



**ИГРЫ
ДЛЯ СНЯТИЯ
АГРЕССИИ**

Упражнение «Открытые ассоциации»

Один из ребят (по желанию) принимает на себя любые ассоциации от каждого участника группы.

В этой роли должен оказаться каждый.

Упражнение «Автопилот»

Ребята, запишите не менее 10 фраз, отражающие сильные стороны вашей личности, например, «я умный», «я легко общаюсь», «я умею добиваться поставленных целей» и т.д. Затем каждый подросток читает список фраз, отражающих сильные стороны его личности. Участники группы уточняют и дополняют список каждого. Этот индивидуальный список из десяти качеств важно запомнить и возвращаться к этому образу «Я» как можно чаще. Ведь зная и принимая свои сильные стороны, человек всегда знает верный курс, не собьется в сложной и конфликтной ситуации, найдет поддержку внутри себя, включит свой АВТОПИЛОТ.

Упражнение «Моё имя»

Каждый подросток говорит о своём имени: нравится оно ему или нет, почему, какое имя он предпочитает, какие ассоциации у него вызывает его имя. Тому, кто говорит о своём имени, остальные участники задают вопросы, уточняющие его отношение к себе, высказывают свое мнение о том, что им в нем нравится, за что его уважают и ценят.

Упражнение «Конверт суждений»

По кругу пускается красочно оформленный конверт, в котором находятся заготовленные ведущим вопросы или незаконченные предложения. Каждый участник достает себе вопрос и отвечает на него. Упражнение позволяет гибко вести разговор: наиболее важный вопрос можно пустить по кругу; ответив на вопрос участник может переадресовать его другому, чье мнение ему интересно; можно заменить свой вопрос (взять из конверта другой), если не хочется отвечать на данный вопрос. Например, описывая себя, нужно продолжить фразу: «Я словно бабочка в окно ...»; «Я словно раб, когда ...»; «Я чувствую себя слоном, если ...»; «Я словно стрекоза ...»; «Я как стекло ...»; «Я - ключ ...»; «Я - ураган, когда ...»; «Я - счетная машинка ...»; «Я могу быть ветерком, потому что ...»; «Я - бесконечность, если ...»; «Я - лабиринт ...»; «Я словно скала, если...» и т.д.

Игра «Комплименты»

Все участники сидят по кругу и говорят своему соседу комплимент, который подчёркивал бы его индивидуальные лучшие качества. Эта игра позволяет закончить занятие на хорошей эмоциональной волне.