одноразовых стаканчиков (чем больше, тем интереснее). Задача подгрупп – используя стулья и веревки соорудить на своей территории лабиринты, преграды, испытания и заминировать их с помощью стаканчиков (стаканчики ставятся в перевернутом виде).

2. Как только постройка преград и минирование закончено подгруппы меняются территориями. Участники должны встать в шеренгу в самом начале заминированной территории. По сигналу ведущего команды начнут разминирование. Для этого участники должны как можно быстрее

продвигаться по территории противника и ногами (без рук вне зависимости от расположения мины), резко наступая на стаканчик, разминировать ее. Побеждает та подгруппа, которая быстрее закончит разминирование.

3. Обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что чувствует человек, преодолевший все препятствия на своем пути?
- Как часто на вашем пути встречаются препятствия и мины? Что это за препятствия?
- Как часто вы сами «минируете» территорию других? В каких случаях?
- Что необходимо знать саперу, чтобы не подорваться на чужой мине?

#### **4. Японские барабаны**

**Цель:** содействие отреагированию агрессии.

**Необходимые материалы:** пустые пластиковые бутылки (с крышками и без них) разного размера по две на участника; несколько кусков фанеры; магнитофон; запись японских барабанов.

**Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает участникам о японской музыкальной культуре, а затем предлагает прослушать запись японских барабанов.
2. Фанера укладывается на пол или стол. Психолог предлагает каждому взять две пластиковые бутылки и, ударя по фанере попробовать издавать звуки разной громкости. После того, как подростки освоят новые музыкальные инструменты (звук очень похож на звук, издаваемый японскими барабанами) снова включается музыкальный фрагмент. Подростки должны подыграть, используя бутылки.
3. Свободные импровизации. Группа делится на подгруппы по три-четыре человека. Ведущий задает тему, а подгруппа должна импровизировать на бутылках. Импровизация длится одну, две минуты. Затем на другую тему импровизирует следующая подгруппа. Примерные

темы: «Ветер», «Огонь», «Водопад», «Гроза» и т.п. В качестве тем подойдут разные эмоциональные состояния.

4. Оркестр барабанов. Из группы выбирается дирижер, который будет задавать основной ритм. Остальные участники рассаживаются полукругом перед ним. Дирижер задает на своем барабане ритм, остальные вступают по его команде ( кивок головой или взмах рукой). Задача оркестра барабанов – сыграть единую композицию.

5. Обсуждение:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Насколько удалось в импровизации раскрыть заданную тему?
- Какая тема вызвала наиболее сильные чувства? Какие это чувства?
- Как вам кажется, почему японские воины использовали для музыкальных импровизаций именно барабаны?
- Насколько удалось соблюдать единый ритм и проявить себя в оркестре?

## Игры с карточками

*Клубок разматываем, сматываем,  
Клубок разматываем, сматываем,  
Мы нитку потянем, потянем,  
Потом поиграем, сыграем.*

*Джеки Силберг*

### 1. Проба на роль

**Цель:** содействие ролевой интеграции.

**Необходимые материалы:** карточки, на которых написаны имена разных сказочных героев (мужские и женские образы актуальные для подростковой группы), грим театральный, ватные диски и молочко для снятия макияжа, элементы костюмов или костюмы, зеркало, магнитофон, различные музыкальные композиции.

**Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает что такое проба на роль, как режиссеры проводят пробы и предлагает подросткам попробовать себя на роль сказочного персонажа. Для этого карточки с ролями перемешиваются и разворачиваются вверх чистой стороной. Ведущий, проходя по кругу, предлагает подросткам взять одну карточку. Получив роль, каждый подросток должен продумать, как ее выразить, что для этого понадобится, что он будет (находясь в роли) делать: монолог, танец, просто движения, музыкальные импровизации или что-то еще.

2. Подростки по кругу, показывая карточку, рассказывают группе о роли, которая им досталась: Что это за роль? Как они ее видят? Что необходимо для ее воплощения? Насколько она им близка?

3. Для воплощения роли (продумать текст монолога, подобрать костюм, музыку и т.п.) отводится 7-10 минут. Чтобы подросткам было удобно, разделите пространство кабинета на две части. В одной части будет располагаться зеркало, стол с предметами туалета, грим, костюмы и т.п. В

другой части стулья по кругу. Переставив полукругом в два ряда стулья можно трансформировать эту часть в сцену и зал.

4. Проба на роль. Подростки, которые уже перевоплотились в доставшийся им на карточке образ, проигрывают по очереди (на организованной вами сцене) свои роли.

5. Фотосессия в роли. Ведущий делает фотографии. Это не обязательно, но полученный материал очень вам пригодится для дальнейшей работы.

6. Обсуждение:

- Что необходимо, чтобы раскрыть роль?
- Что роль дает человеку?
- Что необходимо делать в роли, чтобы пройти режиссерскую пробу?
- Как полученная вами роль связана с вашей реальной жизнью, с теми ролями, которые вы играете?
- Какую роль из тех, что играли другие, вам хотелось бы сыграть?

## 2. Решение задач

**Цель:** содействие переориентации поведенческих моделей.

**Необходимые материалы:** карточки со сказочными задачами (см. приложение).

**Ход работы:**

1. Ведущий: «В жизни нам приходится решать разные задачи, сталкиваться с различными трудностями. Героям мифов, легенд, сказок так же приходится преодолевать препятствия на своем пути, сталкиваться с испытаниями, решать разные задачи. Давайте поможем им в этом. В моих руках карточки со сказочными задачами. Я буду произвольно доставать карточку, зачитывать задачу. Вы должны будете придумать и назвать как можно больше способов ее решения. Итак, начали».

На ватмане или на школьной доске ведущий или его помощник записывает номер задачи и список способов решения.

2. Переход. Ведущий обращает внимание подростков на доску (ватман) где записаны придуманные ими способы решения сказочных задач: «Посмотрите внимательно на наш список. Сейчас наша задача перевести решенные нами трудности в плоскость реальной жизни. Какие наши трудности и препятствия отражают сказочные задачи? Как перевести сказочные модели решения в реальные действия и поступки? Я напомним вам задачу №...Какую проблему в реальной жизни отражает эта задача? А теперь способы решения. Способ номер один (называет), а в реальности?»

3. Способы решения проблем. Ведущий рассказывает подросткам о различных способах выхода из трудных ситуаций (прямая агрессия, хитрость, передача ответственности другому, разделение ответственности в группе, принятие ответственности на себя). Затем предлагает подросткам распознать, при решении какой задачи какой использовался способ.

4. Обсуждение:

- Как изменились трудности, возникающие на пути человека, если сравнить сказочные задачи и реальную жизнь?

- В каких ситуациях можно справиться самому, а в каких необходима помощь? Кто может помочь вам?

- Что в реальности может заменить волшебные предметы? А магов и волшебников?

- Какие ваши качества или способности помогают в трудной ситуации?

- Что должен знать каждый герой, отправляясь в путь?

- Каким способом решения проблемы чаще всего пользуешься ты?

- Что можно порекомендовать герою, который пользуется только «прямой агрессией»?

В результате этого упражнения подростки могут составить памятку для путешествующего героя: что должен знать, что брать с собой в путь, как взаимодействовать в пути, что делать в ситуации преграды и т.п.

### **3. Создание сюжета (по мотивам Проппа)**

**Цель:** содействие ролевой трансформации.

**Необходимые материалы:** 4 набора (по количеству подгрупп) карт Проппа (см. список в приложении), бумага, карандаши или мелки.

**Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает подросткам о том, что сказка или миф состоит из определенных этапов (функций), имеет четкую структуру (показывает карты Проппа и рассказывает об основных функциях). В качестве примера можно провести анализ отрывка из сказки, легенды или мифа.

2. Затем ведущий предлагает выбрать один сюжет (на выбор подростков или специально подготовленный). Главное условие – сюжет не должен быть длинным. Группа делится на четыре подгруппы. Каждая подгруппа получает карты Проппа и произвольно тусует их. Задача каждой подгруппы: переписать заданный сюжет в соответствии с новым порядком карт.

3. Презентация сюжета. Представитель от каждой подгруппы рассказывает сюжет в соответствии со сложившимся порядком. При желании подростки могут создать комиксы на сюжет (по одному рисунку на каждую функцию).

4. Твой сюжет. Ведущий предлагает подросткам рассказать реальный сюжет из их жизни. Затем карты снова перемешиваются, и сюжет пересказывается в соответствии с новым порядком.

5. Обсуждение:

- Что меняется в сюжете с перестановкой функций?
- Как вы понимаете фразу «жизненный сценарий»? Можно ли его переписать при желании и что для этого нужно?
- Что в своем сюжете вы хотели бы изменить? Что для этого нужно?

Рефлексивным подросткам дается домашнее задание: написать историю про себя, а затем переписать в нескольких вариантах, меняя порядок функций.

## Игры с историями

*Все трое просят поскорей*

*Рассказывать им сказку.*

*Одной – смешней, другой – страшной,*

*А третья скорчила гримаску –*

*Ей нужно сказку постранней.*

*Какую выбрать краску?*

*Л. Кэрролл «Алиса в стране чудес»*

### 1. Недобрые зачины

**Цель:** содействие переориентации поведения

**Необходимые материалы:** карточки с «недобрыми зачинами» (пример см. приложение)

**Ход работы:**

1. Ведущий предлагает подросткам карточки, на которых написаны «недобрые зачины». Зачин – это начало жизни истории или сказки. «Недобрый зачин» – это не очень хорошее начало, начало в котором есть зло, обида, агрессия и другие недобрые чувства. Но это только начало, а продолжение может быть разным.

Каждый из группы берет себе произвольно одну карточку (при необходимости – работа в парах или подгруппах с одним зачином). Задача подростков: придумать два варианта продолжения «недоброго зачина». Один – с плохим концом, другой с хорошим.

2. Группа делится на пары и подростки (в паре) по очереди зачитывают свой зачин и продолжения к нему.

3. По согласованию с подростками выбирается один из «недобрых зачинов» и продолжения к нему. Зачин зачитывается на всю группу. Затем группа делится на две подгруппы и одна из них получает негативное продолжение зачина, а другая – позитивное. Задача: проиграть свой вариант зачина в любом театральном жанре. На подготовку дается 10-15 минут и затем подгруппы по очереди показывают свою постановку.

4. Обсуждение:

- В чем суть «недоброго зачина»?
- Менялась ли она в зависимости от хорошего или плохого окончания истории?
- Какой вариант продолжения зачина придумывать легче, хороший или плохой?
- А может быть средний вариант? Приведи пример на основе того зачина, который дописывал ты.
- Если рассматривать зачин как начало жизни человека, начало его жизненной истории, как вам кажется, что нужно делать, чтобы получилось позитивное продолжение?

## **2. Переписывание истории (с доброй на злую, и наоборот)**

**Цель:** содействие формированию адаптивного поведения.

**Необходимые материалы:** «добрые» и «злые» истории (истории вы можете придумать сами, подобрать отрывки из сказок и мифов, предложить придумать их подросткам заранее).

**Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает о том, что мир имеет двойственный характер, есть день и ночь, темное и белое, тепло и холод, жизнь и смерть, добро и зло и т.д. Истории, которые отражают наш мир, так же бывают добрые, а бывают злые. У каждого из нас есть возможность переписать любую историю, потому что через человека отражается двойственность мира.

2. Каждый подросток (при необходимости пара или подгруппа) произвольно получает добрую или злую историю, которую необходимо полярно изменить. Все добрые герои должны стать злыми, все хорошие поступки должны стать плохими и наоборот.

3. Группа делится на пары и внутри пар каждый по очереди рассказывает переписанную историю. Хорошо, чтобы в паре у одного история была переписана на добро, а у другого на зло.

4. Обсуждение:

- Может ли мир быть только добрым или только злым?
- Что нам дает двойственность мира?
- Что происходит с историей, сказкой, мифом, если он теряет двойственность и становится только злым или только добрым?
- Если рассматривать сюжет, как историю жизни человека, она может быть только злой или только доброй?
- Что необходимо сделать, чтобы изменить свою историю, если она приобретает характер злой?
- Есть ли люди, обладающие только добрыми чертами характера, либо только злыми?
- Как вам кажется, что такое внутренняя двойственность? Может ли внешне добрый человек переживать сильную агрессию и злость внутри и наоборот?

### **3 .Книга о безопасной и здоровой жизни**

**Цель:** конструирование позитивного образа «Я».

**Необходимые материалы:** тетрадь, маленький альбом или блокнот; различные арт-материалы (в том числе ткань или мех для отделки обложки книги); сборник афоризмов или мудрых мыслей; сборники популярных среди подростков стихов (можно тексты песен), детские и другие фотографии из жизни подростков и их близких.

**Ход работы:**

1. Ведущий: «Жизнь складывается из тех сюжетов, которые мы для себя пишем. Она может быть разной. Можно сказать, что совершая что-то, думая о чем-то мы пишем книгу своей жизни, самую главную историю, свою историю».

Ведущий предлагает подросткам используя предложенные материалы составить книгу о безопасной и здоровой жизни.

2. Обложка. Ведущий: «Каждый из вас уникален и его жизнь непохожа на жизнь других. Первое, что мы сделаем, это создадим обложку к своей книге.

Постарайтесь через обложку передать индивидуальность своей жизни. Какой она будет? Используйте разные материалы. Это может быть ткань, кожа или мех, которыми вы обернете книгу; аппликация из цветной бумаги или коллаж на внешней и внутренней стороне обложки; фото из личного архива и др. Обложка может быть в старинном или современном стиле, не бойтесь экспериментировать».

3. Название. Подросткам предлагается придумать название своей книге и написать его на первой странице. Оформление названия на усмотрение подростков.

4. Заполнение книги. Ведущий предлагает подросткам используя афоризмы, стихи, тексты любимых ими песен и конечно свое творчество (стихи, истории, высказывания) начать заполнять книгу. Ее страницы могут быть посвящены каким-то конкретным темам или быть произвольными. Главное условие – книга должна быть о безопасной и здоровой жизни. Для иллюстраций используются собственные рисунки, фотографии, вырезки из журналов и т.п. Не обязательно заполнить книгу за один раз. На этом занятии делаются несколько наиболее интересных для подростков страниц. Остальные заполняются на последующих занятиях (работать над книгой можно в течение всей коррекционной программы).

5. Презентация. Каждый подросток презентует свою книгу. Другие могут задавать вопросы.

6. Обсуждение:

- Мы условно назвали наши книги «О безопасной и здоровой жизни», а какие еще по содержанию книги своей жизни пишут люди?

- Как вам кажется, что может отражать обложка книги, что она говорит об авторе? О чем может сказать ваша обложка?

- А о чем говорит название?

- Чему посвящены первые страницы вашей книги?

- Кому бы вы хотели дать почитать вашу книгу?

- Что на ваш взгляд делает нашу жизнь безопасной и здоровой?

## Театральные игры

*Я знаю, как с маленьким осликом справиться,*

*Когда этот ослик немножко упрямится.*

*Его не ругаю и плеткой не бью,*

*Я ослика сразу же в стойло веду.*

*Кормлю кукурузой, водичкой пою,*

*Я ослика очень и очень люблю!*

*Пэм Скиллер*

### 1. Тотемное животное

**Цель:** актуализация внутренних ресурсов и развитие самоинтереса.

**Необходимые материалы:** бумага, изобразительные средства, ножницы, клей, журналы, цветная бумага, музыкальные инструменты, магнитофон, различные композиции и записи звуков животных.

**Ход работы:**

1. Путешествие. Ведущий рассказывает подросткам о том, в каких странах было принято поклоняться животным и почему, что такое тотемное животное, какую роль оно играло в жизни древнего человека. Затем предлагает занять удобную позицию, расслабиться, представить свое тотемное животное и вместе с ним совершить небольшое путешествие – пробежаться, проплыть, пролететь и т.п. В качестве фона релаксации используются записи звуков природы. Время путешествия – 3-5 минут.

2. Создание. Психолог предлагает подросткам, используя арт-материалы создать маску (костюм) своего тотемного животного.

3. Проигрывание. Каждый участник должен невербально представить свое тотемное животное. Для этого он надевает маску и совершает ритуальный танец. По желанию можно использовать музыкальные инструменты или музыкальные композиции.

4. Диалоги. Группа делится на пары и внутри между двумя тотемными животными происходит диалог. Участники должны рассказать друг другу о себе в роли животного, о своих качествах, особенностях, возможностях, ресурсах.

## 5. Обсуждение:

- Обратите внимание, каких тотемных животных в группе больше всего? Как вам кажется, почему?
- Какими качествами Вы наделяли своих животных?
- Какими способностями, не свойственными вам, обладает ваше животное?
- Что необходимо делать, чтобы развить эти способности у себя?
- Чем вам помогло ваше тотемное животное? В каких ситуациях вы бы обратились к нему? И т.д.

## 2. Эмоциональные этюды

**Цель:** содействие отреагированию разных эмоциональных состояний.

**Необходимые материалы:** фотографии или рисунки разных эмоций, магнитофон, различные музыкальные композиции (желательно отражающие разные эмоциональные состояния).

### **Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает об эмоциональном мире человека: что есть эмоции, для чего они человеку, как проявляются и т.д. В качестве иллюстраций можно использовать фотографии, рисунки или мультимедийные сюжеты, отражающие многообразие эмоционального мира людей. Чтобы увеличить спектр эмоций для отреагирования необходимо написать на доске список, либо развесить фото (рисунки) таким образом, чтобы подростки могли их хорошо видеть.

2. Группа делится на пары. Каждый из участников через пластику и мимику показывает другому какую-то эмоцию. Партнер должен ее угадать. Повторяться нельзя (проигрываемые в паре эмоции должны быть разные).

3. Участники собираются в круг. Ведущий предлагает им музыкальные фрагменты, отражающие различные эмоциональные состояния. Каждый фрагмент длится 3 минуты. Задача подростков – узнать эмоцию и через

мимику или пластический этюд показать ее. Здесь допускается как групповая, так и индивидуальная работа. Поощряйте спонтанность.

Если возникают сложности с угадыванием эмоций или с проявлением спонтанности, помогите ребятам. Немного выждав, покажите фотографию эмоции (на которую слушаете музыкальный фрагмент) и предложите мимически или пластически ее отзеркалить, выразить, прожить.

#### 4. Обсуждение:

- Какие эмоции вы переживаете чаще других? Какие редко?
- Что такое эмоциональный опыт?
- Влияет ли эмоциональный опыт человека на его жизнь?
- Можно ли изменить жизнь человека, изменив его эмоциональный опыт?
- Какие эмоции нас чаще всего окружают (дома, в школе, на улице и т.п.)?
- Как обогатить свой эмоциональный мир? Что для этого необходимо сделать?

### 3. Мое состояние

**Цель:** актуализация, проживание и трансформация различных эмоциональных состояний.

**Необходимые материалы:** магнитофон, музыкальные композиции, отражающие различные эмоциональные состояния, музыкальные инструменты.

#### **Ход работы:**

1. Группа делится на микрогруппы (4-6 человек). Внутри микрогруппы каждый из участников проговаривает, какое из своих состояний он хотел бы прожить (проиграть, показать). Задача участников: используя музыку (музыкальные инструменты), пластику и мимику как можно полнее раскрыть заданное состояние. Тот, чье состояние показывают, выступает в качестве зрителя. По очереди в микрогруппах проживаются состояния всех

участников. В этой игре важно так организовать пространство, чтобы подгруппы не мешали друг другу.

Если вы работаете с небольшой группой подростков, то делить их на подгруппы необязательно.

#### 2. Обсуждение:

- Каких состояний было проиграно больше всего?
- Как выглядит ваше состояние со стороны?
- Что из вашего состояния группа не показала, не смогла выразить?
- Как вам кажется, что могло бы повлиять на ваше состояние, изменить его?

- Какие из состояний человека легче выражать через пластику и мимику, а какие сложнее? Почему?

#### 3. Эксперимент. Ведущий предлагает провести следующий эксперимент.

- Сейчас мы все вместе вспомним чье-нибудь состояние. Кто хотел бы еще раз прожить свое состояние?

Один из подростков еще раз рассказывает о своем состоянии. Вся группа (или желающие) его показывают. Затем ведущий предлагает подростку-зрителю принять участие в пластико-драме своего состояния.

- Сейчас ты можешь сделать что-то, чтобы изменить свое состояние. Ты можешь взаимодействовать с ним, менять музыку, вводить новых персонажей из группы, делать что-то еще.

Эксперимент при наличии небольшого количества участников проводится со всеми. При наличии большой группы на ваше усмотрение или по желанию (там, где это действительно нужно, где были негативные состояния). После того, как эксперимент закончен, состояние изменено или дополнено снова проводится обсуждение.

#### 4. Обсуждение:

- Как изменилось состояние?
- Что вы делали, чтобы его изменить?

- Если ваши действия по изменению состояния перевести на реальную жизнь, что это за шаги? Что необходимо сделать, чтобы изменить состояние постоянной тревоги (злости, агрессии, страха и т.п.)?

## 5. Осел и Насретдин

**Цель:** актуализация и проживание упрямства

**Необходимые материалы:** магнитофон, восточная музыка для фона.

**Ход работы:**

1. Ведущий: «Еще Насретдин говорил – Можно подвести осла к ручью, но ни один Шайтан не заставит его напиться!». Иногда мы становимся упрямыми, упираемся, нас сложно сдвинуть с выбранной позиции. Иногда мы сталкиваемся с «ослиной» позицией других и не знаем, что же сделать, чтобы сдвинуть человека с мертвой точки. Предлагаю поиграть с этим состоянием.

Группа делится на пары. По очереди в группе каждый будет то Ослом, то Насретдином. Задача Осла – упираться и не двигаться с места. Задача Насретдина – сдвинуть Осла. Подростки становятся напротив друг друга. Осел, расставив ноги, упирается, заняв удобную позицию (можно это делать и на корточках), Насретдин всеми возможными способами должен его сдвинуть. По сигналу ведущего, роли в паре меняются.

2. Монологи. Подростки в паре договариваются, кто Осел, кто Насретдин. Затем каждый из своей роли должен произнести монолог. Содержание монолога каждый определяет сам. Что хотелось бы сказать Ослу, которого пытаются сдвинуть с места? Что хотелось бы сказать Насретдину, затратившему столько сил на упрямого осла?

3. Диалоги (на этом этапе ролями можно поменяться).

Между Ослом и Насретдином должен состояться диалог. В процессе этого диалога Осел и Насретдин должны договориться: что может помочь или заставить Осла сделать шаг, т.е. что должен делать Насретдин, чтобы справиться с упрямством, снизить страх движения и т.д.

#### 4. Обсуждение:

- В каких ситуациях Вы проявляете упрямство?
- Что чувствует Осел по отношению к Насретдину?
- А Насретдин по отношению к Ослу?
- Какие шаги необходимо сделать, чтобы сдвинуться с мертвой точки, уйти с «ослиной» позиции?
- В каких случаях, и при каких обстоятельствах человек ни за что не изменит позицию?

## Игры с глиной (соленым тестом)

- *Ах, повар, наш повар, ответь на вопрос.*

*Скажи, почему у тебя красный нос?*

- *На кухне пеку к рождеству пирожок,*

*Нанюхался пряностей там, мой дружок.*

*Джеки Силберг*

### 1. Рисование жидким соленым тестом

**Цель:** гармонизация эмоционального состояния.

**Необходимые материалы:** для краски в расчете на одного человека - мука 0,5 стакана, подсолнечное масло 1 ч.л., соль 1 ч.л., клей ПВА 1 ч.л., вода (столько, чтобы консистенция краски была как у сметаны), гуашь (интенсивность цвета зависит от количества добавленной в тесто гуаши).

Кроме этого, стакан или емкость для смешивания краски, куски прессованного картона (более тонкий при высыхании деформируется), ветошь для вытирания рук, газеты или пленка для защиты столов или пола. Магнитофон и различные музыкальные композиции.

**Ход работы:**

1. Пространство для работы организуется следующим образом: из стульев делается круг, центр круга устилается газетами или пленкой. На них выставляются материалы для изготовления краски (мука, масло, соль, клей, бутылки с водой, гуашь). Отдельно на столах есть куски картона разного формата и салфетки или ветошь для вытирания рук.

2. Изготовление краски. Ведущий предлагает подросткам сделать краску для рисования своими руками. Каждый берет емкость для краски и смешивает ингредиенты рукой в следующей последовательности (это могут быть команды ведущего): мука, соль, масло, вода, клей, гуашь. Смесь не должна иметь комочков, поэтому каждый этап смешивания должен быть интенсивным. Можно комментировать процесс смешивания, предлагая подросткам почувствовать, как меняется смесь, что они чувствуют и т.п. Каждый делает краску для всех (один цвет), поэтому необходимо договориться какой это будет цвет на этапе добавления гуаши. Цвета можно

смешивать для получения более широкой палитры. Если какого-то цвета не хватает, можно сделать дополнительную порцию краски. Если подросток хочет сделать несколько цветов, то можно разлить еще не окрашенную смесь в более мелкие емкости и затем добавить цвет (та же стратегия при индивидуальной работе).

Уже на этапе изготовления краски включите спокойную, гармонизирующую музыку.

Готовая краска выставляется в центр таким образом, чтобы любой участник мог ей воспользоваться при рисовании.

3. Рисование. Каждый подросток выбирает себе подходящий формат картона и рисует на нем руками все, что ему захочется. Рисунков может быть несколько. При необходимости вы можете организовать тематическое рисование (на заданную тему). Музыка, сопровождающая процесс рисования должна быть с одной стороны гармоничной, с другой – подростковой. Выберите ее заранее, согласовав с участниками группы.

Готовые рисунки выкладываются на отдельный стол (покрытый газетами) для просушки.

4. Презентация. Подростки по кругу презентуют свои работы, рассказывая о том, что они рисовали, что чувствовали, как назвали свои работы и т.п. Обсуждение в процессе презентации организует психолог. Можно обойтись и без этого этапа. Иногда достаточно организовать экскурсию, чтобы ребята сами походили, посмотрели на работы и задали друг другу вопросы.

Если краска осталась, не выбрасывайте. Она храниться в холодном месте до двух недель. Вы сможете ее использовать с другой группой или в индивидуальной работе.

## 2. Скульптура состояний

**Цель:** актуализация и проживание различных состояний.

**Необходимые материалы:** глина или соленое тесто, емкость для воды, вода, ветошь для вытирания рук, небольшой кусочек клеенки или плотного пластика для защиты стола, магнитофон, музыкальные композиции, отражающие различные состояния.

Рецепт соленого теста: 2 стакана муки, 1 стакан соли, 125 мл. теплой воды, 1 ч.л. крема для рук или растительного масла, немного крахмала. Окрашивается тесто жидкой гуашью. Для приготовления соленого теста используйте миксер.

**Ход работы:**

1. Ведущий предлагает подросткам используя заранее подготовленные материалы для лепки организовать удобное для своей работы пространство. Кто-то любит лепить сидя на полу, кто-то на стуле, а кто-то за столом. Тем, кто будет работать с глиной, понадобятся емкости с водой, так как в процессе лепки глину необходимо смачивать.

2. Когда все готово к работе, психолог предлагает подросткам подумать: Какое у них сейчас актуальное состояние? Какие состояния бывают еще? Используя глину или тесто, вылепите скульптуры своих состояний. Это не обязательно должна быть фигура человека, любой объект, отражающий на ваш взгляд содержание состояния. Когда подростки начнут лепить, вы можете фоном включить музыку, отражающую различные состояния (на ваш взгляд, а лучше согласовав с подростками).

3. Выставка скульптур. Как только лепка закончена, ведущий предлагает подросткам представить друг другу свои работы. Каждый участник выступает в качестве экскурсовода, приглашая к своему рабочему месту и рассказывая о том, какая скульптура отражает какое состояние. При желании скульптурам можно давать названия.

4. Ведущий предлагает вернуться на свои места и выбрать, какое из своих состояний они хотели бы изменить, трансформировать. Затем подросткам дается время на «переделку». Готовую скульптуру можно ломать, крошить,

мять, придавая ей другую форму, дополнять необходимыми элементами. Переделать можно только одну скульптуру.

5. Обсуждение:

- С какого состояния вы начинали лепить?
- Какое состояние лепить было легче, а какое сложнее?
- Чем были похожи и чем отличались скульптуры разных состояний участников группы?
- Что получилось в результате переделки?
- Что реально вы можете сделать, чтобы произошли желаемые изменения в состоянии?

### 3. Дуальные скульптуры

**Цель:** эмоциональное отреагирование.

**Необходимые материалы:** глина или соленое тесто, емкость для воды, вода, ветошь для вытирания рук, небольшой кусочек клеенки или плотного пластика для защиты стола, магнитофон, музыкальные композиции, отражающие различные состояния.

**Ход работы:**

1. Ведущий предлагает подросткам из имеющегося материала создать скульптуру на тему... Темы для скульптур должны отражать актуальные для агрессивных подростков негативные состояния: злость, гнев, обида, ненависть и др. Если группа небольшая, то скульптуру создает вся группа. В случае работы с группой более 8 человек, необходимо разделить участников на подгруппы и тогда каждая подгруппа делает свою скульптуру на заданную тему. Когда скульптура будет готова, к ней необходимо подобрать музыку, назвать ее и подобрать или написать к ней различные тексты, раскрывающие содержание состояния. Например, ребята делали скульптуру «Злость». Значит необходимо найти музыкальный фрагмент (как звучит злость), придумать историю или сказку про злость, вспомнить песню или слова из песни, где присутствует это состояние и т.п.

2. Негативные состояния проявились, и теперь психолог предлагает подросткам подумать, какое позитивное состояние могло бы минимизировать то негативное, что они строили. Например: Какое позитивное состояние могло бы минимизировать злость? Подростки называют это состояние, и ведущий предлагает группе (или подгруппам) его слепить из глины или теста. Когда скульптура позитивного состояния готова, к ней так же необходимо подобрать музыку, тексты и т.п.

3. Презентация скульптур. Группа или подгруппы презентуют получившиеся у них пары, сначала скульптуру негативного, а затем позитивного состояния.

4. Обсуждение:

- Сравните две получившиеся у вас скульптуры?
- Какую из скульптур было делать легче, какую сложнее? Почему?
- Если не знать названия скульптур, как определить содержание? Что, кроме музыки и текста, раскрывает позитивную или негативную направленность скульптуры?
- Как по человеку понять, в каком он состоянии?
- Что можно сделать, чтобы перевести его из негативного в позитивное состояние?

#### 4. Разминки с глиной

(Модификация ритмопластики Чураевых)

**Цель:** отреагирование агрессии и снятие эмоционального напряжения.

**Необходимые материалы:** глина или соленое тесто, емкость для воды, вода, ветошь для вытирания рук, небольшой кусочек клеенки или плотного пластика для защиты стола, магнитофон, музыка для релаксации.

**Ход работы:**

1 Разминка. Подростки садятся за столы, на которых уже подготовлены клеенка и кусок глины (теста). Ведущий предлагает подросткам в течение 3 минут кромсать и рвать глину (делать с ней все, что они захотят). Для этой

разминки специально подбирается музыка. Рекомендуется сделать это вместе с подростками. Спросите их: «Какая музыка лучше всего отражает ваше состояние, когда вам хочется все крушить вокруг себя?»

Затем психолог предлагает в течение следующих 3 минут из рваных кусков создать какую-то скульптуру или композицию, то, что захочется сделать. Фоновая музыкальная композиция должна гармонизировать состояние.

2 Разминка. Ведущий предлагает подросткам сесть по кругу. Каждому он дает в руки один кусок глины (или соленого теста). Включается релаксационная музыка. Психолог предлагает закрыть глаза и под музыку начать разминать глину. Затем по команде ведущего подростки с закрытыми глазами создают из своего кусочка глины различные формы (от простого к сложному): круг, квадрат, овал, «колбаску», спираль и т.д.

Глину нужно будет периодически смачивать, поэтому релаксация не должна быть длинной, либо используйте соленое тесто, чтобы не отвлекаться в процессе создания форм.

3 Разминка. Подростки сидят по кругу. Психолог дает каждому в руки кусок соленого теста и затем предлагает закрыть глаза и вылепить какой-то образ. Это может быть цветок, сосуд, человек, животное, все что угодно. Спросите у подростков: «Что мы сегодня слепим?» Фоном звучит приятная музыка. Затем подростки по вашему сигналу открывают глаза и рассматривают свою работу. По сигналу ведущего подросток передает свою фигуру по кругу, а другие дают его работе только положительные характеристики. По кругу должны пройти работы всех участников.

4 Разминка. Подростки сидят по кругу. Психолог дает каждому в руки кусок соленого теста или глины. По сигналу ведущего. первый участник придает своему куску глины форму и передает следующему. Следующий должен дополнить его своим кусочком и передать дальше. Таким образом, к концу круга должна появиться групповая скульптура. Для этой разминки

используйте небольшое количество глины, так как конечная работа может быть объемной и сложной для одного человека.

## Игры с куклами

*Куколка тряпичная  
Немного растрепалась:  
И руки ее хлопали,  
И ноги ее шлепали,  
А голова болталась.  
Джеки Силберг*

### 1. Встреча с драконом (тигром)

**Цель:** отреагирование негативных состояний.

**Необходимые материалы:** картон для труда, бумага, цветная гофрированная бумага, нейлоновые или атласные ленточки (как для волос), стиплер, скотч, ножницы, клей, фломастеры.

**Ход работы:**

1. Изготовление. Ведущий рассказывает подросткам о драконах (тиграх), иллюстрируя свой рассказ мифами, картинками или отрывками из фильмов про драконов.

До сегодняшнего дня во многих восточных странах сохранились ритуалы, посвященные дракону (тигру). Как правило, это обряд встречи дракона и героя. Психолог предлагает провести такой обряд, но для начала нужно сделать дракона (тигра). Для этого из подготовленных материалов нужно сделать большую маску дракона. Ее делает вся группа.

Основа маски изготавливается из картона, а затем подростки (по своему усмотрению) украшают маску, создавая образ дракона. Если к готовой маске стиплером прикрепить (по краям) ленточки, то при движении дракон будет выглядеть очень «живым».

Если вы работаете с большой группой, то предварительно разделите участников на подгруппы. Тогда у вас получится не один, а несколько драконов.

2. Оживление. Когда маска готова, подросткам предлагается придумать дракону имя, легенду, наделить его какими-то свойствами, подобрать музыку, под которую дракон оживет, а затем придумать и разыграть ритуал

оживления (что нужно сделать, чтобы дракон ожил?). Этим ритуалом может быть какой-то танец с маской, пение, проговаривание заклинаний и др.

При работе с подгруппами, каждая показывает свой ритуал друг другу.

3. Встреча с героем. Есть легенда, что если герой слабее духом, чем дракон, то при встрече герой может превратиться в дракона. Каждый герой в древние времена много тренировал свой дух, чтобы сохранить себя при встрече с драконом.

Один из подростков, по желанию, берет в руки маску и становится драконом. Все остальные – герои. Подростки (герои) стоят по кругу. Дракон внутри круга. Дракон по очереди должен подойти к каждому герою. Герой должен сказать дракону: «Я не стану драконом, потому что...», приводя в качестве довода свои сильные стороны, те качества, которые позволяют подростку в ситуации конфликта оставаться собой.

Драконом может быть и психолог. Тогда он может провоцировать подростков (героев) вопросами. Например: «Ты не станешь драконом, даже если тебя кусают? Ты не будешь нападать в ответ? И т.п.

4. Обсуждение:

- Какой дракон живет в каждом из вас?
- Что должно произойти, чтобы он ожил?
- Для чего герою необходимо сохранить себя? Почему нельзя превращаться в дракона?
- Что может помочь герою, укрепить его дух?
- Как противостоять дракону, если использовать его стратегии нельзя?
- Как можно защититься, если не кусаться, не драться, не ругаться матом и т.п.?

## **2. Импровизация с марионеткой**

**Цель:** развитие навыков саморегуляции и самоуправления.

**Необходимые материалы:**

- два куска ткани размером 50x50 см для верхнего платья и 70x70 см для нижнего платья (брюк);

- футляр от киндер-сюрприза, как основа для головы;

- четыре-пять мелких предмета: бусинки, кнопки, скобки, бисер и т.п.

Эти предметы помещаются в футляр от киндер-сюрприза. Каждый предмет наделяется качеством, которого у подростка нет, но хотелось бы иметь или развить в себе (эффект «мозгов» Страшилы, из сказки «Волшебник изумрудного города»). При движении марионетки мелкие предметы в футляре будут шуметь, создавая тем самым эффект действия заложенных качеств, их присутствия;

- вата для головы и рук;

- чулок для головы и рук;

- нитки, мочалка, магнитная лента от аудиокассеты либо что-то другое для изготовления волос;

- пуговицы или клеящаяся бумага для глаз и рта;

- нитки типа «Ирис» для «подвязывания» марионетки;

- 2 иглы (маленькая и большая), ножницы, клей;

- украшения для марионетки.

### ***Ход работы:***

1. Изготовление куклы. Ведущий предлагает подросткам изготовить свой автопортрет-марионетку. Портретное сходство необязательно. Важно, чтобы кукла передавала основные черты характера того, кто ее делает.

Изготовление куклы начинается с головы. Для этого капсула от киндер-сюрприза (с начинкой из мелких предметов) плотно оборачивается ватой. После того как основа головы готова, сверху она обтягивается чулком телесного цвета и сшивается на «затылке» куклы. Затем поверх облицованной основы голова снова обтягивается чулком телесного цвета или другой тканью для лица (куклу можно сделать темнокожей, розовой и т.д.). Важно, чтобы в том месте, где у куклы начинается шея, остался «хвостик» из

ткани или чулка не менее 5 см. Волосы и украшения на голову пришиваются в последнюю очередь.

Костюм куклы (верхнее платье) шьется из цветной красивой ткани размером 50 х 50 см. В кусочке ткани надрезается середина, куда продевается «шея-хвостик» куклы. Далее ткань расправляется и пришивается к «шее» куклы.

Для изготовления нижнего платья рекомендуется взять ткань размером 70 х 70 см. В середине кусочка нужно сделать маленькую дырочку и просунуть в нее «хвостик», к которому уже пришито «верхнее платье». Далее «нижнее платье» тоже пришивается к «шее» куклы. Для того, чтобы пришить руки нужно положить куклу на стол, разложить «верхнее платье» треугольником и, слегка подвернув ткань в 2-х верхних углах вовнутрь, пришить туда руки. Для изготовления рук берется та же ткань, что и для лица. Из нее нужно вырезать два прямоугольника размером 7х4 см, сшить их и оставить небольшую дырочку, чтобы можно было набить руки ватой. Когда костюм куклы готов и руки вшиты, следует подумать об украшении куклы: сделать ей прическу, дополнительные детали костюма - все, что подскажет воображение подростков.

Когда кукла будет полностью готова, можно ее «подвязать». Для этого берется толстая длинная игла, заправленная толстой нитью (лучше, если это будет «Ирис»). С помощью иглы голова куклы протыкается в области висков. Таким образом, кукла повиснет на нитке, пропущенной сквозь ее голову. Длина нити над головой куклы должна быть не больше 12—15 см, чтобы подростку было удобно ей управлять. Концы нити связываются. Подвязать руки можно следующим образом: один конец длинной нити привязывается к запястью правой руки куклы, а другой к левому запястью. Кукла-автопортрет готова.

Психолог совместно с участниками группы изготавливает марионетку, демонстрируя на ней все этапы работы. При этом не стоит тратить много времени на украшение марионетки, это можно будет сделать дома. Время

работы — 40 минут. Эта работа проходит под музыкальное сопровождение. Музыка должна быть спокойной, гармонизирующей эмоциональное состояние.

2. Представление. Участники возвращаются в круг. У каждого в руках своя марионетка. Необходимо представить ее, назвать имя, рассказать о ее характере, предназначении и др. Важно, чтобы все подростки рассказали о своих марионетках и о тех чувствах, которые они у них вызывают.

3. Импровизация с марионеткой. Ведущий предлагает подросткам придумать историю с участием ваших марионеток, а затем разыграть ее на импровизированной сцене. Время на подготовку — 20 минут.

Каждая марионетка должна быть задействована в этой истории. Импровизированная сцена делается из трех стульев, поставленных вплотную друг к другу. Три сиденья образуют сцену. За спинки стульев подростки будут заходить, чтобы оттуда «водить» марионетку по «сцене». Можно задрапировать стулья занавеской или какой-либо другой, заранее заготовленной тканью.

При необходимости, подростки могут воспользоваться музыкальными инструментами или аудиозаписями (чтобы озвучить роли и события).

После того как история готова, подростки проигрывают ее на импровизированной сцене.

При работе с большой группой предложите участникам разделиться на две подгруппы и тогда в результате получится два спектакля.

4. Обсуждение:

- Что за куклу вы создали?
- Какие качества она в себе несет?
- Для чего она «рождена» на свет?
- Что вы чувствуете, управляя своей куклой?
- Что нужно, чтобы кукла «слушалась» хозяина? Как лучше управлять ей?
- Какая роль досталась вашей кукле в групповой истории?
- Какую роль она могла бы сыграть, но еще не сыграла?

- Групповая история, о чем она?
- Влияет ли характер и поведение героев на развитие истории? Как?
- Что бы вы изменили в групповой истории?
- Что бы вы изменили в своей кукле?

Кроме автопортретной марионетки, с подростками изготавливаются тематические куклы (злые, агрессивные образы; древние, средневековые и современные герои; образы, обладающие магической силой; образы страхов и т.п.). Придумывая и разыгрывая различные сюжеты с этими куклами, вы актуализируете и проживете на импровизированной сцене страхи, негативные чувства, ресурсные состояния и др.

### 3. Игры с миниатюрами

**Цель:** актуализация самоинтереса.

**Необходимые материалы:** миниатюрные фигурки (подойдет коллекция символических объектов для песочной терапии).

Если у вас нет такой коллекции, попросите подростков принести к занятию по три небольших объекта (люди, животные, транспорт, бытовые объекты и т.п.).

**Ход работы:**

1. Пространство организовано следующим образом: в центре кабинета стоит стол. Вокруг него стулья, по количеству участников. Чуть в стороне стоит другой стол, на котором размещены ваши миниатюрные объекты (или подростки поставят свои).

Подростки садятся вокруг центрального стола. Психолог предлагает по очереди подойти к миниатюрам и выбрать три объекта. Затем, по очереди эти объекты необходимо расставить на столе (который в центре круга). Сначала расставляются все первые фигуры, затем все вторые и потом все третьи.

2. Презентация. Ведущий предлагает каждому подростку представить свои фигуры от первого лица, отвечая на три вопроса: «Кто Я?», «Откуда пришел?» и «Куда иду?»

Если группа большая, то участвуют не все, а желающие (5-7 человек). Остальные могут наблюдать и задавать вопросы.

3. Драматизация. Ведущий предлагает участникам игры придумать, а затем разыграть историю, в которой будут задействованы все фигуры. Правила игры: нельзя без разрешения брать и переставлять чужую фигуру; все фигуры должны в истории сохранить свою легенду (то, что было ответом на вопросы презентации).

Если группа большая и есть зрители, то дайте им задание проанализировать получившуюся историю, роли каждого участника в этой истории, записать наиболее интересные фразы или фрагменты общего сюжета.

4. Обсуждение:

- О чем групповая история? В чем ее суть?
- Кто стал главными героями общего сюжета? Почему?
- Каким образом групповая история относится к вам?
- Какое значение для вас имеют выбранные вами фигуры?
- Каким образом легенды (ответы на вопросы) выбранных вами героев относятся к вам?
- Какой из ваших героев вам ближе? Почему?

## Игры-путешествия

*На гору взбирался медведик-герой,  
Хотел посмотреть, что там есть, за горой.*

*Долез до вершины, взглянул с вышины,  
Увидел он гору с другой стороны.*

*Джеки Силберг*

Уже из названия данного вида игр понятно, что подростки отправятся в путешествие. Оно может носить индивидуальный характер или групповой, в зависимости от группы и целей.

Путешествие предполагает наличие героя (подросток) и цели (Зачем иду? Для чего?). Путешествовать можно по школе, кабинетам или на улице. Работая в лагере, вы сможете организовать подобные игры-путешествия на природе.

### 1. Злой-добрый мир

**Цель:** позитивизация образа «Я»

**Необходимые материалы:** бумага, фломастеры или карандаши, ножницы.

**Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает о двойственности мира, о том, что в мире есть доброго и злого (можно спросить у самих подростков). Затем он предлагает отправиться в путешествие, которое для каждого станет индивидуальным. Сначала в мир Зла, а затем в мир Добра. Для этого каждый подросток должен придумать себе новое имя. В качестве кого он отправится в путешествие? А так же цель путешествия: Для чего мне как герою нужно попасть сначала в мир Зла, а затем в мир Добра? Что он хочет понять или найти? На какой вопрос получить ответ?

2. Подготовка. Используя изобразительные материалы, подростки делают символ своего героя, символ своего имени в этом путешествии. Он не должен быть большим и сложным в изготовлении. Кроме того, ведущий предлагает

на отдельном листочке нарисовать, а затем вырезать три предмета. Они должны помочь герою достичь цели, проходя через миры Зла и Добра. Это то, что подростки возьмут с собой в путешествие.

3. Путешествие. Подростки вместе с психологом, взяв свои символы и предметы-помощники, отправляются на улицу. Как правило, такие игры проводятся на пришкольной территории или в находящихся рядом со школой парках и скверах. Подросткам нужно четко определить границы путешествия и время.

Ведущий: «Левая сторона пришкольной территории (сквера) – это мир Зла, правая до забора – мир Добра. У вас есть 40 минут. 20 мин. на один мир и 20 мин. – на другой. Ваша задача: попав в мир Зла увидеть все злое, что там есть, не замечая доброго, как можно больше злого (грязь, злых людей, плачущих детей, поломанные деревья или вытопанные газоны и т.п.). Кроме этого, решить те задачи, которые ставил для достижения своей цели ваш герой. Можно пользоваться помощниками. Затем так же с миром Добра. Увидеть в этой части как можно больше доброго (улыбки, цветы, любовь, чистоту и т.п.) и ответить на вопросы, поставленные вашим героем (Для чего ему нужно пройти через мир Добра?). Постарайтесь запомнить или записать все, что вы увидели и поняли в обоих мирах. Итак, в путь!»

Психолог находится вместе с подростками на улице, при необходимости отвечая на их вопросы и контролируя время. По окончании путешествия все возвращаются в кабинет.

4. Возвращение героев. Подростки садятся по кругу, и психолог предлагает рассказать каждому о его герое, цели и путешествии.

Вопросы:

- Какой образ (героя) ты выбрал для путешествия? Почему?
- Какова цель путешествия твоего героя? Для чего он отправился в путь?
- Для чего твоему герою нужно было пройти мир Зла? Как это связано с его целью?

- Для чего твоему герою нужно было пройти мир Добра? Как это связано с его целью?
- С каким злом твой герой встретился на пути? Что помогло ему в пути?
- Чего доброго герой узнал? Что это ему дало?
- Каковы результаты путешествия? Достиг ли герой своей цели?
- В каких жизненных ситуациях наш мир делится на два – Злой и Добрый?
- Что может помочь справиться со злом в реальной жизни? Откуда ждать помощи?
- Что необходимо делать, чтобы жить в Добром мире?

## **2. В поисках Грааля**

(модификация упражнения М. Андерсен-Уоррен)

**Цель:** актуализация и осознание личностных ресурсов.

**Необходимые материалы:** бумага, фломастеры или карандаши, ножницы.

**Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает подросткам легенду о святом Граале, сопровождая иллюстрациями из книг или отрывками из фильмов. Затем предлагает каждому участнику перевоплотиться в рыцаря и совершить путешествие за Граалем. Для этого необходимо придумать себе рыцарское имя, герб, легенду (откуда и куда направляется, достижения). Так же важно продумать для чего твоему рыцарю Грааль? На своем пути рыцари столкнутся с многочисленными препятствиями, которые необходимо будет преодолеть. В конце пути, в Замке Грааля, они встретятся с Фишером, охраняющим Грааль. Рыцарь должен убедить Фишера дать ему Грааль. Для каждого рыцаря Грааль – это что-то свое, сокровенное, поэтому каждый рыцарь принесет из своего путешествия какой-то символ полученного Грааля.

2. Подготовка. Используя изобразительные материалы, подростки изготавливают своего рыцаря (под чьим именем отправятся в путь), герб и

Фишера (Короля-рыбака, сторожа Грааля). На отдельном листе необходимо нарисовать карту путешествия с предполагаемыми препятствиями. Препятствия подростки придумывают сами (железный лес, пещеры драконов, болота вампиров и др.). Это то, что подростки возьмут с собой в путешествие.

3. Поиск Грааля. Психолог определяет границы путешествия (территория школы или сквер) и время (30 минут). На своем пути подростки должны найти предполагаемые препятствия (обозначенные на карте) и преодолеть их. Когда препятствия преодолены, подростки находят замок Грааля (для каждого это свое место) и там ставят напротив друг друга фигуры Фишера и Рыцаря. Здесь должен произойти диалог. Рыцарь рассказывает Фишеру для чего ему Грааль и просит его дать, подключая аргументы. После чего подросток берет с этого места символ Грааля и возвращается в кабинет.

В процессе путешествия рыцари не должны разговаривать друг с другом, но могут разговаривать с другими детьми и взрослыми, даже задавать вопросы на волнующие в связи с путешествием темы.

4. Возвращение. Подростки садятся в круг. Психолог предлагает по очереди рассказать о своем путешествии.

Вопросы:

- Расскажи о рыцаре, в образе которого ты путешествовал? Что значит его имя?
- Что стало целью путешествия за Граалем для твоего рыцаря?
- С какими препятствиями он столкнулся на своем пути? Как преодолевал?
- Каким образом твой рыцарь убедил Фишера отдать Грааль?
- Как Грааль помог твоему рыцарю? Достиг ли он желанной цели?
- Что из твоей реальной жизни отражает это путешествие?
- Что для тебя Священный Грааль?
- С какими препятствиями ты сталкиваешься на пути к нему?
- Кто в твоей жизни Фишер? Как ты с ним договариваешься?

- Что помогает тебе достичь желаемой цели?

Используя различные арт-материалы, на последующем занятии каждый участник может изготовить чашу Грааля, придумать к ней истории-путешествия, стихи, рыцарские песни и т.п.

### **3. Пойти туда, незнаю куда, принести то, незнаю что**

**Цель:** актуализация и осознание личностных ресурсов.

**Необходимые материалы:** бумага, ручки или карандаши.

**Ход работы:**

1. Ведущий: « Многие герои отправлялись в путешествие, не зная цели (Федот-Стрелец). Так случилось в их жизни, что они попадали во власть других людей и под страхом смерти отправлялись «туда не знаю куда, принести то, не знаю что». Сегодня мы с вами отправимся в такое путешествие. Каждый из вас представит, что ему необходимо пойти «туда не знаю куда, принести то, не знаю что». Наше путешествие будет проходить по школе. Задача каждого из вас вернуться из путешествия с тремя вещами. Это могут быть надписи, которые вы увидели где-то и запомнили или переписали, реальные предметы или что-то, что вы увидели и запомнили. Главное, эти три вещи должны иметь для вас какое-то значение. Время путешествия – 20 минут».

2. Возвращение героя.

Подростки садятся в круг. Ведущий предлагает по очереди рассказать о своем путешествии, и о том, с чем они пришли.

Вопросы:

- Что значит «пойти туда не знаю куда, принести то, не знаю что»?
- Были ли у вас такие ситуации?
- Что вы принесли из своего путешествия? Какое значение имеет для вас каждая вещь?
- В чем смысл путешествия без цели?

3. Придумывание истории (сказки). Психолог предлагает подросткам придумать историю, используя три найденные в путешествии вещи.

4. Обсуждение:

- О чем твоя история?
- Какое значение имел каждый предмет в твоей истории?
- Какие моменты из твоей реальной жизни отражает придуманная история?

Придумывание истории может стать домашним заданием. Тогда обсуждение вы проведете на следующем занятии.

Найденные предметы (образы, тексты) используя арт-материалы можно преобразовывать в талисманы.

## Игры с именем

*Бывает, что людям чудные дают имена.*

*К примеру, в Париже жила-была дама одна.*

*Поверить возможно едва ли,*

*Но даму ту звали*

*Жоржета-Манжетта-Колетта а ля Геноцвали.*

*Пэм Скиллер*

В последнее время приходится все чаще сталкиваться с детьми и подростками, испытывающими негативные чувства по отношению к своему имени. Мечта многих из них - изменить свое имя. Это своеобразная форма аутоагрессии. Фраза: «Я ненавижу свое имя!» переводится, как «Я ненавижу себя!»

С давних времен прослеживается связь имени и судьбы человека, точнее влияние этого имени на поступки и характер носителя этого имени. По имени можно судить о происхождении, национальности, вероисповедании человека. Но и в звучании имени большое количество информации. Варианты одного и того же имени могут звучать благозвучно, ласково, возвышено, приятно, но и настораживающе, сухо, устрашающе, неприятно.

Французский исследователь Пьер Руже в своей книге «Влияние имени на жизнь человека» говорит о «музыки имени», определяющей, по его мнению, судьбу человека. Исходя из этой теории, каждая буква имени является источником определенной вибрации, влияющей на характер человека.

Существует также определенная связь между восприятием звука (колебаний, вибраций) и цвета. Имя – это набор глухих и звонких звуков, которые, сочетаясь, образуют своего рода мелодию. А мелодия, вибрация звуков, присущая данному имени, гармонирует с определенным цветом.

Павел Флоренский, выдающийся русский ученый и философ, посвятил изучению связи имен с характером специальный труд — «Имена». «Я не взялся бы утверждать, что имена не оказывают никакого влияния на

судьбу,— пишет он.— Имя — тончайшая плоть, посредством которого определяется духовная сущность».

Касаясь мистики имен, В. А. Никонов, специалист в области антропонимики — науки об именах, вспоминает в своей книге «Имя и общество» рассказ Джека Лондона, где одна женщина называет своих сыновей именем погибшего любимого брата Самуила, и их всех четверых, одного за другим, уносит смерть. Психиатры из США в 1989 году провели исследование и выяснили, что люди с забавными и странными именами в четыре раза больше остальных предрасположены к разного рода психическим комплексам. А ребенок с именем или прозвищем, вызывающим насмешки, с самого детства находится в оборонительной позиции, что формирует определенные черты его характера. Ему приходится быть агрессивным, чтобы выжить.

Нет в языке такого слова, которое можно было бы сравнить по влиянию на характер и судьбу, по силе выражения чувств, по употребительности с именем. Имя может звучать как просьба или приказ, как упрек или одобрение, как пощечина или ласка. Каждое имя несет в себе запас энергии. Это как некий «проявитель» бесчисленных возможностей дремлющих в нас. Чем «сильнее» имя, тем больше их будет проявлено, тем полнее реализуется личность. «Сильным» имя становится в том случае, если человек принимает и любит его.

Несомненно, есть случаи, когда решить проблему подростка можно, лишь изменив имя или фамилию. Но в большинстве случаев психолог может помочь принять и полюбить свое имя, а значить — полюбить себя. Предложенные игры помогут в этом.

## 1. Рисование имени

**Цель:** отреагирование негативных чувств.

**Необходимые материалы:** акварель, гуашь, пастель, уголь, карандаши, фломастеры, кисти и т.п.

### **Ход работы:**

1. Ведущий предлагает подросткам на листе бумаги написать перечень вариантов своего имени. Затем из этого списка выбирается то, которое хотелось бы нарисовать.

2. Используя любые изобразительные средства (карандаши, мелки, пастель, гуашь и др.) нарисовать на бумаге выбранное имя. Это может быть конкретный или абстрактный рисунок. Эту работу можно делать и в технике коллажа.

3. Выписать использованные цвета и образы и на них написать ассоциации.

4. Написать свое имя в столбик и напротив каждой буквы имени написать не менее трех ассоциаций.

5. Обсуждение рисунка и ассоциативного ряда.

- Расскажи о том, какой вариант имени ты выбрал? Почему?

- Какие ассоциации появились в процессе работы? О чем они тебе говорят?

- Какие цвета ты использовал в своем имени? Почему?

- Что бы ты изменил в рисунке (коллаже) имени?

Для работы с нелюбимым именем или кличкой необходимо выбрать для рисования именно его, но и любимое имя позже так же необходимо будет сделать.

## **2. Коллаж «Великие люди, носившие мое имя»**

**Цель:** позитивизация образа «Я».

**Необходимые материалы:** бумага (формат А-3), журналы, фотографии, ножницы, клей и изобразительные материалы.

### **Ход работы:**

1. Психолог просит подростков на листе бумаги составить перечень значимых людей, носивших их имя (включая предков).

2. Используя фотографии (ксерокопии) и журналы составить коллаж. Центром коллажа может стать собственная фотография. Подбор вырезок из журналов и ксерокопий фотографий может быть домашним заданием.

3. К коллажу придумать или подобрать готовые стихи, афоризмы, истории, частушки и т.п.

4. Обсуждение:

- Что значит твое имя? Как переводится?

- Какие похожие качества объединяют всех людей, носящих твое имя?

- Кто из тех великих людей, которых ты вспомнил, ближе всего для тебя?

Почему?

- Как твой характер соответствует твоему имени?

Для подростков интерес будет представлять следующее домашнее задание: сфотографировать разных людей (разного возраста, разных профессий и т.п.), носящих такое же, как у тебя имя. Из фотографий составить альбом «Такие разные (свое имя)». К альбому так же можно сделать расширенный список вариантов имени, расспросив об этом людей, согласившихся сфотографироваться.

### **3. Музыка имени**

**Цель:** отреагирование негативных чувств.

**Необходимые материалы:** набор музыкальных инструментов (шумовые, народные или любые другие), коллекция музыкальных композиций.

**Ход работы:**

1. Ведущий предлагает подросткам используя музыкальные инструменты: проиграть музыку имени, как звучит имя на разных инструментах и т.п.

2. Импровизации. Используя музыкальные инструменты, вся группа импровизирует по очереди на имена участников группы.

3. Музыкальные ассоциации. Из коллекции записей подобрать музыкальное произведение, характеризующее имя.

#### 4. Обсуждение:

- На каком инструменте звучание имени тебе понравилось больше всего?

А не понравилось?

- Какие музыкальные ассоциации подошли к твоему имени? Почему?

- Что ты чувствовал, когда группа «играла» твое имя?

Кроме этого, предложите подросткам пропеть свое имя. Для этого группа делится на пары. Каждый участник, по очереди, озвучивает голосом (поет) разные варианты своего имени. В конце проводится обсуждение.

### 4. Танец имени

**Цель:** отреагирование негативных чувств.

**Необходимые материалы:** магнитофон, различные музыкальные композиции.

**Ход работы:**

1. Ведущий предлагает участникам придумать и показать танец своего имени.

2. Танец в парах. В парах – каждый участник протанцовывает имя своего партнера.

3. Группа протанцовывает по очереди имена участников.

4. Обсуждение:

- Каким был танец твоего имени? Почему?

- Что ты чувствовал, когда видел танец своего имени, выполняемый партнером?

- Что ты чувствовал, когда вся группа «танцевала» твое имя?

### 5. Маска имени

**Цель:** отреагирование негативных чувств и позитивизация образа «Я».

**Необходимые материалы:** бумага для рисования (А-4), изобразительные материалы (краски, карандаши и др.), журналы для вырезания, ножницы, клей.

### **Ход работы:**

1. Ведущий предлагает подросткам выписать на листе бумаги все варианты своего имени. Выбрать то, на которое хочется сделать маску.

2. Изготовление. Задача: используя арт-материалы сделать маску выбранного имени. Можно сделать несколько масок на разные варианты имени, в том числе маски кличек.

3. Драматизация. Подросткам необходимо придумать, а затем проиграть монологи масок, надев их на лицо. Организуйте для этого небольшую сцену.

4. Групповая драматизация. Ведущий предлагает участникам придумать сюжет, в котором будут задействованы маски разных вариантов имени одного человека (выбор на усмотрение группы и ведущего). Затем этот сюжет разыгрывается. В нем принимают участие желающие подростки. Автор масок является зрителем.

### **5. Обсуждение:**

- Как маска отражает имя?
- Какие маски вы сделали?
- О чем говорила ваша маска в своем монологе?
- Что вы чувствовали, когда группа разыгрывала сюжет с вашими масками?
- О чем получился сюжет?
- Какие из масок понравились, а какие нет? Почему?

## **6. Групповая композиция на тему «Имя»**

**Цель:** отреагирование негативных чувств.

**Необходимые материалы:** 4 скрепленных между собой скотчем ватмана (или оборотки обоев), изобразительные материалы, цветная бумага и картон, фольга, журналы для вырезания, ножницы, клей, ксерокопии фотографий участников и др.

### **Ход работы:**

1. Ведущий предлагает участникам создать групповую композицию. Для этого в центре аудитории на полу помещается полотно из ватмана. Задача участников группы: используя предложенные материалы создать общую композицию на тему «Имя».

2. Затем, подростки садятся вокруг композиции, и психолог предлагает придумать и прочитать частушки, стихи, афоризмы, черный юмор или др. на тему композиции. Важно участие каждого. Психолог может рассказать сказку «Страшный сон» (см. приложение 4).

3. Обсуждение:

- Насколько удалось раскрыть тему «Имя»?
- Что сделал ты в общей композиции?
- Что бы хотели убрать или добавить?
- Какие чувства вызывает композиция?
- Какой текст к композиции понравился, запомнился? Почему?

## **7. Шифровка имени**

**Цель:** актуализация внутренних ресурсов.

**Необходимые материалы:** бумага, ручки.

**Ход работы:**

1. Ведущий предлагает подросткам написать на бумаге свое имя. Затем из букв имени необходимо сложить другие имена, не только распространенные, но и придуманные. Следующий шаг - выбрать то имя, которое больше всего нравится. Оно определяется как тайное имя, имя-защитник.

2. На обратной стороне бумаге написать это тайное имя. На каждую букву тайного имени необходимо написать какое-то свое качество, помогающее в жизни, отличающее тебя от других или качества, которые я желаю развить в себе.

3. Обсуждение:

- Какие новые имена у тебя получились?
- Какое из них ты выбрал в качестве тайного?

- Какие качества оно несет в себе? Что даст своему владельцу?
- Для чего тебе может понадобиться тайное имя?

## 8. Костюм имени

**Цель:** отреагирование негативных чувств и позитивизация образа «Я»

**Необходимые материалы:** бумага, изобразительные материалы, ножницы, клей, цветная бумага, различные элементы костюмов (шляпы, веера, парики и др.), куски тканей и т.п.

### **Ход работы:**

1. Ведущий предлагает подросткам написать список вариантов своего имени. Затем из списка выбрать то имя (это может быть и кличка), на которое хотелось бы сконструировать или нарисовать костюм.

2. Используя предложенные материалы подростки рисуют или конструируют костюм имени. В этот момент включите приятную фоновую музыку.

3. Демонстрация. Когда костюмы или рисунки костюмов готовы, ведущий предлагает начать демонстрацию. По очереди участники выходят в центр круга в костюме, называя имя. Зрители могут задавать вопросы.

4. Махнем не глядя. Желающие примерить на себя чье-то имя обмениваются костюмами, и какое-то время находятся в нем. Затем по парам проводится обсуждение.

В случае рисования костюма, рисунки развешиваются на стены или раскладываются на столах и совершается экскурсия, на которой авторы представляют свои работы.

Можно рисовать серию костюмов на разные варианты имени.

### 5. Обсуждение:

- Можно ли по костюму угадать имя?
- Как костюм раскрывает имя?
- Что вы чувствовали, демонстрируя костюм своего имени?
- Какие костюмы имен вам понравились? Почему?

- Какое имя вы хотели бы примерить на себя?
- Какое имя вам подошло? Почему?
- Какое имя не подошло? Почему?

## 9. Девиз, флаг или герб имени

**Цель:** позитивизация образа «Я».

**Необходимые материалы:** бумага, изобразительные средства, журналы для вырезания, ножницы и клей.

**Ход работы:**

1. Ведущий рассказывает подросткам о том, что за каждым именем есть содержание, есть индивидуальная информация, есть связь с родом и предлагает, используя предложенные материалы, продумать и создать флаг или герб имени. К флагу и гербу необходимо придумать девиз имени.

2. Презентация. Каждый участник презентует флаг, герб и девиз своего имени. Рисунки можно повесить на стены или доску и устроить экскурсию.

3. Обсуждение:

- Что несет в себе твое имя?
- Как флаг, герб и девиз отражают содержание имени?
- Что значит для человека его имя?
- Почему имя нужно любить, защищать, гордиться им?

## 10. Мое имя на разных языках

**Цель:** позитивизация образа «Я».

**Необходимые материалы:** карточки, на которых написаны варианты имен участников группы на разных языках.

**Ход работы:**

1. Ведущий берет карточку и зачитывает имя. Носитель имени должен отгадать его и откликнуться. Участники (ведущий) могут помогать, если сразу имя не угадывается.

2. Обсуждение:

- Как тебе удавалось понять, что звучит твое имя?
- Что ты чувствовал, когда слышал, как звучит твое имя на разных языках?
- Звучание имени на каком языке тебе нравится больше всего?

Этот блок игр хотелось бы закончить притчей, которая появилась в процессе рисования имен на одном из групповых занятий.

### **Имя-бабочка**

Кто сказал, что бабочки бывают только летом? Ведь только подует ветерок, как листья бабочки начинают свой хоровод. Их танец с приходом зимы продолжают белые и нежные снежинки, а весенние, солнечные зайчики, перепрыгивая с куста на куст, оживляют Землю и чувства.

Когда рождается ребенок, над ним кружит хоровод бабочек. Это имена. Они ждут, чтобы их выбрали. А разве вы не знали, что бабочки-имена летают по свету в своих разных воплощениях с целью поиска своего, только своего хозяина.

Бабочки осторожно подлетают к малышу, и если его дыхание не нарушает ее полета, она навсегда остается с ним, отдавая хозяину свою яркость, свою легкость, свои крылья для полета.

Но бывает такое, что взрослые силой хватают первую, подлетевшую к малышу бабочку, и силой оставляют ее с ребенком. Она теряет яркость, ее крылья складываются, и тогда вырастая, этот маленький человечек не понимая почему, всю жизнь ищет свою настоящую бабочку, примеривая к себе разные роли и имена.

## Большие психологические игры

*Чертик, в табакерке не сиди,*

*Поиграть со мною выходи!*

*Джеки Силберг*

Сейчас в школе уже и не обойтись без этой формы работы. Фактически БПИ это маленький тренинг. У школьного психолога не хватает времени и сил, чтобы охватить классической (10-15 занятий 1 раз в неделю) коррекционной работой всех нуждающихся. БПИ позволяет за 2,5-3 часа решить многие задачи. Обучая этой технологии учителей и воспитателей, психолог делегирует часть ответственности, тем самым, освобождая время в своем расписании на решение других задач. БПИ – это маленькая жизнь. Проживая ее, участники выходят из игры с ценным опытом, важным в их реальной жизни. Если говорить о подростках, то даже чисто психологически, БПИ воспринимается ими как игра, а коррекционное занятие это всегда коррекционное занятие. Идти туда подростки конечно не хотят, тревожатся, избегают. Одно дело, ты играешь во что-то классом или группой, другое дело ходить к психологу по расписанию на коррекцию. Даже звучит как-то страшно.

Мы уже говорили о значении игры в подростковом возрасте. БПИ интересны для подростков еще и тем, что у них есть возможность попасть в другой мир, выбрать себе там имя (роль) и прожить другую жизнь, отличную от реальной. Подобных возможностей они ищут в компьютерных играх, где ты можешь стать тем, кем в реальности не являешься, иметь то, что не имеешь. Но в отличие от компьютерных игр, в БПИ они решают не выдуманные, а свои собственные проблемы.

Сюжеты большой психологической игры должны быть актуальны для подростков, должны отражать их жизнь, интересы. В том числе это могут быть сюжеты компьютерных игр, но переписанные под решение психологических задач. Знакомый символический язык мотивирует подростков на участие.

Игры для агрессивных подростков должны содержать в себе этапы «боев», т.е. позволять подростку отреагировать агрессию, выплеснуть гнев и обиду, пережить страх и т.п. Но вторая часть игры должна гармонизировать эмоциональное состояние и позитивировать образ «Я» подростка. Если не переориентировать поведение подростка в игре, на одних боях она может спровоцировать еще большую агрессию.

### **«Кто есть кто в Камелоте?»**

**«Рыцарь не прилагает стараний к тому,**

**чтобы казаться.**

**Он – есть!»**

**П. Коэльо**

**Время игры** – 2 часа 30 минут.

**Место проведения** – класс, в котором можно сдвинуть парты, либо кабинет для тренингов.

**Участники** – подростки 14-16 лет (18-20 человек).

**Цели и задачи игры:** обогатить драматический опыт подростков, актуализировать и проиграть латентные роли, в том числе различные Я-образы, способствовать ролевой интеграции.

**Необходимые материалы:**

- постеры с изображениями рыцарей;
- элементы рыцарского костюма: плащи, мечи, кожаные ремни и перетяжки для рук, щиты, другие доспехи (из дерева, картона или пластмассы);
- изобразительные материалы: мелки, пастель, фломастеры;
- клей, ножницы, скотч;
- воздушные шары (по 2-3 на участника);
- бумага разного формата, в том числе ватман или обои;
- веревка длиной в 2,5-3 метра;

- видеомэгнофон и записанные на видеокассету отрывки из фильмов про рыцарей;
- магнитофон;
- музыка средневековья, рыцарские танцы и песни.

**Оформление зала:** условное деление на рабочую часть (где на столах находятся изобразительные материалы, бумага и другие, необходимые для работы атрибуты) и часть рыцарского «Круглого стола» (стоящие по кругу стулья, круглый стол или его бумажная имитация в центре). Стены, вокруг «Круглого стола» можно украсить нарисованными рыцарскими гербами или флагами, щитами, расставить горящие свечи.

**Содержание игры:** подросткам предлагается совершить путешествие в Средневековье, во времена рыцарства и Короля Артура.

Введение в игровую ситуацию происходит через просмотр фрагментов фильмов о рыцарстве («Первый рыцарь», «Король Артур», «Робин Гуд», «Ричард-Львиное сердце» и др.). Ведущий рассказывает миф о Короле Артуре и рыцарях Круглого стола.

Поиск и обретение своей «рыцарской сути», раскрытие внутренних ресурсов через встречу с магическими помощниками, поиск способов защиты и принятие своих внутренних законов жизни и партнерских законов взаимодействия... Все это позволит подростку раскрыть мир своего «Я», обрести смыслы и ценности, научиться защищаться не нападая, составлять и соблюдать законы и правила, ощущать и соблюдать свои и чужие «границы». Рыцарские забавы помогут снять напряжение и конструктивно выразить агрессию.

Какие рыцари захотят сесть за Круглый стол? Что за государство они создадут? По каким законам решат жить? Это выбор участников игры.

### **Ход игры**

Ведущий приглашает всех сесть на стулья, вокруг Круглого стола. Тихо звучит рыцарская (средневековая) музыка.

**Ведущий:**

*- Средневековье наполнено тайнами и легендами. Одной из таких легенд является история о Короле Артуре и его рыцарях, объединенных Круглым столом, для справедливого правления государством.*

*В те далекие времена в Британии не было мира и согласия. Одна война сменяла другую и только чудо, только вера и ожидание Героя, способного освободить родную землю, поддерживала дух простых людей. Этим героем стал Великий Артур.*

*А началось все с рыцарских скачек, поучаствовать в которых сможете и Вы.*

**Разогрев «Рыцарские скачки»**

*Ход работы:* участники сидят по кругу так, чтобы их колени и плечи соприкасались. Ведущий приглашает их принять участие в рыцарских скачках. Для этого участники должны повторять все движения, показанные ведущим, по его команде и сопровождать их соответствующим звуком.

Храп лошадей – Пррр-Пррр.

Стук копыт – стучим ногами по полу.

Крики дам и других зрителей– О-А-О-А.

Движения зрителей – взмахи руками вверх.

Вас обгоняет рыцарь – АП-АП-АП.

Движения обгоняющего рыцаря – поворот направо.

Вы обгоняете рыцаря – Но-Но-Но.

Ваши движения при обгоне – поворот налево.

Перепрыгиваете через яму – Вау-Вау-Вау.

Ваши движения – прижимаетесь к лошади (коленям) и держитесь за нее.

Ведущий демонстрирует движения и звуки, а затем игра начинается и ведущий чередует движения. Группа внимательно следит за ним и повторяет. Игра должна проходить в быстром темпе.

### **Ведущий:**

- Когда Артур был подростком, произошло необычное событие. В самой большой церкви Лондона появился камень, в который был воткнут меч! На камне было начертано: «Тот, кто извлечет этот меч, есть законный король Британии». Многие мужчины пытались вынуть меч, но никто не смог. Решили устроить рыцарский турнир, который должен был определить победителя. Артур отправился на турнир в качестве оруженосца. По случайности он забыл меч своего хозяина дома. Чтобы избежать наказания он подошел к камню и вытащил из него королевский меч, который и предложил своему господину в качестве оружия на турнир. Хозяин преклонил колени перед подростком, признав в нем будущего короля Британии.

*Говорят, что у каждого есть свой меч в камне, нужно только его найти.*

### **Визуализация «Меч в камне»**

*Необходимые материалы:* спокойная средневековая музыка, магнитофон, карандаши или мелки, бумага.

*Ход работы:*

1. Вы можете закрыть глаза, сделать глубокий вздох и представить себе то место, где находится Ваш волшебный камень из которого торчит меч. Подойдите к камню и вытащите меч.

2. Откройте глаза. Вы рыцарь, у Вас есть свой собственный меч. Придумайте имя и легенду своему рыцарю, его герб или орден, а так же помощника (Мерлин, Моргана, Белая дама, Дракон и др.). Нарисуйте пожалуйста, используя карандаши и бумагу, свой меч, герб или рыцарский орден, волшебного помощника. (Можно использовать заранее заготовленные лекала гербов или орденов, которые заполняют содержанием подростки, карточки с именами и характерами рыцарей и помощников, из которых можно выбрать подходящие).

3. Представление рыцарей: мое имя, легенда, герб (орден), меч, помощник.

**Ведущий:**

*- В те времена часто турниры проходили как забавы. Рыцари делились на пары и сражались на копьях, мечах и т.п. Приглашаю всех вновь прибывших рыцарей принять участие в рыцарских забавах.*

**Игра «Рыцарские забавы»**

*Необходимые материалы:* воздушные шары, скотч, ножницы, газеты (для изготовления мечей), веревки (из веревочного курса).

*Ход работы:*

1 Забава - Удержи равновесие.

- Подняв одну ногу и стоя на другой удержать равновесие.

- Пройти по веревке (лежащей на полу), как акробат, балансируя руками.

- Разбиться на пары, встать спина к спине и одновременно присесть, а затем встать, удерживая равновесие.

2 Забава - Победи дракона. Из воздушных шаров сделать дракона (великана, змею, паука и др.), склеивая их скотчем. Затем, используя газетные мечи, победить дракона – рубить мечами по шарам, пока они все не лопнут.

При большой группе участники делятся на две команды, каждая из которых изготавливает своего монстра и затем по команде ведущего начинается бой. Побеждает та команда, которая быстрее лопнет все шары.

3 Забава - Темные и светлые. Группа делится на две части. Одни – темные силы, другие - светлые. Между ними веревка (черта, проведенная по полу мелом). В руках у каждого участника газетный (надувной) меч. В течение трех-пяти минут, по сигналу ведущего, они дерутся на мечах, причем одна группа нападает, другая, используя меч, только отражает нападение, не нанося прямых ударов. Затем, по сигналу ведущего, группы меняются ролями и битва продолжается.

4        Забава - Змея. Группа делится на пары, которые рассаживаются напротив друг друга. В игре используется лист в крупную клетку. На листе рисуется точками квадратная решетка 5 на 5. Первый соединяет две точки, второй продолжает. Точки соединяются только по горизонтали или вертикали. Каждым ходом игрок соединяет один из концов нарисованной ломаной линии. Выигрывает игрок, сделавший последний допустимый ход.

5        Обсуждение.

**Ведущий:**

*- У любого рыцаря должно быть свое собственное королевство, место где он живет, куда возвращается из боевых походов, где его ждут. Сейчас каждый участник на листе бумаги (от имени своего рыцаря) создаст свое королевство, включая в него все, что считает необходимым. В результате на бумаге должна появиться карта королевства с названиями того, что в нем есть. Так же рыцарю необходимо придумать законы, по которым будет жить его королевство.*

**Игра «Создай королевство»**

*Необходимые материалы:* бумага, мелки, фломастеры, карандаши.

*Ход работы:*

1. Рисование королевства.
2. Презентация королевств. Каждый рыцарь подробно рассказывает о своем королевстве, его достоинствах, его законах и правилах жизни.
3. Обсуждение.

**Ведущий:**

*- Артур вместе с благородными рыцарями создал королевство, которое назвал Камелот. Все решения в нем принимались за круглым столом, который стал метафорой равноправия, доверия и справедливости.*

*Сейчас все Рыцари должны сесть за круглый стол. Ваша задача – создать одно на всех королевство, распределив ответственность, задачи,*

*позиции. Рыцари должны взять из своих личных королевств лучшее и объединить это в одно целое, а затем дать ему название.*

### **Игра «Круглый стол»**

*Необходимые материалы:* круглый стол или его имитация, ножницы, клей, карандаши, ватман, рисунки королевств.

*Ход работы:*

1. В центре круглого стола (или на полу в центре круга) ватман и другие материалы. Обсуждая каждое действие рыцари вырезают из своих королевств (или просто рисуют) то, что они считают важным привнести в общее королевство и договорившись, приклеивают (либо рисуют). То же происходит и с законами. В результате у каждого рыцаря должна появиться своя должность или ответственность за что-либо в общем королевстве.

2. Обсуждение.

#### **Ведущий:**

*- Сев за круглый стол каждый из рыцарей давал клятву. Кто-то клялся в верности королю, кто-то в верности мечу...*

*Я призываю рыцарей круглого стола, собравшихся здесь поднимая свой меч поклясться в том, что для него является важным, святым, необходимым.*

#### **Упражнение «Клятва рыцарей»**

*Необходимые материалы:* мечи рыцарей.

*Ход работы:*

1. Каждый из рыцарей круглого стола, взяв в руки свой меч, дает клятву.
2. Можно использовать карточки с метафорами клятв из книги П. Коэльо «Книга Воинов света».
3. Обсуждение.

## **Игра «Карнавал в Венеции»**

**Время игры** – 2 часа 30 минут.

**Место проведения** – актовый зал.

**Участники** – подростки 14-16 лет (18-20 человек).

**Цели и задачи игры:** обогатить драматический опыт подростков, дать возможность побыть в разных ролях, примерить разные маски, актуализировать и проиграть латентные роли, способствовать ролевой интеграции.

**Необходимые материалы:**

- фотографии или проспекты Венецианского карнавала;
- различные костюмы, элементы костюмов (шляпы, веера, шали и др.), аксессуары к костюмам (перья, броши, трости, сумочки и др.);
- большое зеркало;
- грим или краски для лица;
- лекала масок, вырезанные из плотной бумаги или белого картона (2 варианта: на все лицо и на половину лица – маска-очки);
- изобразительные материалы: мелки, пастель, фломастеры;
- клей, ножницы, цветная бумага, фольга различного цвета, блестки или новогодний дождик;
- большие куски разноцветной ткани и цветные ленты;
- ароматические палочки и бенгальские огни или свечи;
- магнитофон;
- музыка средневековой Венеции, инструментальные композиции на темы старинной итальянской музыки.

**Оформление зала:** условное деление на рабочую (где составляются костюмы, украшаются маски, накладывается грим) и карнавальную часть (скорее всего сцена, на которой происходит маскарад и «Комеди дель Арт»). Карнавальную часть можно украсить готовыми масками, шарами,

искусственными цветами, элементами костюмов, задрапировать кусками разноцветной ткани. Рабочая часть должна иметь несколько столов, стулья, большое зеркало.

**Содержание игры:** подросткам предлагается совершить путешествие в удивительный, волшебный мир Венецианского карнавала, который они наполнят своим содержанием.

Введение в игровую ситуацию происходит через просмотр фотографий (слайдов). Ведущий рассказывает об истории карнавала, обычаях, главных действующих лицах раскрывая смыслы этого действия. Маскарад и маски дают возможность побыть в несвойственной роли, прожить непрожитый опыт, превратиться из «Шута» в «Короля», а может и встретиться с чем-то неизвестным внутри себя. Маскарад помогает человеку раскрыться, сделать видимым его богатое внутреннее содержание.

Помочь друг другу раскрыться сможет «Комеди дель арт» – спонтанное драматическое действие. Как выстроить отношения с другими, находясь в несвойственной тебе роли? Какую роль отведут твоей маске в групповом представлении? А если предложат другую маску? Это выбор участников игры.

### ***Ход игры***

Разминка проводимая перед игрой должна быть прелюдией, поэтому можно предложить в качестве разогрева следующее упражнение.

#### **«Король-шут»**

Участники делятся на две группы. Одна группа – «Шуты», другая – «Короли». Задача: двигаясь по залу передать движениями статус и чувства шутов и королей. По сигналу ведущего участники групп меняются ролями. После упражнения проводится обсуждение.

После разминки ведущий предлагает участникам игры занять места и отправиться в путешествие. Демонстрируя фотографии или слайды карнавала в Венеции, ведущий параллельно рассказывает о нем.

**Ведущий:**

*- Какие ассоциации рождаются у людей при упоминании карнавала? Костюмы и маски, громкая музыка, безудержное веселье, несколько дней, которые сотрясают целые города. При этом далеко не все вспомнят, что карнавал - это особенный праздник, который устраивается в конкретные дни и несет совершенно определенный смысл. Как вы думаете, какой смысл в этом празднике?*

*Торжества, которые сейчас называются карнавалом, берут начало в языческих празднествах Древнего Рима. Они были известны как Сатурналии, когда стирались социальные грани - раб мог сесть за один стол со своим господином, есть и пить вместе с ним или ругать на чем свет стоит. Тогда же выбирали и лжекороля, жизнь которого, увы, прерывалась с последним днем праздников. Может кто-нибудь из вас сегодня захочет быть королем нашего карнавала. Мы узнаем об этом позже.*

*Основными атрибутами любого карнавала, а венецианского в особенности, считаются костюм и маска. Теперь именно они призваны стирать грань между сословиями. В эти дни всегда можно подшутить над человеком, скрытым маской, пусть даже из числа самых сильных мира сего. В Венеции основными персонажами карнавала стали герои народной Комедии дель арте - Арлекины, Панталоне, Пульчинеллы, Чумные врачи и Моретты. Как и в далеком прошлом, открывает карнавал в Венеции бумажная голубка Коломбина. По нити ее запускают с колокольни Собора Сан-Марко, после чего она рассыпается над толпой собравшихся дождем конфетти. Затем город оккупируют сонмы циркачей, дьяволов и архангелов, среди которых то тут, то там мелькнет "Маска Смерти" - гуляй сейчас, а то завтра может быть поздно... Заканчивается карнавал танцами.*

*Предлагаю вам зайти в подготовительную для карнавала часть зала и используя заготовки масок и элементы костюмов создать свой карнавальный образ, дать ему имя и затем представить его на Маскараде. На подготовку дается 45 минут. Вы можете создать любой образ, какой захотите.*

Ведущий сопровождает процесс работы над костюмами и масками. Если он видит, что подросток и в жизни играющий «Шута», снова выбрал ту же роль, то в процессе игры (на этапе Маскарада) необходимо предложить ему примерить на себя и другие маски, поменяться на время с кем-то, чья роль, по мнению психолога, могла бы помочь интеграции.

В рабочей части должно быть достаточно места для перевоплощения. Можно обустроить ширмы для переодевания. Желающие могут рисовать маску прямо на лице, используя грим. В этом случае необходимо иметь косметические средства для снятия грима, влажные салфетки, ватные диски.

Группа работает над созданием своих образов. Уединение не обязательно. Подростки с удовольствием советуются друг с другом, привнося эффект зеркала в самовосприятие друг друга.

**Ведущий:**

*- Приглашаю всех на бал-маскарад. Здесь у вас есть возможность показать себя во всей красе, заявить о себе, проявить себя.*

Участники под венецианскую музыку по очереди выходят на сцену и представляют свои маски. Это может быть монолог маски, пластический этюд, просто шествие или танец.

После бала участники обмениваются мыслями и чувствами. Желающие могут обмениваться масками и пробовать себя в разных ролях.

**Ведущий:**

*- Во время карнавала маски и персонажи итальянской “Комеди дель арте” выходят на улицы и становятся действующими лицами в драмах. Сейчас, под покровом масок, у вас есть возможность разыграть любой*

*сюжет, какой вы посчитаете нужным. Пусть улицы нашего Карнавала увидят новые истории.*

Ведущий делит участников на подгруппы по 6-7 человек. Хорошо, чтобы близкие по содержанию маски не попали в одну подгруппу. Каждая подгруппа совещается в течении 7-10 минут и затем разыгрывает свою драму. Главное условие – каждая маска должна поучаствовать в этом действии. Оно может быть и невербальным. В процессе драмы разрешается меняться масками и костюмами, дополнять или переделывать, сбрасывать маски и др.

Когда каждая подгруппа показала свой спектакль происходит обсуждение. Важно не только обменяться чувствами, но и попробовать проанализировать выбранные роли, темы сюжетов, что карнавал дал каждому из участников и др. Ведущий так же принимает участие в обсуждении, инициируя самоинтерес у подростков.

### ***Общая схема игры***

Этапы игры	Действия ведущего	Действия участников	Необходимые материалы	Время
Введение в игру	Разминка. Введение в игровую ситуацию		Фотографии или проспекты карнавала в Венеции	10 минут
«Перевоспощение»	Организация и помощь	Поиск своего образа и его реализация	Материалы для изготовления масок, костюмы и элементы костюмов, грим,	35-45 минут

			музыка, зеркала	
Бал-маскарад	Инструкция	Представление масок (самопрезентации)	Музыка средневековой Венеции, ароматические палочки, эффект дыма, бенгальские огни	20-30 минут
«Комедии дель арте»	Инструкция. Текст о традиционных уличных постановках. Помощь в делении на группы (в группе не более 6-7 чел.)	Спонтанные импровизации-драмы.		45-60 минут (15-20 минут для каждой подгруппы)
Обсуждение игры	Организация обсуждения			15-20 минут

## **Игра «Лабиринты Мерлина»**

**Цель:**

**Необходимые материалы:**

**Ход работы:**

В основу программы положена легенда о лабиринтах волшебника Мерлина, живущего в период Средневековья. Каждый подросток будет иметь возможность пройти четыре лабиринта, многому научиться и получить ответы на волнующие его вопросы.

### **1. Лабиринт самосознания**

В этом лабиринте подросток сталкивается с самим собой и исследует свое имя, фамилию, род, сильные и слабые стороны, скрытые возможности и потенциалы. Благодаря прохождению первого лабиринта он может ответить на вопрос: **КТО Я?**

### **2. Лабиринт эмоций**

Второй лабиринт полон экспрессии и переливается разными цветами. Проходя через него, подросток узнает о своих чувствах и эмоциях, учится их дифференцировать и выражать, контролировать свои эмоции и достойно реагировать на чужие. Выходя из лабиринта, подросток сможет ответить на вопрос: **ГДЕ Я?**

### **3. Лабиринт интеллекта**

Этот лабиринт даст возможность оценить свои способности и склонности, определить профессиональную направленность, узнать свой тип восприятия и построить индивидуальную программу интеллектуального роста. Прошедший третий лабиринт может с гордостью ответить на вопрос: **КАКОЙ Я?**

### **4. Лабиринт смыслов**

Последний лабиринт самый сложный и наполнен сомнениями и переживаниями. Проходя по нему, подросток формирует жизненные задачи и выстраивает перспективные цели. Получая в этом лабиринте смысложизненные ориентиры, он смело отвечает на вопрос: **КУДА Я ИДУ?**

## Приложение 1. Сказочные задачи

<p>В полночь дверь отворилась, и вошел старик – серенький, старенький, на костыль опирается – и сказал Аннушке: «Ну, красная девица, дам я тебе работу. Вот видишь кучу льна? Так напряди мне ниток, вытки холст и сшей рубашку, а завтра я к тебе приду. Если рубашка не будет готова, так тебе будет худо, а теперь прощай».</p>	<p>Налетел страшный вихрь. «Спасибо тебе, Иван-царевич! – сказал Кощей Бессмертный. – Теперь никогда не видать тебе Марьи Моревны как ушей своих! – и вылетел в окно, подхватив Марью Моревну. А Иван-Царевич горько заплакал, снарядился и пошел в путь-дорогу.</p>
<p>Закричал на Ивана Морской царь; «Что так долго не бывал? За вину твою вот тебе служба: есть у меня пустошь на тридцать верст и в длину и впоперек – одни рвы, буераки да камня острые! Чтоб к завтраму было там как ладонь гладко, и была там рожь посеяна, и выросла б к раннему утру так высока, чтобы в ней галка могла схорониться. Если не сделаешь – твоя голова с плеч долой!»</p>	<p>Мачеха запрещала приемной дочери входить в тайные покои, но она не послушалась. Ей было интересно, какие секреты от нее скрывают. Когда она порывисто открыла одну из дверей оттуда, сопровождаемая сильным ветром и вспышкой, вырвалась падающая звезда, промчалась по извилистому коридору и исчезла в ночи. Девушка в панике захлопнула дверь. Что же теперь делать?</p>
<p>Чтобы спасти невинность дочери, мать однажды вечером взяла с кухни простой лакированный горшок и надела его дочери на голову, тщательно убрав под него каждую прядь ее прекрасных волос. «Никогда, сказала она, - ты слышишь, никогда ты не должна снимать этот горшок»</p>	<p>Один главарь злой банды наткнулся на священные рукописи и прочитал их. Сам процесс чтения изменил его. С той поры как поднимет он свою дубину, чтобы ударить жертву, то слышит внутренний голос, произносящий слова из книги, запрещающие убивать. Что же делать, я же главарь банды? – думал бандит.</p>
<p>Ведьма затихла, изучая юношу, затем хитро заметила, что у нее нет барабана, чтобы играть на свадьбе. Он должен украсть барабан у царя обезьян в Западных горах. Юноша был в отчаянии. Ведь все знали, что замок охраняют острозубые стражи – человекообразные обезьяны.</p>	<p>Жители деревни рассказали юноше, что их любимая, огромная яблоня перестала плодоносить. Что они только не делали, а они и нее живет и не умирает, как уснула. Что необходимо сделать, чтобы дерево снова плодоносило?</p>
<p>Принцессу-бабочку несло через горы и леса ураганом злой ведьмы и когда ветер стих, она упала на скалистый утес. Намокнув от брызг прибоя, она ползла по земле. Когда она пыталась взлететь, ветер сбрасывал ее обратно, и пыльца на крыльях намочила и осыпалась.</p>	<p>Гильгамеш разрывался между божественной и человеческой жизнью. Его энергия, направленная на страстное желание обретения бессмертия была неистощима: он бросался из битвы в битву, не зная отдыха, а если и отдыхал. То мучился видениями смерти. Подчиненные своего царя просто не знали что делать.</p>

## Приложение 2. Примеры «недобрых» зачинов

\* \* \*

Однажды Землю постигла великая беда – пропало Солнце. Никто не видел, как это случилось, никто не понял, в связи с чем это произошло, никто не знал, кто это сделал. Просто в один миг наступила тьма. Тьма, поглотившая всех и вся.

\* \* \*

Мальчик нашел краски. Он не знал, что это такое и что с ними можно сделать. Он пробовал их на вкус, но это не принесло удовольствия. Он ковырял их пальцем, плевал в них, образуя цветные пузыри, обмазывал грязными пальцами скамейку и листья ближайшего дерева. Потом стал бросать их в лужу, растаптывать и наблюдать за тем, как яркие цвета превращались в грязную, маркую массу.

\* \* \*

Ее никто не любил. Она была младшим ребенком в семье троллей, а до нее много других. На нее просто не хватало ни сил, ни времени, ни отцовского волшебства. Все падало у нее из рук, она даже разбила волшебное зеркало троллей, чем навлекла на всю семью тринадцатилетнее проклятье драконов.

\* \* \*

Это было очень давно. В одном сердце, наполненном страхом и обидой, поселилась ненависть. Мысли, которые рождала ненависть, превращались в злобных летучих мышей. Они кидались на людей, внушая ужас. Ненависти было так много, что ужасные животные заполонили весь город. Люди перестали выходить на улицы.

### Приложение 3. Карты Проппа

Согласно системе В. Проппа [...], сказка состоит из функций — их тридцать одна. Если учесть, что внутри они еще варьируются и видоизменяются, то материала вполне достаточно для того, чтобы составить сказки с опорой на эти функции, оформленные в виде карт.

*Функции:*

- 1) отлучка кого-либо из членов семьи;
- 2) запрет, обращенный к герою;
- 3) нарушение запрета;
- 4) выведывание;
- 5) выдача;
- 6) подвох;
- 7) невольное пособничество;
- 8) вредительство (или недостача);
- 9) посредничество;
- 10) начинающееся противодействие;
- 11) герой покидает дом;
- 12) даритель испытывает героя;
- 13) герой реагирует на действия будущего дарителя;
- 14) получение волшебного средства;
- 15) герой переносится, доставляется или приводится к месту нахождения предмета поисков;
- 16) герой и антагонист вступают в борьбу;
- 17) героя метят;
- 18) антагонист побежден;
- 19) беда или недостача ликвидируется;
- 20) возвращение героя;
- 21) герой подвергается преследованиям;
- 22) герой спасается от преследования;

- 23) герой неузнанным прибывает домой или в другую страну;
- 24) ложный герой предъявляет необоснованные притязания;
- 25) герою предлагается трудная задача;
- 26) задача решается;
- 27) героя узнают;
- 28) ложный герой или антагонист изобличается;
- 29) герою дается новый облик;
- 30) враг наказывается;
- 31) герой вступает в брак.

С помощью этих «карт» ребятам ничего не стоит сочинить сказку, потому что каждое слово ряда (обозначающее функцию или сказочную тему) насыщено сказочным материалом и легко поддается варьированию. Ребята любят также тасовать карты и придумывать свои правила; например, строить рассказ на вытащенных наугад трех картах, или начать сочинять с конца, или поделить колоду пополам и действовать двумя группами, соревнуясь, у кого рассказ получится интереснее.

Колоду «карт Проппа» может сделать каждый, достаточно написать на специально заготовленных карточках названия функций или сказочных тем.

## Приложение 4.

### Добрые истории

#### СКАЗКА О ДВУХ СНАХ

(Наталья Абрамцева)

Жил-был сон. Добрый, веселый, разноцветный. Когда наплывала ночь, приходило время спать, сон забирался под подушки к маленьким и взрослым. И не только к ним. Сон проскальзывал под подстилки к ласковым кошкам и даже самым сердитым собакам. Заберется сон под подушку или подстилку и начинает рассказывать разные интересные приятные истории.

Добрый сон знал множество забавных сказок и историй. Например, мамам сон рассказывал о том, что их дочери получали пятерки по рисованию, или о том, что пирожки в последнее воскресенье очень удались.

Девочкам сон дарил сказку о том, что все на свете воробьи и вороны превратились в прекрасных жар-птиц. Это было слишком ярко, но очень красиво. Веселым котяткам добрый сон напоминал о том, как весело играть с бумажным бантиком, а щеняткам — о вкусной косточке.

Просто невозможно вспомнить все, что знал добрый сон. Добрый сон рассказывал о заснеженных сказочных зимних деревьях, о зеленой-пре-зеленой летней траве, о ледяных сосульках, о красной землянике, а еще о веселых играх и красивых куклах.

Добрый сон, наверное, потому и был добрым и веселым, что постоянно рассказывал о приятных вещах.

Ночью все спят, а потому забот у доброго сна хватало: одному успел присниться, другому, здесь успеет, там не опоздай.

А если опоздает добрый сон? Тогда — беда: его опередит сон злой. Злой, грустный сон не рассказывал веселых, добрых сказок. Все его истории были печальными или даже страшноватыми.

Например, про бабу-ягу, или про ангину, или про то, как поссорились лучшие друзья. После такого сна обязательно болит голова, плакать хочется.

Потому добрый сон всегда старался прошмыгнуть под подушку раньше злого. Добрый сон всегда старался защитить нас от сна злого.

Но как ни торопился добрый сон, не каждый раз удавалось ему уберечь всех от сна злого. И тогда вот что придумал добрый сон.

— Я поговорю со злым сном. Я попрошу его не рассказывать никому своих страшных, печальных сказок,— решил добрый сон.

И вот в стране Сказок, у волшебного озера, возле елки смешинки и грустинок, встретились два сна — добрый и злой. Поговорить встретились.

— Послушай, злой сон! Зачем ты злой? Ты что молчишь? Ответь, злой сон.

А он молчит.

— Ты злишься и потому рассказываешь грустные и страшные сказки? А он молчит. И вздыхает.

— Ты что молчишь?— удивляется добрый сон.— И что вздыхаешь? А? А он вздыхает грустно-грустно.

— Послушай!— спохватился добрый сон.— Может, ты вовсе не злой? Может, ты просто грустный оттого, что не знаешь ни одной доброй сказки?

Снова вздохнул сон, тот, что то ли злой, то ли грустный. Вздохнул, но на этот раз будто с облегчением.

— Добрый сон!— сказал он.— Ах, добрый сон! Мне так грустно-прегрустно... Я очень не хочу быть злым. Но дело в том... В том дело. Я думаю, ты не поверишь, но я правда не знаю ни одной доброй сказки. Потому и рассказываю злые. Ведь я же сон, мне положено что-нибудь рассказывать.

— Неужели?! Неужели ты не знаешь ни одной доброй сказки?! Ведь их так много.

— Не знаю... Ни одной...

— Как же это вышло так, бедный грустный сон?

— Не помню...

— Что же мне с тобой делать?— совсем растерялся добрый сон.

— Не знаю...

В это время волшебная елка, под которой разговаривали сны, елка смешинок и грустинок, зашуршала своими иголками-хвоинками. Сны прислушались. Тогда елка уронила одну иголочку, потом еще одну, потом еще, и еще, и еще... Падали зеленые иголки и превращались в яркие разноцветные листы с веселыми картинками. Листочки легли один на Другой, а две последние упавшие елкины иголки превратились в замечательную зеленую обложку, и получилась книжка «ДОБРЫЕ СКАЗКИ» — вот что было написано на обложке.

— Елка! — обрадовался добрый сон.— Милая елка, ты замечательно придумала. Пусть грустный сон читает добрые сказки, тогда он перестанет быть злым. Перестанешь?

— Перестану,— согласился второй сон. С тех пор, перед тем как присниться кому-нибудь, он читает одну из добрых сказок. Прочитал уже почти всю книжку.

Некоторые сказки знает наизусть и рассказывает по многу раз. Но иногда, по старой, злой привычке, он забывается и рассказывает печальные сказки. Реже, все реже и реже так получается. Ведь он уже не злой, а наполовину добрый. Не грустный, а наполовину веселый.

Скоро сон дочитает подаренную волшебной елкой книжку добрых сказок и станет обыкновенным добрым, веселым сном.

Подождем.

## **ПРО КОЛЮЧКИ**

**(Наталья Абрамцева)**

Жил-был кактус. Он жил на подоконнике в красивом горшке. Раз в год кактус расцветал. Один-единственный раз в году на макушке у него распускался один-единственный цветок. Прекрасный! Красно- бело- желто-розовый со множеством лепестков!

Весь остальной год у кактуса были иголки — вся головка в иголочках. Вместе с кактусом жили взрослые люди, маленькие дети, и еще жил-был веселый котенок.

Котенок очень уважал кактус. А все почему? А потому, что у него, у котенка, никогда, ну ни разу в жизни, не расцветал на макушке такой замечательный цветок, как у кактуса. Даже самая простая ромашка не распускалась на макушке котенка. А ему так хотелось! Но ничего не поделаешь — придется любоваться чужими цветами. Самое интересное, «то котенок знал о цветах кактуса только по рассказам взрослых. А сам пока не видел. Ведь он маленький. И вот, когда наконец распустился необыкновенный цветок, котенку очень захотелось не только рассмотреть его, но и понюхать.

Котенок осторожно прыгнул на подоконник, подошел к цветущему кактусу, восхищенно захлопал зелеными глазами.

— Какой! Красивый! У вас! Цветок!— почти задохнулся котенок от восторга.

— Да,— серьезно ответил кактус. Кактусы всегда серьезны.— Да, котенок, ты прав.

— А можно,— робко спросил котенок,— я понюхаю ваш цветок? Раз он такой красивый, наверное, он очень ароматный.

Кактус не стал объяснять котенку, что его цветы никогда не пахнут. Котенок зажмурился, вытянул шейку, потянулся к цветку и... вдруг отпрыгнул в самый угол подоконника, к стеклу прижался.

— Ой, ой! Нос уколол! Вы что же когти не убираете?

— Когти?— удивился кактус.— Какие когти?

— Ну те, что на вас растут. Я же свои убираю.— Котенок показал мягкую лапку.— Вот! А могу выпустить. Вот так. Ну я же прячу! А вы царапаетесь! Зачем?

— Ах, вот ты о чем,— отозвался кактус,— это не когти, это иглы.

— Не важно, когти или иглы! Важно, они колются!!! Ну так почему же вы не убираете их?

— Иглы — это вещь нужная. Тебе же бывают нужны твои когти?

— Мне когти нужны,— ответил котенок,— на всякий случай. Я могу выпустить когти и царапаться, если, например, придет волк. Или кто-то еще злой. И потом, когти мне нужны для того, чтобы лазить по деревьям. Я же все-таки котенок. А вы просто царапаетесь. Непонятно, почему царапаетесь?

— Понятно. Очень понятно,— ответил кактус,— царапаюсь, потому что колючий.

— Так зачем? Зачем же вы колючий? Я никак не понимаю? Может быть, вы цветок охраняете?

— Нет, не охраняю. Я всегда колючий. И без цветка. Так лучше.

— Лучше?!— возмутился котенок.— Я вот нос уколол. Что в этом хорошего?

— Я, знаешь ли, не хотел тебя колоть,— равнодушно ответил кактус,— случайно вышло.

— Нет, не случайно, а потому, что вы колючий.

— Ну да,— согласился кактус,— я колючий. Я не злой. Я просто привык быть колючим. Привык, и все. Понимаешь? Понимаешь, я спрашиваю? Ну, что ты молчишь?— почему-то растерялся кактус.— Ладно. Подойди поближе. Посмотри цветок. Может, вдруг да и не уколешься.

— Спасибо,— грустно ответил котенок,— я отсюда хорошо вижу. У вас очень, очень, очень красивый цветок. Просто необыкновенный. Но я лучше пойду. С вами как-то... как-то не так с вами.

Котенок мягко спрыгнул с подоконника. Посидел, погрустил о чем-то. Посмотрел на свою лапку со спрятанными коготками. И решил, что ни за что не согласился бы быть таким колючим-царапучим, как этот кактус. Царапучим просто так. Колючим по привычке. Ни за что бы не согласился! Даже за самый красивый цветок.

## Злые истории

### Злой ангел

(Пер Лагерквист, Пер. И. Бочкаревой)

По безлюдным улицам ночного города шел злой ангел. Ветер выл среди домов, бушевал над крышами; на улицах не было никого, кроме ангела. Он был жилист и мускулист, он шел, наклоняясь против ветра и плотно сжав губы, кроваво-красный плащ скрывал его огромные крылья. Он сбежал из кафедрального собора, где долго простоял в затхлости и духоте. Веками дышал он свечным угаром и ладаном, веками слушал хвалебные гимны и молитвы, возносимые к мертвому Богу, который висел у него над головой. Веками смотрел он на людей, коленопреклоненных, распростертых на церковном полу, устремляющих взоры к небу, бубнящих разную чепуху, в которую они верили. Трусливый сброд, провонявший верой во всякое вранье! Тошнотворная смесь из страха, путаных мыслей, убогой надежды ускользнуть от судьбы, выкарабкаться!. Наконец-то он сбежал!

Он освободился от своих оков и ступил жилистой ногой на алтарь, опрокинув чашу со святыми дарами. В гневе спустился он на пол и пинками расшвырял скамеечки для молящихся. Вокруг висели святые с благочестивыми восторженными лицами, реликвии за решетками пахли гнилью, в апсиде горел свет, там на затхлой соломе лежал младенец и восковая мать стояла перед ним на коленях — лживый, бессмысленный хлам! Ударом ноги он распахнул двери и вышел в ветреную ночь.

Он скажет правду!

Выйдя за ворота, он остановился и огляделся. Вот, значит, как у них тут устроено, у людей. Здесь они и живут.

Он остановился у ворот одного дома и окинул их горящим взглядом. Потом мечом, который носил при себе, вырезал на воротах крест.

- Ты умрешь! — сказал он.

Потом он пошел к другому дому. Глядя на ангела сбоку, можно было подумать, что он горбат, так были сложены крылья у него за широкими плечами. У этого дома он тоже остановился и тоже вырезал крест.

- Ты умрешь! — сказал он.

Так шел он от дома к дому и вырезал кресты коротким и тяжелым, как нож мясника, мечом.

Ты умрешь. Ты умрешь. И ты умрешь. И ты умрешь. И ты!

Он обошел весь город, борясь с ветром, и не пропустил ни одного дома.

Сделав свое дело, он вышел за городской вал, в ночь, где уже не было никакого человеческого жилья. Там он сбросил плащ и остался нагим. И, развернув крылья, ангел поднялся в широко распахнутую тьму.

Проснувшись утром, люди удивились, обнаружив на каждом доме крест. Но они вовсе не испугались. Интересно, говорили они, как это произошло и почему. Они потолковали об этом, как обычно, прежде чем разойтись по делам. С чего вдруг везде вырезали знак, и без того всем хорошо известный! Будто нельзя напомнить о вещах более важных.

- Мы и сами знаем, что умрем, — говорили они.

## Город

(неизвестный автор)

Она смотрела на окружающий мир через мутное серое стекло.

Через него все казалось не реальным, скорее напоминало фильм, повествующий о людях злее собак готовых растерзать тебя в любую секунду.

"Возьми нож, кастет, завяжи волосы, что б не лезли в глаза... убей!!!

Чего ты ждешь??? БЕЙ!!! Жалкая скотина, стань злее, БЕЙ БЕЙ БЕЙ, НОГАМИ!!! "

Земля стала багровой и мокрой, словно кровавый дождь оросил ее.

Она это видела, но через серое стекло это казалось сном.

Когда-то и она была такой или хотела стать, теперь это не имело значения.

Она била, но не убивала, она злилась, но не стала злой... Она страдала, страдала от собственной беспомощности, от неспособности превратиться в зверя, она не смогла побороть в себе человечность. Ее сломили.

Белые стены и маленькое окошко стали ее реальностью, она не видела солнца и что такое свет было для нее загадкой.

В этом городе были свои нормы, агрессия, злоба и ненависть.

Если агрессор не ты, ты жертва. Что бы выжить, необходимо нападать первым.

Были и те, кто пытался скрыться, сбежать, в основном они закапывали себя в землю и питались корнями деревьев, но их находили, одному Богу известна дальнейшая судьба этих диггеров.

Но высшим силам не было дела до этого города и его жителей. Давно еще до начало времен они изолировали его, словно радиоактивную зону, накрыли свинцовым колпаком.

Таких как она называли борцами, они боролись со своей человечностью, боролись с нежностью и любовью.

Те из них кто поборол "пагубные" чувства, становились самыми злыми из жителей города. Каждым новым убийствам они доказывали победу над собой.

Тех же, кто не смог превратиться в зверя, уничтожали, пожирали, давили.

Ее пожалели, во всяком случае, так казалось на первый взгляд.

Она осталась в плену белой недоступной никому комнаты, в лапах у одиночества.

С начало она мечтала о смерти, как об избавление, побеге от происходящего...

Затем ей стало все равно.

Возможно, она не стала зверем, душу ее не наполнила злоба и ненависть, да только в конце и все остальные чувства ее покинули.

Она стала серой, как стекло в окне, такой же мутной вещью, которую никто не замечает.

Не думайте, что это литературный вымысел, это город есть, мы просто не хотим его видеть.

#### Приложение 4. Сказка «Страшный сон»

(Сакович Н.А.)

В одном племени жил мальчик. Это было очень древнее племя, жестко хранящее свои традиции. В общем, обычный мальчик, отличающийся от других только тем, что каждую ночь он видел один и тот же страшный сон. Ему снилось, как он смотрит в реку и не видит своего отражения. Он просыпался в ужасе, и его родители были очень обеспокоены этим. Они стали водить мальчика по колдунам и шаманам. Колдуны говорили свои заклинания и гадали по волшебным книгам. Шаманы устраивали свои магические ритуалы, но страшный сон возвращался каждую ночь. Племя так и прозвало мальчика – «Не видящий себя».

Однажды во время охоты в лесу мальчик встретил старика, пожалел его и поделился с ним своей немногочисленной добычей. Тот в свою очередь поспешил услышать имя благодетеля. Мальчик сказал, что его зовут «Не видящий себя». Старик стал расспрашивать причины происхождения такого имени, и мальчик рассказал ему свой страшный сон.

- Я знаю, как тебе помочь – сказал старик.
- Ты должен найти себя, узнать... Понимаешь? Отправляйся в путь и примеривай на себя все маски, которые будут попадаться тебе на пути. Одна из них или все вместе, они помогут тебе узнать и увидеть себя. Только тогда твой страшный сон прекратится.

Вернувшись домой мальчик попрощался со своими родными и соплеменниками и отправился в путь.

Он шел целый день, ориентируясь на солнце, и под вечер натолкнулся на тотемный столб. На столбе висела большая маска тотемного животного племени – ворона. Мальчик вспомнил слова старика и надел ее.

Что-то темное стало заполнять его душу, глаза засверкали, а руки стали легкими и послушными.

- Я Великий ворон – подумал мальчик, взмахнул крыльями и полетел.
- Простор, ночь, звезды, могущество...Надо мной бесконечность. Подо мной леса, поля, ущелья и глубина. Я Великий ворон! Я часть Великой ночи!

Я зорок! Я умею управлять своими крыльями! Я умею скрываться от врагов и могу быть агрессивным! Я сильный! Я свободен!

Всю ночь мальчик-ворон летал, охотился и проверял свои силы.

Утром мальчик очнулся у тотемного столба. Маска ворона висела на прежнем месте. Мальчик изменился: он стал сильным, научился проявлять агрессию, управлять собой и быть свободным. Это была его первая ночь без навязчивого страшного сна.

Мальчик продолжил свой путь по реке. Сев в оставленное, как будто для него, каноэ он поплыл, ориентируясь на солнце, как учил его отец. Не то, чтобы он знал куда, сердце указывало ему путь. Течение подхватило лодку. Поднимался ветер. Облака заволокли небо, и пошел дождь. Теплые струи стекали по лицу мальчика, застилая глаза.

- Это маска дождя, - подумал он и вдруг почувствовал гибкость во всем теле.

В маске дождя с другими струями он устремился в поток реки. Глубина, ширина, пластичность, подвижность, жизнь... Стайки рыбок, водоросли, рачки, личинки стрекоз...

- Я часть Великой жизни – подумал мальчик в маске дождя.

- Я гибкий! Я живой! Я могу чувствовать! Я не боюсь слиться с другими! Я часть Великого потока...

Река нежно вынесла мальчика на песочный берег, оставив маску дождя себе. Облака спрятались. Пригрело солнышко. Мальчик стал гибким и чувственным.

День клонился к вечеру. Наловив в реке рыбы и пожарив ее на костре, сытый и уставший мальчик уснул. Это была вторая ночь без страшного сна.

Утром его разбудили барабаны. Их ритм говорил о том, что в каком-то племени несчастье. Мальчик отправился на этот звук.

Неизвестное племя хоронило своих погибших воинов. В центре поселения горел огромный погребальный костер. Барабаны отбивали свои ритмы, люди отдавали погибшим последние почести. Никто не замечал мальчика. На

лицах людей были маски печали и горя. Мальчик и не заметил, как такая же маска оказалась на его лице. Горе и печаль сковали не только его тело, но и его душу. Слезы рвались наружу, вместе с криками, вступая в единую партию с барабанами. Языки пламени пожирали молодые тела воинов, вознося их души к предкам. Мальчику казалось, что это пламя доберется и до него...

Сила Ворона проснулась и помогла остановить скорбный крик. Гибкость Дождя вылила слезы, освободив душу от печали. Костер догорел и члены племени стали танцевать ритуальный танец жизни. Так было положено с давних времен.

Кто-то взял мальчика за руку и потянул в круговорот этого танца. Теперь барабаны играли иначе. Сердце мальчика билось им в такт. Маска печали ушла и он подумал: - Я люблю жизнь! Я буду жить несмотря ни на что!

Одна семья пригласила его остаться у них на ночь. Это была третья ночь без страшного сна.

Рано проснувшись, мальчик решил выйти и немного пройтись, осмотреться, как живет это племя. Все еще спали. Тут в поле он увидел какое-то движение. Осторожно он стал приближаться к полю, и ему открылось великолепное зрелище: девочка с длинными густыми волосами, которыми играли ветер и скорость, каталась на белом коне. Казалось, что они были единым целым, следовали какой-то им известной игре. Это было похоже на сказочный танец.

Мальчик затаил дыхание, боясь даже на секунду отпустить это зрелище. На его лице появилась маска любви.

Его сердце и душа наполнились любовью, томлением, негой, ветром, запахом полевых цветов, скоростью белой лошади, чернотой волос незнакомки. Ноги понесли его к ней.

Девочка, увидев его, остановила своего коня и широко улыбаясь, пригласила мальчика сесть рядом. Целый день они катались по полям и лугам. Она показывала ему владения своего племени, учила управлять конем

и дружить с ветром. Он учил ее быть сильной и гибкой. Когда под вечер они вернулись в племя, держась за руки, шаман пригласил его к себе.

- Белый ветер выбрала тебя. Я хотел бы узнать тебя: Кто ты? Какой ты? Как зовет тебя твоё племя?

- Я сильный! Я умею управлять собой и могу защитить себя и других. Я гибкий и умею чувствовать. Я люблю жизнь и могу победить печаль. Я умею любить! Раньше меня звали «Не видящий себя», а сейчас мое имя – «Наполненное сердце».

Он возвращался домой не один. Была ночь. Белый конь вез их. Белый ветер спала, прижавшись к его груди. Он думал о том, что теперь в его жизни никогда не будет страшного сна.

## Приложение 5. Диагностический минимум

### БАССА-ДАРКИ ОПРОСНИК

Опросник личностный, разработан А. Бассом и А. Дарки в 1957г. и предназначен для диагностики агрессивных и враждебных реакций.

Тест состоит из 75 утверждений, на которые обследуемый должен ответить «да» или «нет». Создавая свой опросник, дифференцирующий проявления агрессии и враждебности, А. Басс и А. Дарки выделили следующие виды реакций:

1. **Физическая агрессия** - использование физической силы против другого лица.

2. **Косвенная агрессия**, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.

3. **Раздражение** - готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. **Негативизм** - оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. **Обида** - зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. **Подозрительность** - в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. **Вербальная агрессия** - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. **Чувство вины** - выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

При составлении опросника авторами использовались следующие принципы:

1. Вопрос может относиться только к одной форме агрессии.

2. Вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить эффект социальной желательности ответов.

По мнению авторов, под агрессивностью можно понимать свойство личности, характеризующееся наличием деструктивных тенденций, в основном в области субъектно-субъектных отношений. Вероятно, деструктивный компонент человеческой активности является необходимым в созидательной деятельности, так как потребности индивидуального развития с неизбежностью формируют в людях способность к устранению и разрушению препятствий, преодолению того, что противодействует этому процессу.

Агрессивность имеет качественные и количественные характеристики. Как и всякое свойство, она имеет различную степень выраженности: от почти полного отсутствия до ее предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности и т.д. Чрезмерное развитие ее начинает определять весь облик личности, которая может стать конфликтной, неспособной на сознательную кооперацию и т.д. Сама по себе агрессивность не делает субъекта сознательно опасным, так как, с одной стороны, существующая связь между агрессивностью и агрессией не является жесткой, а, с другой, сам акт агрессии может не принимать сознательно опасные и неодобряемые формы. В житейском сознании агрессивность является синонимом "злонамеренной активности". Однако само по себе деструктивное поведение "злонамеренностью" не обладает, таковой его делает мотив деятельности, те ценности, ради достижения и обладания которыми активность разворачивается. Внешние практические действия могут быть сходны, но их мотивационные компоненты прямо противоположны.

Исходя из этого, можно разделить агрессивные проявления на два основных типа: первый - **мотивационная агрессия**, как самоценность, второй - **инструментальная**, как средство (подразумевая при этом, что и та, и другая могут проявляться как под контролем сознания, так и вне него, и сопряжены с эмоциональными переживаниями (гнев, враждебность).

При разработке диагностического инструментария А. Басс, также разделил понятия агрессии и враждебность и определил последнюю как: "...реакцию, развивающую негативные чувства и негативные оценки людей и событий".

Данный опросник широко распространен в зарубежных исследованиях, в которых подтверждаются его высокие валидность и надежность. Опросник используется также и в отечественных работах (С. Н. Ениколопов, 1989 и др.), однако данные о его стандартизации на отечественных выборках не указываются.

Адаптированный А.К. Осницким, вариант теста предполагает 4 возможных ответа для испытуемого «да», «пожалуй да», «пожалуй нет», «нет». Отмечается, что в ситуации экспертизы опросник не защищен от искажений, а достоверность результатов зависит от доверительности в отношениях испытуемого и психолога. Пользуясь данной методикой, необходимо помнить, что агрессивность, как свойство личности, и агрессия, как акт поведения, могут быть поняты в контексте целостного психологического анализа мотивационно-потребностной сферы личности. Поэтому опросником Басса-Дарки следует пользоваться в совокупности с другими методиками.

### **Стимульный материал:**

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим да нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю да нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь да нет

4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню да нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено да нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной да нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать да нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести да нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека да нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами да нет
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам да нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его да нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами да нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал да нет
15. Я часто бываю несогласен с людьми да нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь да нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему да нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями да нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется да нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор да нет
21. Меня немного огорчает моя судьба да нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня да нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной да нет
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины да нет

25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку да нет
26. Я не способен на грубые шутки да нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются да нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались да нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится да нет
30. Довольно многие люди завидуют мне да нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня да нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей да нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу" да нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости да нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь да нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания да нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть да нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются да нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям да нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены да нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня да нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь да нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием да нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел да нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам" да нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю да нет
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею да нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь да нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева да нет

50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться да нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать да нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня да нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ да нет
54. Неудачи огорчают меня да нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие да нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее да нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку да нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо да нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю да нет
60. Я ругаюсь только со злости да нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть да нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее да нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу да нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся да нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить да нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает да нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно да нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки да нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей да нет

70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня да нет

71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение да нет

72. В последнее время я стал занудой да нет

73. В споре я часто повышаю голос да нет

74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям да нет

75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить да нет

### **Ключи:**

Ответы оцениваются по восьми шкалам следующим образом:

#### **1. Физическая агрессия:**

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 1,25,31,41,48,55,62,68,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 9,7

#### **2. Косвенная агрессия:**

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 2,10,18,34,42,56,63,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 26,49

#### **3. Раздражение:**

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 3,19,27,43,50,57,64,72,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 11,35,69

#### **4. Негативизм:**

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 4,12,20,28,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 36

#### **5. Обида:**

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 5,13,21, 29, 37,44,51,58

#### **6. Подозрительность:**

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 6,14,22,30,38,45, 52,59,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 33,66,74, 75

#### **7. Вербальная агрессия:**

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 7, 15, 23, 31, 46,53,60,71,73,

"нет" = 1, "да" = 0 вопросы: 33, 66, 74, 75

#### **8. Чувство вины:**

"да" = 1, "нет" = 0 вопросы: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67

Индекс враждебности включает в себя 5 и 6 шкалу, а индекс агрессивности (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.

Нормой агрессивности является величина ее индекса, равная 21 плюс-минус 4, а враждебности — 6,5-7 плюс-минус 3.

## СПИЛБЕРГЕРА ТРЕВОГИ И ТРЕВОЖНОСТИ ШКАЛЫ

Группа опросников личностных, разработанных **Ч. Д. Спилбергером** в 1966-1973 гг. Согласно концепции Спилбергера, следует различать тревогу как состояние и тревожность как свойство личности. Тревога - реакция на грозящую опасность, реальную или воображаемую, эмоциональное состояние диффузного безобъектного страха, характеризующееся неопределенным ощущением угрозы, в отличие от страха, который представляет собой реакцию на вполне определенную опасность. Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. С точки зрения автора, существует возможность измерения различий между двумя упомянутыми видами психических проявлений, которые обозначаются A-state (тревога-состояние) и A-trait (тревога-черта), то есть между временными, преходящими особенностями и относительно постоянным предрасположением. Понимание тревоги в теории Спилбергера определяется следующими положениями:

1. Ситуации, представляющие для человека определенную угрозу или личностно значимые, вызывают в нем состояние тревоги. Субъективно тревога переживается как неприятное эмоциональное состояние различной интенсивности;

2. Интенсивность переживания тревоги пропорциональна степени угрозы или значимости причины переживаний. От этих факторов зависит длительность переживания состояния тревоги;

3. Высокотревожные индивиды воспринимают ситуации или обстоятельства, которые потенциально содержат возможность неудачи или угрозы, более интенсивно;

4. Ситуация тревоги сопровождается изменениями в поведении или же мобилизует защитные механизмы личности. Часто повторяющиеся стрессовые ситуации приводят к выработке типичных механизмов защиты.

Опросник допускает индивидуальное и групповое использование.

Получил широкое распространение русскоязычный вариант STAI, который известен как шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина (1976, 1978). Ю. Л. Ханин адаптировал, модифицировал и стандартизировал методику, а также получил ориентировочные нормативы поуровневой выраженности тревожности: от 20 до 34 баллов - низкий уровень тревожности, от 35 до 44 баллов - средний уровень тревожности и выше 46 баллов - высокий уровень тревожности. Опросник широко распространен в прикладных исследованиях, особенно в области клинической психодиагностики, и высоко оценивается за компактность и достоверные диагностические данные.

### **Особенности проведения процедуры тестирования.**

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Экспериментатор предлагает испытуемым ответить на вопросы шкал согласно инструкциям, и напоминает, что испытуемые должны работать самостоятельно. На каждый вопрос возможны четыре варианта ответа по степени интенсивности.

### **ШКАЛА СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (СТ)**

#### **Инструкция к первой группе суждений о самочувствии:**

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет. В зависимости от самочувствия в данный момент зачеркните (запишите) наиболее подходящую для вас цифру: «1» — нет, это совсем не так; «2» — пожалуй, так; «3» — верно; «4» — совершенно верно.

## ШКАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (ЛТ)

### Инструкция ко второй группе суждений о самочувствии:

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет». Зачеркните (запишите) подходящую для вас цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Цифры справа означают: «1» — почти никогда; «2» — иногда; «3» — часто; «4» — почти всегда).

### Содержание

Номер п/п	Суждение	Ответы			
		нет, это не так	пожалуй, так	верно	совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4

13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден, и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Номер п/п	Суждение	Ответы			
		никогда	почти никогда	часто	почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко могу расстроиться	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил, желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4

28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

**Ключ**

**СТ**

**ЛТ**

Номер п/п	Ответы			
1	4	3	2	1
2	4	3	2	1
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	4	3	2	1
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	4	3	2	1
11	4	3	2	1
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	4	3	2	1
16	4	3	2	1
17	1	2	3	4
18	1	2	3	4
19	4	3	2	1
20	4	3	2	1
□ <sub>1</sub> СТ =				

Номер п/п	Ответы			
21	4	3	2	1
22	1	2	3	4
23	1	2	3	4
24	1	2	3	4
25	1	2	3	4
26	4	3	2	1
27	4	3	2	1
28	1	2	3	4
29	1	2	3	4
30	4	3	2	1
31	1	2	3	4
32	1	2	3	4
33	1	2	3	4
34	1	2	3	4
35	1	2	3	4
36	4	3	2	1
37	1	2	3	4
38	1	2	3	4
39	4	3	2	1
40	1	2	3	4
□ <sub>1</sub> ЛТ =				

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где  $\Sigma_1$  — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;  $\Sigma_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр (пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где  $\Sigma_1$  — сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;  $\Sigma_2$  - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### Анализ

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов - низкая, 31-44 балла - умеренная, 45 и более - высокая.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания.

**Высокая тревожность** предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. Лицам с высокими показателями тревожности следует формировать чувство уверенности в успехе. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности и высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам.

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

## ФРУСТРАЦИОННЫЙ ВЕРБАЛЬНЫЙ ТЕСТ (ФВТ)

(Л.Н.Собчик)

Проективная методика исследования личности, предназначенная для изучения: поведения индивида в ситуации фрустрации; реакций страха, тревоги, агрессии.

Стимульный материал представлен различными гипотетическими ситуациями, на которые испытуемому необходимо дать ответы в свободной форме. Круг фрустрирующих ситуаций затрагивает такие области межличностного взаимодействия как отношения со значимыми близкими людьми (отец, мать, жена, муж, дочь, сын), а также сферу делового взаимодействия и бытового общения.

В своей разработке вербального фрустрационного теста (ВФТ) автор в первую очередь исходил из следующих посылок:

1. Реакция на фрустрацию зависит от типа реагирования, т.е. от ведущей тенденции, уходящей корнями в конституционально заданную predisposition.

2. Реакция на фрустрацию зависит от иерархии ценностей обследуемого лица, то есть от того, насколько значима зона интересов обследуемого лица, которая при этом оказалась задетой.

3. Сила этой реакции тем сильнее выражена, чем менее значимо для конкретного индивида фрустрирующее лицо, так как непосредственные реакции проявляются более свободно именно в тех контактах, которые менее значимы: напротив, в общении со значимыми другими индивид максимально контролирует свои высказывания и поступки, особенно агрессивные реакции.

Для учета и формализации данных обследования, по мнению автора, оказалось более удобным использовать вербальный тест, в котором процедура обследования включает в себя не только ответы-высказывания (Что бы я сказал?) но и описание испытанных при этом чувств (Что бы я

почувствовал?), когда испытуемый пытается ответить на поставленные в эксперименте фрустрирующие его вопросы.

Разработана достаточно подробная интерпретационная схема, позволяющая проводить качественно-количественный анализ полученных результатов.

Практическое применение теста показало его надежность и меньшую подверженность мотивационным искажениям по сравнению с другими тестами, направленными на измерение агрессивности.

### **Стимульный материал.**

#### **Что бы я сказал(а) и что бы при этом почувствовал(а), если бы"...**

1. Мой отец сказал мне:

- a/ Ну и дурацкая у тебя прическа!
- b/ Ты совсем не следишь за своим здоровьем!
- c/ До чего же у тебя противный характер!
- d/ Неужели нельзя зарабатывать побольше?
- e/ Так тебе и не удалось ничего в жизни добиться!
- f/ Ты ни в чем не разбираешься, поэтому и не спорь со старшими!
- g/ Бессовестный ты человек, ничего для отца сделать не хочешь!

2. Моя мать сказала мне:

- a/ Нужно же такое нагородить на голове!
- b/ Ты питаешься так, что бы окончательно испортить свое здоровье!
- c/ С тобой никогда ни о чем договориться нельзя!
- d/ Опять ты без денег и мать должна тебе помогать!
- e/ Мне стыдно людям сказать, кто ты у меня и чем занимаешься!
- f/ Ты так мало знаешь и так много мнишь о себе!
- g/ И не стыдно тебе вести себя так безнравственно!

(для женатого мужчины)

3. Моя жена сказала мне:

a/ У тебя как-то изменилось лицо, раньше ты мне больше нравился.

b/ Какой-то ты стал вялый, бледный, и аппетит хуже, чем раньше...

c/ До чего же ты тяжелый человек, ни в чем с тобой не нахожу взаимопонимания!

d/ Опять у тебя нет денег! Куда они делись?

e/ Твой дружок опять пошел на повышение! А ты что же?

f/ Боже, какое невежество! Ты не читал Набокова!

d/ Как ты можешь так оскорблять меня, слабую женщину!

(для замужней женщины)

4. Мой муж сказал мне:

a/ Ну и платье ты напялила: оно идет тебе как корове седло!

b/ Что-то у тебя плохой цвет лица и бледность нехорошая.

c/ Более склочной женщины я в жизни не встречал.

d/ Наше жилье выглядит убого, никакого уюта!

e/ В конце концов - что ты из себя представляешь, чтобы предъявлять мне какие либо претензии.

f/ Боже, какая ты серость!

g/ Ты просто бессовестная и корыстная женщина!

(если имеется сын или дочь)

5. Моя дочь сказала мне:

a/ И прическа, и одежда у тебя старомодные!

b/ Опять ты не следишь за своим весом, не придерживаешься диеты!

c/ И все то ты меня мучаешь, и все тебе не так!

d/ Опять ты мне не можешь дать необходимую сумму! Мы что - нищие?

e/ Мне не хочется знакомить тебя с моим другом, неловко - что ты из себя представляешь?

f/ Боже мой, ты даже не знаешь что такое "Высокая мода"!

g/ Тебе никого не жалко!

6. Мой сын сказал мне:

a/ Ну и видок у тебя! Приведи себя в порядок - мои друзья могут зайти!

b/ Ты последнее время все хандришь!

c/ Надоело твое постоянное ворчание и недовольство! Сколько можно пилить человека!

d/ Вечно тебе для сына жалко лишней сотни ?

e/ Всю жизнь вкалывать и ничего особенного не добиться - как это тебя угораздило!

f/ А ты знаешь, что такое "Тяжелый металл"?

g/ Тебе нет никакого дела до моих проблем!

7. Мой приятель:

a/ Да тебя разнесло как на дрожжах!

b/ Что-то ты плохо выглядишь?

c/ А ты, как всегда, со своим особым мнением?

d/ Что-то не заметно, чтобы тебе привалило богатство!

e/ А ты все на прежнем месте работаешь?

f/ Как, ты не можешь ответить на такой простой вопрос? В твоём возрасте каждый образованный человек в этом разбирается!

g/ Слушай, а ведь ты поступаешь некрасиво, не по-приятельски!

8. Моя приятельница:

a/ Такая как у тебя прическа уже давно не в моде.

b/ У тебя болезненный вид, сходи к врачу.

c/ Ну, с тобой спорить бесполезно, твое упрямство давно известно

d/ А ты по-прежнему бедствуешь?

e/ Так тебе и не удалось чего-то в жизни добиться?

f/ Боже, с тобой и поговорить не о чем: ничего не читаешь, в театр не ходишь...

g/ Ну, тебе подвести человека - ничего не стоит.

9. Мой сотрудник (соученик):

a/ Ты в последнее время потерял форму.

b/ Смотрю, ты ходишь как-то осторожно - болит что-нибудь?

c/ Ну, ты и зануда!

d/ Что, опять ни на что денег не хватает? Одолжить тебе немного, что ли?

e/ А тебя с премией опять обошли?

f/ У меня вопрос один назрел, но ты вряд ли сможешь мне на него ответить.

g/ Кто бы меня в трудную минуту выручил? Может быть, ты мне поможешь? Но это - большая жертва.

10. Моя сотрудница (соученица):

a/ Ну и вид у тебя, страшнее войны!

b/ Я последнее время замечаю, что у тебя усталый и болезненный вид.

c/ Думала, сумею с тобой договориться, но с твоим характером это невозможно.

d/ Твоя необеспеченность тебя вполне устраивает?

e/ Ты так и будешь всю жизнь на побегушках у тех, кто чего-то добился в жизни?

f/ Ты мне можешь что ни будь рассказать об импрессионистах, или это-за пределами твоих интересов?

g/ Что за эгоизм с твоей стороны - так подвести весь коллектив!

11. Мой начальник (руководитель, директор):

a/ В таком виде на работу ходить не стоит.

b/ Вы опять на больничном? А работу за Вас кто будет делать?

с/ С вами каши не сварить: я Вам одно, а Вы мне - другое! Трудный у Вас характер.

d/ Все сотрудники внесли на мероприятие необходимую сумму, Вы беднее других?

e/ Уж Вам то в ближайшее время повышение по службе не угрожает.

f/ Такую сложную работу я Вам поручить не решусь: тут нужна хорошая осведомленность во многих вопросах.

g/ На Вас трудно рассчитывать в трудную минуту: Вы можете подвести меня, и весь коллектив!

12. (для подростка).

Мой преподаватель, директор:

a/ В таком виде в школу (в институт) ходить не стоит.

b/ Вы опять на больничном? А учиться кто за Вас будет?

с/ С вами каши не сварить: я Вам одно, а Вы мне - другое! Трудный у Вас характер!

d/ Все ученики внесли на мероприятие необходимую сумму, Вы беднее других?

e/ Уж Вам то закончить нормально обучение вряд ли удастся.

f/ Такую сложную работу я Вам поручить не решусь: тут нужна хорошая осведомленность во многих вопросах.

g/ На Вас трудно рассчитывать в трудную минуту: Вы можете подвести меня, и весь коллектив!

13. Уличные контакты:

a/ Прохожий в мой адрес: Ну и чучело!

b/ Пассажир в автобусе: Садитесь, ведь Вы еле на ногах стоите больны наверное...

с/ Пассажир в вагоне метро - мне: Ну и склочная Вы личность Вам бы только учить других - как себя вести!

d/ Продавец в магазине: Не трогайте товар! Это Вам не по карману  
 g/ В кинозале сидящий сзади: Ходят тут всякие, строят из себя, а на деле  
 f/ Продавец книжного лотка: Ну, эта книга не про Вас. Сложновато - не осилите!

g/ Прохожий у входа в метро: Пропустите немедленно! Не видите - я тороплюсь!

### Ключи

#### Алгоритм обработки результатов

##### Варианты возможных ответов

<b>Высказал:</b> Высказывания или действия:	<b>Почувствовал:</b> Чувства:
<p>Агрессивные действия в адрес обидчика.  <u>Резкие высказывания.</u></p> <p>Убью! Уничтожу! Стукну! Двину! Дам пощечину!</p> <p>Оценка и в том и в другом варианте – <b>6 баллов.</b></p>	<p>Ярость, злость, ненависть</p>
<p><u>Ругань, обвинения в адрес обидчика.</u></p> <p>Пошел ты...!          Ах ты дрянь!          Сам дурак (дура)!          На себя посмотри(те)!          Не Ваше (не твое) дело!</p> <p>Оценка – <b>5 баллов.</b></p>	<p>Возмущение, гнев.</p>

<p><u>Отрицание вины.</u></p> <p>Это не так!  Неправда!!  Ничего подобного!  Не могу с этим согласиться.</p> <p>Оценка – <b>4 балла.</b></p>	<p>Раздражение, обида</p>
<p><u>Стремление оправдаться или ссылка на обстоятельства, смягчающие вину:</u></p> <p>-  Возможно это так, но иначе не получается.  Да, но этому есть причины.  Нехорошо, но – что поделаешь.  Так вышло, но это – не моя вина.</p> <p>Оценка – <b>3 балла.</b></p>	<p>Неловкость</p>
<p><u>Признание вины:</u></p> <p>Да, нескладно вышло.  Приходится признать, что это – моя вина.  Прошу извинить меня.  Вы правы (ты прав).</p> <p>Оценка – <b>2 балла.</b></p>	<p>Стыд, смущение</p>

<p>Обвинение в свой адрес,  <u>Выраженное чувство вины:</u></p> <p>-  Вечно у меня все хуже, чем у всех!  Это – мой злой рок!  Так мне и надо!  Я виноват. Прости(те)!</p> <p>Оценка – <b>1 балл.</b></p>	<p>Самобичевание,  недовольство собой</p>
---	---

Оценки от 1 до 6 баллов интегрируются в суммарные по двум категориям: высказывания и чувства. Таким образом, 5, 6 баллов - выраженная внешнеобвиняющая агрессия. 1, 2 балла - выраженная аутоагрессия.

Данные исследования в баллах проставляются в соответствующих ячейках регистрационного бланка (см. ниже Регистрационный бланк к тесту ВФТ), определяются сферы отношений, вызывающих у обследуемого наибольшую агрессию, а также наиболее фрустрированные ценности, что позволит выстроить иерархию ценностей обследуемого лица.

Затем:

1. суммируются баллы в вертикальных столбцах и делятся на количество фрустрирующих лиц, что позволит выявить усредненную оценку степени агрессивности по каждой ценностной категории;

2. суммируются и делятся на 7 (количество предъявленных ценностей) баллы в горизонтальных строках, что поможет составить представление о наиболее напряженной потребности.  $\Sigma$  - это сумма всех баллов по вертикали, деленная на число лиц, n, вызывающих фрустрацию у испытуемого своими высказываниями; лица выбираются в зависимости от ситуации и возраста испытуемого. ( max (a, b, c, d, e, f, g) = наиболее значимые ценности, фрустрация которых вызывает наиболее агрессивную реакцию. ( min (1, 2, 3,

4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13) = значимые другие, в присутствии которых повышается самоконтроль.

$$\text{Если } \frac{\{1+4+6+7+9\}}{n} \text{ значимо больше чем } \frac{\{2+3+5+8+10\}}{n}$$

(или наоборот), то выявляется разница в проявленной агрессивности в контактах с противоположным полом. В частности, в первом случае (когда первая величина больше второй) выявляется более агрессивное отношение к женщинам, а во втором - большая агрессия направлена на представителей мужского пола.

**Ключ:**

<b>Оценка агрессивности.</b>		
Высказал:		Почувствовал:
Агрессивные угрозы, обещания, расправы, желание ударить	6 баллов	Ярость, злость.
Ругань, обвинения в адрес обидчика	5 баллов	Возмущение, гнев.
Отрицание вины	4 балла	Раздражение, обида
Стремление оправдаться или ссылка на обстоятельства, смягчающие вину	3 балла	Неловкость
Признание вины	2 балла	Стыд, смущение

Обвинения в свой адрес, самобичевание	1 балл	Чувство вины, приниженности
--	--------	--------------------------------

### Регистрационный бланк ВФТ

#### Фрустрированные ценности

Источник фрустрации	<b>a</b>	<b>b</b>	<b>c</b>	<b>d</b>	<b>e</b>	<b>f</b>	<b>g</b>	
<b>1</b> отец								$\Sigma 1/n$
<b>2</b> мать								$\Sigma 2fn$
<b>3</b> жена								$\Sigma 3/n$
<b>4</b> муж								$\Sigma 4/n$
<b>5</b> дочь								$\Sigma 5f/n$
<b>6</b> сын								$\Sigma 6/n$
<b>7</b> приятель								$\Sigma 7/n$
<b>8</b> приятельница								$\Sigma 8/n$
<b>9</b> сотрудник								$\Sigma 9/n$
<b>10</b> сотрудница								$\Sigma 10/n$

<b>11-12</b> начальство								$\Sigma$ 11/n или $\Sigma$ 12/n
<b>13</b> посторонние								$\Sigma$ 13/n
								$\Sigma$ общ. ценн.
	$\Sigma$ a	$\Sigma$ b	$\Sigma$ c	$\Sigma$ d	$\Sigma$ e	$\Sigma$ f	$\Sigma$ g	
	$\Sigma$ n	$\Sigma$ общ.						

**общ. сумма**

### **Анализ**

#### **Интерпретация.**

Особенности личности проявляются ярче в состоянии эмоционального напряжения. Поэтому психологи внимательно изучают реакции индивида в ситуации фрустрации. Рассматривая понятие фрустрация в рамках психодиагностического подхода и с точки зрения межличностного взаимодействия, автор методики имеет в виду ситуации, в которых окружающие индивида лица специально или нечаянно ущемляют его интересы, что приводит к блокировке значимых потребностей, или задевают его самолюбие, негативно воздействуя на его самооценку. В ситуации фрустрированности эмоциональное состояние проявляется:

- 1) как реакции страха, тревоги, отказа от самореализации, может сопровождаться чувством вины, стремлением уйти от конфликта;
- 2) как наступательное, обвиняющее других, активное или даже агрессивное поведение, враждебные высказывания или действия;

3) как стремление подавить и те и другие реакции, пассивно или индифферентно отнестись к случившемуся, постараться нивелировать остроту конфликта.

Естественно, "выбор" типа реагирования в основном - произвольный, но в значительной степени зависящий от базисных свойств личности.

В целом преобладание ответов, оцениваемых в среднем 3 или 4 балла характерно для устойчивой нормы и хорошо контролируемой личности, при этом оценка 3 характерна для лиц с умеренно выраженными гипотимными, тормозимыми чертами. Преобладание оценок 4 более характерно для стеничных, активных, оптимистичных личностей. Агрессивность внешнеобвиняющая - 5 или 6 свойственна акцентуантам по гипертимному типу и агрессивным (эксплозивным, возбудимым, неустойчивым и импульсивным) личностям с плохим самоконтролем. Агрессивность, направленная на самого себя - 2 или даже 1 балл - характерна для гипотимных акцентуаций, то есть лиц с тревожно-мнительными чертами, сензитивных, пессимистичных интровертов.

Низкая агрессивность как правило обнаруживается в той сфере межличностных отношений, которая свежзначима и способствует блокировке агрессии или усилению контроля рассудка, оттормаживающего негативные эмоциональные проявления.

Ценности:

a/ внешний вид

b/ здоровье

c/ характер

d/ благополучие

e/ социальный статус

f/ кругозор

g/ нравственность.

Выраженная озабоченность контактами с противоположным полом проявляется значительным перевесом баллов агрессивности в отношении

особ собственного пола в сравнении с реакциями на лиц противоположного пола. Максимальная агрессивность выявляется при фрустрации, направленной на наиболее значимые для обследуемого лица ценности. Если круг наиболее значимых контактов определяется наиболее низкими баллами, то максимальные баллы выявляются в наименее значимой сфере отношений. Для большинства это - уличные контакты. Высокая агрессивность выявляется также в зоне наиболее неблагоприятных контактов, в зоне конфликта.

Стандартизация данной методики обнаружила значимые количественные показатели выраженной агрессивности ( $\sum /n$  равняются 5 или 6 баллов) у эмоционально незрелых личностей: возбудимых, эмоционально лабильных, паранойяльных и эксплозивных. У сензитивных, интровертных, тревожных и индивидуалистичных личностей значимо чаще встречались самообвиняющие реакции ( $\sum /n = 1$  или 2 балла). Зона конфликта, выявляемая максимальными баллами, может быть семейной, производственной (или учебной), интимной (отношения между полами) или генерализованной при выраженной аффективной неустойчивости.

## МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ К. РОДЖЕРСА И Р. ДАЙМОНДА

Опросник личностный. Предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности.

Стимульный материал представлен 101 утверждением, которые сформулированы в третьем лице единственного числа, без использования каких-либо местоимений. По всей вероятности, такая форма была использована авторами для того, чтобы избежать влияния «прямого отождествления». То есть ситуации, когда испытуемые сознательно, напрямую соотносят утверждения со своими особенностями. Данный методический прием является одной из форм «нейтрализации» установки тестируемых на социально-желательные ответы.

В методике предусмотрена достаточно дифференцированная, 7- бальная шкала ответов. Остается открытым вопрос, насколько оправдано применение подобной шкалы, так как в обыденном сознании испытуемому достаточно трудно выбрать между таким вариантами ответов, как например, «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне; и «3» - не решаюсь отнести это к себе.

Авторами выделяются следующие 6 интегральных показателей:

1. «Адаптация»;
2. «Приятие других»;
3. «Интернальность»;
4. «Самовосприятие»;
5. «Эмоциональная комфортность»;
6. «Стремление к доминированию».

Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле, найденной, по всей вероятности, эмпирическим путем. Интерпретация осуществляется в

соответствии нормативными данными, рассчитанными отдельно для подростков и взрослой выборки.

Обнаружить какие-либо более подробные данные, связанные с различными психодиагностическими аспектами методики (предназначение, авторская концепция адаптации, психометрические параметры и др.) не удалось.

### **Инструкция**

«В опроснике содержатся высказывания о человеке, о его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

Прочитав или прослушав очередное высказывание опросника, примерьте его к своим привычкам, своему образу жизни и оцените: в какой мере это высказывание может быть отнесено к Вам. Для того, чтобы обозначить ваш ответ в бланке, выберете подходящий, по вашему мнению, один из семи вариантов оценок, пронумерованных цифрами от «0» до «6»:

- «0» – это ко мне совершенно не относится;
- «1» - это к мне не относится;
- «2» – сомневаюсь, что это можно отнести ко мне;
- «3» - не решаюсь отнести это к себе;
- «4» – это похоже на меня, но нет уверенности;
- «5» – это на меня похоже;
- «6» – это точно про меня.

Выбранный вами вариант ответа отметьте в бланке для ответов в ячейке, соответствующей порядковому номеру высказывания».

### **Стимульный материал**

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу.
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится ото всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать - иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него - не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.

23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.
27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношение окружающих.
29. В душе — оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что Они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему носится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя |как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.

45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего... Словом - не от мира сего.
53. Человек терпимый к людям и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком — привлекательным как личность, заметным.
56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.

66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно - если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности, все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирует лиц противоположного пола, не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх: а вдруг — не справлюсь, а вдруг - не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.
86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.

87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Стараются полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; совсем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

## Ключи

### Алгоритм обработки данных и интерпретация.

Интегральные показатели	
<p>«Адаптация»</p> $A = \frac{a}{a + b} \times 100\%$	<p>«Самовосприятие»</p> $S = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
«Приятие других»	«Эмоциональная комфортность»

$L = \frac{1,2 a}{1,2 a + b} \times 100\%$	$E = \frac{a}{a + b} \times 100\%$
«Интернальность» $I = \frac{a}{a + 1,4 b} \times 100\%$	«Стремление к доминированию» $D = \frac{2 a}{2 a + b} \times 100\%$

**Ключи.**

№	Показатели	Номера высказываний	Нормы
1	a Адаптивность	4,5,9,12,15,19,22,23,26,27,29,33,35, 37,41,44,47,51,53,55,61,63,67,72,74,	(68-170)
	b Деадаптивность	4,75,78,80,88,91,94,96,97,98 2,6,7,13,16,18,25,28,32,36,38,40,42, 43,49,50,54,56,59,60,62,64,69,71,73, 76,77,83,84,86,90,95,99,100	68-136  (68-170) 68-136
2	a Лживость « - »	34,45,48,81,89	(18-45)
	b « + »	8,82,92,101	18-36
3	a Приятие себя	33,35,55,67,72,74,75,80,88,94,96	(22-52)
	b Неприятие себя	7,59,62,65,90,95,99	22-42 (14-35) 14-28
4	a Приятие других	9,14,22,26,53,97	(12-30)
	b Неприятие других	2,10,21,28,40,60,76	12-24

				(14-35) 14-28
5	a	Эмоциональный комфорт	23,29,30,41,44,47,78	(14-36)
	b	Эмоциональный дискомфорт	6,42,43,49,50,83,85	14-28 (14-35) 14-28
6	a	Внутренний контроль	4,5,11,12,19,27,37,51,63,68,79,91,98,13	(26-65)
	b	Внешний контроль	25,36,52,57,70,71,73,77	26-52 (18-45) 18-36
7	a	Доминирование	58,61,66	(6-15)
	b	Ведомость	16,32,38,69,84,87	6-12 (12-30) 12-24
8		Эскапизм (уход от проблем)	17,18,54,64,86	(10-25) 10-20

### **Краткая интерпретация.**

В столбце «нормы» зона неопределенности в интерпретации результатов по каждой шкале для подростков приводится в скобках, для взрослых - без скобок. Результаты «до» зоны неопределенности интерпретируются как

чрезвычайно низкие, а «после» самого высокого показателя в зоне неопределенности – как высокие.

## Литература

1. Андерсен-Уоррен М., Грейнджер Р. Драма-терапия., Питер. – СПб, 2001.
2. Беличева С.А., Основы превентивной психологии, - Москва, 1993.
3. Игумнов С.А. Психотерапия детей и подростков. Минск, 2004.
4. Копытин А.И., Свистовская Е.Е. Арт-терапия детей и подростков., Москва, 2007.
5. Муха Р. Однажды, а может быть дважды. Мет, - Минск, 2005.
6. Паренс Г. Агрессия наших детей, - Москва, 1997.
7. Ребер А. Психологический словарь. АСТ-Москва, 2000.
8. Рудестам К. Групповая психотерапия. – М.: Прогресс, 1990.
9. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции, - Москва, 1996.
- 10.Силберг Д., Скиллер П., Полное собрание стихотворений и песенок для детей.,Поппури - Минск. 2005.
- 11.Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Генезис. – Москва 1998.
- 12.Фурманов И.А. Психология детской агрессивности. Минск, 1998.
- 13.Шипицына Л.М., Иванов Е.С. Нарушения поведения учеников вспомогательной школы, Уэлс, Великобритания, 1992.
- 14.zlie\_skazki @ livejournal.com (Jabber)