



**Министерство внутренних дел по Республике Хакасия**  
**Управление по работе с личным составом Министерства внутренних дел по**  
**Республике Хакасия**

**П Р О Г Р А М М А**  
**коррекции агрессивного поведения сотрудников органов внутренних дел**

**Абакан**

## **Содержание**

Введение. Актуальность написания программы.

1. Цели и задачи программы
2. Теоретическое обоснование
3. Методологический аспект
4. Организационные условия проведения занятий
5. Описание занятий

Список литературы

Приложения

## **Введение**

Агрессивность – свойство личности, целенаправленное разрушительное поведение, заключающееся в наличии деструктивных тенденций, с целью нанесения вреда тому или иному лицу. Это любая форма поведения, нацеленного на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения (Р. Бэрон, Д.Ричардсон). Разноуровневые социально-экономические условия жизни людей, крушение прежнего мировоззрения и несформированность нового, отсутствие должных знаний и умений жить в этих условиях приводят наше общество к серьезным трудностям и внутренним конфликтам. Особенно нелегко сотрудникам ОВД. Неизмеримое количество внутренних и внешних факторов воздействуют на сотрудника. Далеко не все люди могут контролировать свои поступки. Часто происходит ломка многих представлений, установок, изменение желаний и привычек, недоверие к другим. На смену одним чувствам приходят другие, которые могут носить и патологический характер. У человека формируются внутренние взгляды, враждебные по отношению к другим. Такой человек считает агрессивное поведение приемлемым, он не имеет в своем поведенческом «арсенале» другого, положительного опыта.

Актуальность данной программы сегодня наиболее важна, так как дестабилизация экономики, спад производства, снижение жизненного уровня в стране, разрушение старой системы ценностей и стереотипов, регулировавших отношения личности с обществом, - всё это болезненно переживается населением России, отражаясь на социальном самочувствии. Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологию людей, порождая тревожность и напряжённость, озлобленность, жестокость и насилие.

Статистика свидетельствует о росте отклоняющегося поведения среди лиц различных социальных и демографических групп. Особенно трудно в этот период оказалось сотрудникам. Тревожным симптомом является рост числа людей с девиантным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.). Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к сотрудникам, поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Рост агрессивных тенденций в социуме отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла преступность.

Программа коррекции агрессивного поведения предназначена для расширения базовых социальных умений сотрудников ОВД.

## 1. Цели и задачи программы

2. Обучение сотрудников приемам общения, стимулирование развития их коммуникативной культуры.

3. Формирование умения конструктивно действовать в конфликтных ситуациях.

4. Формирование мотивации самовоспитания и саморазвития, обеспечив ее необходимыми психологическими ресурсами и средствами.

Реализуя цели, программа решает следующие **задачи**: воспитать и развить у сотрудников **конкретные жизненно необходимые навыки и умения**:

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

## 2. Теоретическое обоснование

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

Существует восемь категорий агрессивного поведения (по А. Бассу):

**Физическая–активная–прямая** - нанесение другому человеку ударов холодным оружием, избиение или ранение при помощи огнестрельного оружия.

**Физическая–активная-непрямая** - закладка мин-ловушек; сговор с наемным убийцей с целью уничтожения врага.

**Физическая–пассивная-прямая** - стремление физически не позволить другому человеку достичь желаемой цели или заняться желаемой деятельностью (например, сидячая демонстрация).

**Физическая–пассивная-непрямая** - отказ от выполнения необходимых задач (например, отказ освободить территорию во время сидячей демонстрации).

**Вербальная–активная-прямая** - словесное оскорбление или унижение другого человека.

**Вербальная–активная-непрямая** - распространение злостной клеветы или сплетен о другом человеке.

**Вербальная-пассивная-прямая** - отказ разговаривать с другим человеком, отвечать на его вопросы и т. д.

**Вербальная-пассивная-непрямая** - отказ дать определенные словесные пояснения или объяснения (например, отказ высказаться в защиту человека, которого незаслуженно критикуют).

Таким образом, агрессия, в какой бы форме она ни проявлялась, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с собой обращения. Данное комплексное определение включает в себя следующие частные положения: 1) агрессия обязательно подразумевает преднамеренное, целенаправленное причинение вреда жертве; 2) в качестве агрессии может рассматриваться только такое поведение, которое подразумевает причинение вреда или ущерба живым организмам; 3) жертвы должны обладать мотивацией избегания подобного с собой обращения.

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

Методологической основой программы коррекции агрессивного поведения сотрудников ОВД стали принципы структурного, когнитивного и деятельностного личностно - ориентированного подходов. Организация работы строится на принципах:

- *гуманизма* - утверждение норм уважения и доброжелательного отношения к каждому сотруднику, исключение принуждения и насилия над личностью;

- **конфиденциальности** - информация, полученная психологом в процессе проведения работы, не подлежит сознательному или случайному разглашению. Участие обучающихся, должно быть сознательным и добровольным.

- **компетентности** - психолог чётко определяет и учитывает границы собственной компетентности

- **ответственности** - психолог заботится, прежде всего, о благополучии сотрудников и не использует результаты работы им во вред.

### **Методы:**

- дискуссия, обсуждение
- работа в парах
- рисунок
- психологическая игра
- работа в малых группах
- визуализация
- интерактивные игры
- рефлексия

## **5. Организационные условия проведения занятий**

Программа предназначена для работы с сотрудником ОВД; возможна групповая работа (оптимальная численность группы – 10-12 человек); продолжительность занятий - 40 минут. Периодичность занятий определяется самим психологом, но не реже одного раза в неделю.

Программа рассчитана на 5 занятий.

Работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета.

Для обеспечения занятий необходимы: бумага, карандаши, мелки, ножницы, гуашь, клей, фломастеры, мячи, мягкие игрушки.

Структура занятий включает в себя обязательный ритуал приветствия, разминку и основное упражнение. Разминки и ритуалы приветствия и прощания выбираются в зависимости от состояния сотрудника (группы) и приоритетов ведущего. В конце каждого занятия обязательно проводится рефлексия и саморефлексия (при необходимости рефлексия проводится после или в процессе выполнения упражнения).

Перед началом занятий проводятся индивидуальные консультации с сотрудником. После окончания работы также проводятся консультации, на которых закрепляются произошедшие с сотрудником изменения. По итогу коррекционной программы проводится тестирование по методике Басса-Дарки (возможно использование других методик, с которыми работает психолог). Тестирование позволяет отследить динамику личностных изменений.



## Занятие №1

### Ритуал приветствия

#### Упражнение 1 «А кроме того...»

Цели: снятие недовольства, апатии, плохого настроения, в игровой форме выражаются жалобы, отрицательные эмоции.

Иногда каждому человеку хочется на что-нибудь пожаловаться, поворчать, выплеснуть гнев. Сейчас вы расскажите о неприятных и обидных вещах, жалуйтесь на жизнь что есть сил! Нужно говорить фразы, которые начинаются с одних и тех же слов: «А кроме того...»

*Например:*

- А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти на работу.
- А кроме того, погода сегодня отвратительная.
- А кроме того, мне не нравится, что люди врут, и т.д.

*Комментарий к упражнению:* это упражнение – прекрасный способ избавиться от недовольства и плохого настроения. Таким образом, сотрудник избавляется от негатива, а его отрицательные эмоции не перейдут в агрессию.

#### Упражнение 2 «Списывание» чужих эмоций»

Эмоциональным реакциям человек, как и многому другому, обучается с детства, привыкая реагировать аналогично тому, как реагируют окружающие его люди. Так, если ваших родителей раздражала невыглаженная одежда или невытертая пыль на мебели, вполне вероятно, что то же самое будет раздражать и вас, если, конечно, из чувства протеста вы не станете ходить в мятой одежде и никогда не протирать мебель. Но и в том и в другом случае у вас создается определенный стереотип эмоционального реагирования. Чем более широким спектром эмоционального реагирования мы обзаведемся, чем легче мы научимся переключаться с одной эмоции на другую, тем большей свободой осознанного выбора мы будем обладать в изменяющихся жизненных ситуациях. То есть, если

мы осознанно выберем для себя положительный эмоциональный настрой и максимальное приближение к состоянию счастья, мы сможем этого добиться.

Самым простым способом «включения» в другого человека и «списывания» его эмоций для расширения нашего диапазона эмоционального реагирования является мимическое и жестовое копирование его поведения, сопровождаемое специфическим настроением сопереживания, когда вы не только стараетесь испытать те же чувства, что испытывает он, но и хотите осознать, почему именно он испытывает подобные чувства, то есть в некотором роде уловить программы, управляющие его эмоциональными реакциями.

Каждая эмоция сопровождается соответствующей мимикой или жестами, и, наоборот, мимика каждой эмоции создает соответствующее настроение, поэтому, пытаясь скопировать внешние проявления эмоций, вы тем самым создаете базу для их возникновения.

Кроме того, не слишком явное, незаметное для собеседника копирование его жестов, в случае если собеседник положительно настроен в отношении вас, облегчает эмоциональный контакт, создавая у него ощущение взаимопонимания и одобрения с вашей стороны.

Естественно, что в первую очередь «списывание» чужих эмоций нужно начинать с положительных эмоций, нехватку которых или неспособность к испытанию, которых вы у себя ощущаете. Возможно, что вначале вам придется сделать над собой некоторое усилие, прививая себе вкус к эмоциям, которые с точки зрения вашей модели мира считаются «глупыми», «бессмысленными» или «неправильными».

### **Психотехника «Солнце»**

**Цель:** Такой способ помогает снять напряжение и никого не обидеть.

- Расслабьтесь любым возможным способом (хорошо, если вы используете «Ключ»).

- Представьте, что прямо на вас светит солнце, и его лучи буквально пронизывают вас.
- А теперь на мысленном экране прямо перед собой в лучах солнца поставьте образ человека, на которого вы обижены, поступками которого вы рассержены.
- Мысленно поговорите с ним, расскажите ему о своей печали; и пусть солнце «промывает» его образ. Вы можете произносить про себя, например, такие слова: «Я (ваше имя) прощаю (имя обидчика) за то, что ты не был таким, каким я хотел (а) тебя видеть. Я тебя прощаю, я тебя отпускаю, прости и ты меня».
- Через какой-то промежуток времени вы почувствуете, что стало легче.

На этой фазе можно закончить работу. Если вы осознаёте, что есть ещё люди, с которыми необходимо гармонизировать отношения, то повторите всю работу: не просто мысленно разговаривайте с человеком, а пропускайте через его образ солнце. Это нужно делать и в том случае, если вам человек ну совсем не нравится. Обида – это очень разрушительное чувство, лучше от него избавляться быстро.

Существует интересный вариант работы с техникой: вы ни на кого особенно не обижены, но по очереди вызываете на внутренний экран фигуры значимых для вас людей и работаете по той же схеме. Через какое-то время вы обнаружите, что отношения с этими людьми у вас стали намного проще, теплее. Если значимых людей уже нет в живых. То эта техника так же подойдёт для работы.

### **Рефлексия**

1. Что я сегодня узнал нового о себе?
2. Чему я сегодня научился?

## **Занятие №2**

### **Ритуал приветствия**

#### **Упражнение 1 «Комплимент»**

Психолог и сотрудник должны сказать друг другу что-нибудь приятное.  
Обязательные условия «Комплимента»:

1. Обращение по имени.
2. Сказанное должно быть приятно не говорящему, а слушающему.

#### **Упражнение 2 «Колба»**

Представьте себе, что Вы находитесь в стеклянной колбе и все негативные слова не пробивают ее, они бьются о колбу и рассыпаются...

**«Списывание» интенсивных эмоций – и переключение стереотипов - эмоционального реагирования – по типу «Зверь-человек»**

Работа с интенсивными отрицательными эмоциями не менее важна, чем выработка стереотипов положительного эмоционального реагирования и увеличение количества и интенсивности регулярно испытываемых положительных эмоций. Отрицательные эмоции – неотъемлемая составляющая нашей жизни, и нет смысла отрицать, подавлять или избегать их. Мы начинали свои тренировки с психотехник, в основном предназначенных для увеличения количества положительных эмоций, и это связано с тем, что работа с ними приводит психику в равновесие и укрепляет нервную систему, но было бы ошибкой привязаться к «кайфу на положительных эмоциях», точно так же, как является ошибкой привязанность к «кайфу на отрицательных эмоциях».

Нередко после того, как люди, выполняя психотехники положительных эмоций, привыкают к постоянному радостному и оптимистичному эмоциональному фону, отрицательные эмоции, особенно интенсивные, сами по себе начинают вызывать у них естественное отталкивание и неприязнь. Такому человеку становится неприятно злиться на кого-то, тревожиться, ненавидеть или

страдать. Подобная неприязнь к отрицательным эмоциям может стать препятствием на пути к дальнейшему совершенствованию.

Для начала вам придется через медитации осознания выработать положительное отношение к отрицательным эмоциям, понимая, что они полезны, так же как и боль, предупреждающая человека об опасности. Отрицательные эмоции говорят нам, что что-то не в порядке и что-то нужно изменить. Поэтому вы должны относиться к отрицательным эмоциям как к чему-то полезному, дающему вам новый импульс к обучению, изменению и усовершенствованию своей личности. Осознав, о чем вас оповещает отрицательная эмоция, вам нужно выполнить ряд действий, направленных на то, чтобы она исчерпала себя и исчезла, уступив место положительному эмоциональному фону.

Что вы будете для этого делать – зависит от обстоятельств. Возможно, вам придется повлиять на общую ситуацию, или выйти из нее, или применить психотехники перевода отрицательных эмоций в положительные. Опасно лишь заикливаться на отрицательных эмоциях, попадая к ним в плен.

После того как вы научитесь «списывать» положительные эмоции у других людей, у героев книг или фильмов, начните делать то же самое с отрицательными эмоциями высокой интенсивности.

Проще всего для этого упражнения использовать сильные хорошо сделанные видеофильмы. Выберите эпизод, в котором герой испытывает интенсивное отрицательное чувство – страх смерти, ненависть, агрессивность или жажду мести. «Вживитесь» в его роль, стараясь испытывать эмоции такой же интенсивности, и, когда почувствуете, что устали от эмоционального напряжения, сделайте резкий короткий выдох и мгновенно расслабьте все тело, сбрасывая психическое и физическое напряжение, а затем выполните «усложненную внутреннюю улыбку», насыщая и расслабляя тело потоками приятных оргазмических ощущений. Затем снова просмотрите эпизод, вживаясь в образ, и

снова расслабьтесь. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока интуитивно не почувствуете, что пора прекратить.

Если вы будете правильно выполнять это упражнение, избегая перетренировки и чрезмерного напряжения, через некоторое время вы заметите, что перестали воспринимать негативно тот факт, что вы испытываете отрицательные эмоции, поскольку не эмоции будут контролировать вас, а вы их, по собственному желанию избавляясь от их влияния и заменяя вызванное ими напряжение бодрящим перемещением по телу оргазмических ощущений.

Постарайтесь как можно лучше запомнить «привязку», которая вызывает у вас соответствующую отрицательную эмоцию, и ощущение перехода к расслаблению и положительному эмоциональному фону, а затем постарайтесь использовать наработанные ощущения в реальной жизни. Например, если вы научились вызывать интенсивный страх и затем от него избавляться, в реальной ситуации, когда вы чего-то испугались, намеренно с помощью нужных мыслеобразов доведите ощущение испуга до пикового, а затем мгновенно расслабьтесь, полностью избавившись от состояния страха.

Точно так же вы можете поступать в случаях, когда испытываете потребность в проявлениях бешенства, ненависти или ярости. Если повод для ненависти не был достаточно объективным, то, намеренно и контролируемо интенсифицируя свои отрицательные чувства, вы, с одной стороны, исчерпаете их, как бы доведя их до абсурда, а с другой стороны, устав от интенсивной эмоции, легко перейдете к расслаблению, в состоянии которого вы сможете взглянуть на ситуацию другими глазами, возможно, переосмыслить ее и перейти к другому, более адекватному способу эмоционального реагирования.

### **Рефлексия**

1. Что я сегодня узнал нового о себе?
2. Чему я сегодня научился?

### **Занятие №3**

#### **Ритуал приветствия**

#### **Упражнение 1. Техника «Дыхание Треугольником»**

Упражнение Дыхание по треугольнику выполняется стоя или лежа. Если выполнять его перед сном, то вам, возможно, будут сниться красочные цветные сны.

Упражнение можно выполнять во время ходьбы — тогда длительность этапа регулируется числом шагов. Количество циклов дыхания «по треугольнику» — 5—10 за один раз, иначе может закружиться голова от переизбытка кислорода.

4 различных источниках приводятся разные рекомендации по длительности этих этапов.

Наш опыт показывает, что лучше всего использовать одинаковые длительности этапов и держать их кратными числу ударов сердца — 6 ударов (по 6 ударов на вдох, 6 ударов задержка и 6 ударов выдох). Если эта длительность не вызывает затруднений, попробуйте увеличить длительность этапов до 8, 10 или даже 12 ударов сердца.

Если вы проводите упражнение в комнате с большими настольными или настенными механическими часами, то в качестве единицы отсчета можно взять тиканье часов. Один «тик-так» обычно соответствует примерно одной секунде. Один этап цикла должен длиться также 6 (8, 10, 12).

Дыхание по треугольнику должно выполняться довольно свободно, без сбоев и напряжения. Вдох производится по схеме: заполняется воздухом низ живота, затем средняя часть, затем верхушка груди до отказа. Выдох — в обратной последовательности.

Во время выполнения упражнения с помощью «внутреннего взора» (или «луча внимания») нужно мысленно посылать потоки энергии из легких во все органы и части вашего тела — в том числе в больные органы для их излечения.

Выполнять упражнение желательно постоянно, но для повышения своей энергетики и получения эффекта нужно делать его ежедневно в течение не менее чем месяца.

## **Упражнение 2 «Бортовой Журнал»**

Для начала вам нужно создать определенную область сознания, которая будет автономна от ваших эмоций и мыслей. Для этого сделайте «Вход», затем не спеша, небольшими кусочками ощутите свое сознание, все целиком. Выберите в нем место справа и чуть сзади и полностью освободите его от любых эмоций и мыслей. Выбранный участок сознания должен быть абсолютно чистым и спокойным. Запомните это состояние, чтобы всегда можно было быстро вернуть его, и делайте «Выход». При необходимости, повторите эту несколько раз, пока не начнете ощущать четко.

Теперь вы создали в своем сознании область, свободную от эмоций и мыслей и можете ощущать ее в обычном, привычном для вас режиме работы сознания (бытовом). Остается еще одно действие. Сделайте так, чтобы эта область сознания всегда была активна, в каком бы состоянии вы не находились. И пусть она фиксирует и «ведет журнал» эмоционального и мысленного состояния остальной части сознания. Путь «записывает» все – что вам захотелось, почему и когда вам этого захотелось, после чего, о чем и почему вы подумали, откуда и после чего пришла мысль и т.п. Потом в любой момент вы сможете просмотреть «записи» и сделать анализ или вернуть себя в нужное состояние, просто «отмотав» журнал назад.

Регулярное применение этой техники приведет к тому, что у вас сформируется постоянный «внутренний наблюдатель» - автономная область сознания, не подверженная эмоциям и мыслям. Она будет трезво оценивать ситуацию и вы привыкните обращаться к ней, когда нужен «независимый» взгляд «со стороны». Вы начнете видеть любую ситуацию, как будто не участвуете в ней,



а просто наблюдаете. Вот ваше тело, оно стоит и разговаривает с человеком. Кажется, оно начинает сердиться... А вот оно испугалось... И какая-то мысль пролезла только что... Так... мысль закрепилась и пытается вылезти на передний план, стать «активной»... Вот вы уже захвачены этой мыслью полностью... - Вы привыкните просто смотреть и спокойно оценивать свое состояние, после чего всегда сможете его контролировать.

Первое время это даже шокирует – например, вы четко понимаете, что испуганы, но при этом ощущаете полное спокойствие, как будто это и не вы вовсе... Это очень выгодное и эффективное состояние.

**Рефлексия.**

## **Занятие №4**

### **Ритуал приветствия**

#### **Упражнение 1. «Агрессивное поведение»**

**Цели:** В ходе этой игры сотрудник может разобраться в том, что он называет агрессивным поведением. Он может разобраться в своем собственном агрессивном поведении и исследовать чужое агрессивное поведение.

**Материалы:** Бумага и карандаш.

**Инструкция:** Возьмите лист бумаги и запишите на нем все, что делает тот человек, о котором можно сказать: "Да, он действительно агрессивный". Выпишите небольшой рецепт, следуя которому, можно создать агрессивного человека. Например: пара крепких кулаков, громкий голос, большая порция жестокости и т.д.

А теперь подумайте о том, с какими элементами агрессивного поведения Вы встречаетесь в жизни. Что тебе кажется агрессивным? Когда ты сам проявляешь агрессивность? Каким образом ты можешь вызвать агрессию по отношению к себе?

Возьмите еще один лист бумаги, разделите его вертикальной линией посередине. Слева запиши, как окружающие в течение дня проявляют агрессию по отношению к тебе. Справа запиши, как ты сам проявляешь агрессию по отношению к другим.

На это упражнение можно отвести 10-15 минут. После этого попросите сотрудника зачитать свои записи.

#### **Анализ упражнения:**

- Бывают ли такие люди, которые проявляют свою агрессию не кулаками, а каким-то другим способом?
- Почему люди так часто пытаются почувствовать свое превосходство, унижив других?

- Как ведет себя жертва агрессии?
- Как становятся жертвой? Что можно сделать, чтобы не быть жертвой?
- В чем проявляется равноправие между людьми?
- Как бы ты описал свое собственное поведение?

## Упражнение 2. «Спектр эмоций»

В жизни ваше Я - эмоциональное меняется в зависимости от оценки вас другими (значимыми) людьми. Что вы чувствуете, когда кто-то говорит вам следующие слова.

1. «Работа выполнена отлично! Ты заслуживаешь поощрение!»
2. «Не задавай вопросов! Делай только то, что тебе говорят!»
3. «Может быть, ты мне поможешь?»
4. «Пошёл прочь, а то ударю!»
5. «Я не могу заняться тобой, я занят. Так что, пойдя, погуляй»
6. «Какой ты способный!»
7. «Твоя работа сделана безобразно!»
8. «Посмотри, до чего ты докатился!»
9. «Брось эту работу, тебе её всё равно не выполнить!»
10. «Как ты сегодня хорошо выглядишь!»

Выберите ответ, обозначающий ваше состояние в этот момент, и объясните, почему вы это чувствуете в каждом случае.

**Возможные ответы:** *печаль, огорчение, радость, удовольствие, страх, отчаяние, безразличие, сомнение, удивление, обида, окрылённость, неуверенность, растерянность, гордость, сострадание, гнев, воодушевление, негодование.*

Человек имеет право на любую эмоцию. Но формы проявления эмоций должны быть человеческими, отвечать общепринятым правилам приличия.

Эмоциями можно управлять. Научиться управлять своими эмоциями – это. В первую очередь, значит выражать их в такой форме, чтобы было понятно другим людям им вреда.

### ***Раздаточный материал***

Рекомендации по управлению эмоциями и чувствами (своими и других людей)

- Уважайте выражения чувств других людей.
- Проявите терпимость к переживаемой кем-то бурной эмоции.
- Поощряйте в других желаемое для вас поведение.
- Откажитесь от негативной борьбы за лидерство
- Нейтрализуйте желание отомстить.
- Избегайте упрёков и критики.

**Если вы раздражены, нервничаете, испытываете душевный дискомфорт, то:**

1. Не принимайте в этот момент никаких решений, это не самое лучшее время, переждите всплеск своих эмоций.
2. Примените самовнушение (Я спокоен, я уверен, мне хорошо, у меня всё получится, я знаю).
3. Перемените занятия на более спокойные (беседы о приятном, слушание музыки, чтение интересной книги).
4. Общайтесь, играйте, шутите, забудьте о плохом.

**Если вами овладела сильная эмоция:**

- Попросите помощи.
- Сядьте и просто поплачьте, дайте выход эмоциям.
- Сделайте перерыв, посчитайте про себя и сделайте несколько глубоких вдохов, подумайте о чём-то приятном.
- Сделайте несколько быстрых физических упражнений, выполните их с максимальной нагрузкой.
- Внушайте себе, что всё не так плохо, во всём ищите позитив, т.е. хорошее.

- Выясните, как успокаивают себя в этом случае другие, и попробуйте делать то же самое.

### **Я – эмоциональное**

Я - эмоциональное складывается из таких основных ощущений:

- Чувство успеха, уверенности в общественном признании, дружбы, симпатии со стороны других людей, радости от общения (Я - нравлюсь);
- Уверенность в способностях к той или иной деятельности, удовлетворённость, чувство наслаждения успехом, победности, отсутствие чувства поражения, досады, зависти, злобы, унижения (Я - способен).
- Чувство защищённости, значимости в своём круге общения, отсутствие тревожности, страха, неуверенности в будущем, вражды со стороны окружающих, вражды со стороны окружающих, вины (Я защищён).
- Положительное Я – эмоциональное (Я нравлюсь, способен, защищён).
- Отрицательное Я – эмоциональное (Я не нравлюсь, не способен, не защищён).

### **Упражнения на контроль эмоций**

Настоящий маг должен уметь владеть собой. Это подразумевает умение избавляться от ненужных эмоций, а не игнорировать или подавлять их, загоняя вглубь подсознания (это очень часто ведет к развитию различных нервных и психических заболеваний). То же самое, кстати, касается и мыслей, но с ними мы поработаем чуть позже.

Во время занятий настроение обязательно должно быть слегка приподнятым - как минимум от ожидания самого процесса (смысла в тренировках, выполняемых автоматически, «для галочки», очень мало, причем касается это не только магии). Всякие отрицательные мысли, и негативные эмоции изгоняем, куда подальше при помощи приведенных ниже упражнений. Запомните: при

негативном настрое в лучшем случае ничего не получится, в худшем - получится, но совсем не то, на что вы рассчитывали...

Упражнения на контроль эмоций. Прерывистое дыхание один из простейших способов. Глубоко вдыхаете, а выдыхаете по частям. Потом увеличиваете продолжительность вдоха и выдоха. Первый вдох - на счет два, выдох - на четыре. Второй: вдох - на четыре, выдох - на восемь...Заодно представляем, как на вдохе входит свежая энергия, на выдохе выходит отработанная.

Вентиляция эмоций. Представляете, что в груди форточка. На вдохе сквозняк проходит в одну сторону, на выдохе - в другую. По пути все лишние эмоции выдувает.

Руна контроля эмоций. Потрясающий по своей эффективности способ, не требующий, к тому же, много времени. Визуализируете руну ярко красного цвета, а потом «пригашаете» ее через весь спектр радуги (оранжевый - желтый - зеленый - голубой - синий) до глубокого фиолетового и растворяете в поле зрения.

**Рефлексия.**

## Занятие №5

### Ритуал приветствия

#### Упражнение 1. «Безмолвный крик»

**Цели:** Важно научиться даже при самой сильной обиде или гнев не чувствовать себя жертвой. Игра «безмолвный крик» помогает ощутить себя хозяином положения. Игра помогает понять, что можно одновременно контролировать себя и избавляться от напряжения, а это — хороший фундамент для последующего размышления о том, как избавиться от проблемы, являющейся причиной этого напряжения.

**Инструкция:** Закрой глаза и трижды глубоко и сильно выдохни. Представь себе, что ты идешь в тихое и приятное место, где никто тебе не мешает. Вспомни о ком-нибудь, кто действует тебе на нервы, кто тебя злит или причиняет тебе какое-либо зло. Представь себе, что этот человек еще сильнее раздражает тебя. Пусть твоё раздражение усиливается. Определи сам, когда раздражение станет достаточно сильным. Тот человек тоже должен понять, что больше раздражать тебя уже нельзя. Для этого ты можешь закричать изо всех твоих сил, но так, чтобы этого никто не услышал. То есть, кричать нужно про себя. Может быть, ты захочешь заорать: "Хватит! Перестань! Исчезни!" Открой рот и закричи про себя так громко, как только сможешь. В твоём потайном месте ты один, там никто не может услышать тебя. Закричи еще раз, и в этот раз ори еще громче! Ну вот, теперь хорошо...

А теперь снова вспомни о человеке, который осложняет тебе жизнь. Представь себе, что каким-то образом ты мешаешь этому человеку по-прежнему злить тебя. Придумай в своём воображении, как ты сможешь сделать так, чтобы он больше тебя не мучил. (1 минута.)

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

### **Анализ упражнения:**

- Смоги ли Вы в своем воображении крикнуть очень-очень громко?
- Кого Вы представил в образе твоего злого духа?
- Что Вы кричали?
- Что Вы придумали, чтобы остановить этого человека?

### **Психотехника «Интеграция частей психики»**

1. Расслабьтесь любым возможным для вас способом.
2. Представьте себе, что на одной ладони у вас лежит негативная установка (состояние, личностное качество и т.п.)
3. Как вы её видите, слышите, чувствуете?
4. На другую ладонь поместите противоположную установку (состояние, личностное качество и т.п.).
5. Как вы её видите, слышите, чувствуете?
6. Что вам не нравится в негативном образе?
7. Поговорите с негативным образом: спросите, что полезного он делает для вас?
8. Что вам нравится в позитивном образе?
9. Поговорите с позитивным образом: спросите, что полезного он делает для вас?
10. Пусть негативная часть посмотрит на позитивную и подумает, чем та ей может быть полезна?
11. Пусть позитивная часть посмотрит на негативную и подумает, чем та ей может быть полезна? (Можно дополнительно работать с формой, фактурой образа, а не только с аспектами внутреннего содержания.)



*Далее обмен возможностями производится до желания слить обе части воедино (шаги алгоритма повторяются не менее семи раз).*

12. Когда вы осознаете, что готовы, соедините ладони на выдохе и посмотрите внутренним взором, что у вас получилось. Как это теперь видится, слышится, чувствуется?

13. Проведите проверку. Представьте, что через несколько дней в вашей жизни могут произойти события, затрагивающие ваши установки. Как вы теперь будете реагировать: что вы будете чувствовать, думать, делать? Если результат вас удовлетворяет, то можно на этом остановиться. Ваш новый образ помог изменить мировосприятие и нейтрализовать негативную установку. Если вы поймёте, что всё пойдёт по старому сценарию, то просто повторите технику.

14. На последнем этапе поблагодарите себя за работу. Пожелайте себе удачи.

***Этот образ будет вашей новой позитивной программой.***

## **Упражнение 2. «Я хочу сказать "Спасибо»**

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

**Рефлексия.**

### Список литературы.

1. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 1998.
2. Психогимнастика в тренинге /Под редакцией Н. Ю. Хрящевой. СПб.: «Ювента», Институт Тренинга, 1999. —256 с
3. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384с.
4. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001.
5. Источник: Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учебное пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн.1. – 384с. (с.242–246).
6. Психологический словарь. Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Педагогика-Пресс, 1996. – 440с.: ил.
7. Агрессия. (так называемое «зло»). К.Лоренс./ Пер. с нем. Г.Швейника. – СПб.: Амфора, 2001. – 349 с.
8. Агрессия. Р.Бэрон, Д.Ричардсон. – СПб.: Питер, 1997. – 336с.: ил. (Серия «Мастера психологии»).
9. Социальная психология агрессии. Б.Крэйхи. – СПб.: Питер, 2003 – 336 с.: ил. – (серия «Концентрированная психология»).
10. Психология детей и подростков: Учеб.пособие. – 2-е изд., перераб. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. – 379 с.