

Игры на снятие агрессии

1. Участники сидят в кругу. Одному из них (агрессивному) завязывают глаза, а его сосед указывает на кого-нибудь рукой, так чтобы все видели, кроме, естественно, агрессивного. Участник, указавший жертву, говорит зажмурившемуся: «Вымести свою злость на этом человеке!», — и тот высказывает все накопившееся в неизвестно чей адрес. Потом ему развязывают глаза и показывают, кого он столь нелестно охарактеризовал. Смущенный автор высказываний извиняется перед невинной жертвой вербальной агрессии, например, так: «Я вовсе не Вас имел в виду, извините!»

Чуть усложненный вариант этой игры: участнику, завязавшему себе глаза (не обязательно агрессивному), его сосед предлагает хорошенько отругать одного участника от имени другого. Хулитель не знает ни имени того, кого придется ругать, ни того, от чьего имени это делается. После развязывания глаз участник, от имени которого все говорилось (сам он не произнес ни слова), говорит участнику, который был обруган, что-нибудь типа: «Извините, я был несдержан. Вырвалось!»

Как правило, после такой процедуры страсти стихают и нравы смягчаются.

Игру следует проводить по кругу. После двух-трех выступлений спросите, есть ли еще желающие ругаться, и, если есть, предоставьте им слово, предварительно завязав глаза, а затем остановите игру и переходите к дальнейшим занятиям. Если слишком много желающих высказаться, то прервите игру после того, как кто-либо из соседей укажет на игрока с завязанными глазами как на объект агрессии и автора выступления одновременно, т. е. участник будет ругать сам себя от своего имени. Обычно всем становится смешно, когда кто-нибудь прохаживается в свой собственный адрес.

Не пытайтесь играть в эту игру с людьми, лишенными чувства юмора.

2. Предложите участникам нарисовать на листах бумаги портрет человека, к которому они питают агрессивные намерения, или написать его имя корявыми, некрасивыми буквами. Когда это будет сделано, попросите всех одновременно разорвать и скомкать свои листы и бросить их в корзину для бумаг, предусмотрительно взятую Вами на тренинг.

3. Упражнение по нынешним временам дорогое, но что не сделаешь ради профессионального успеха! Вы показываете что-нибудь типа «Сникерса» и говорите, что эту конфету вручите сейчас самому агрессивному, а занявшие второе и третье место удовольствуются «Марсом». Претенденты на призовые места должны сделать самовыдвижение. Если несколько человек претендуют на звание самого агрессивного, то группа должна определить, кому же именно достанется сей батончик из молочного шоколада. Затем Вы предлагаете кому-нибудь из участников — самому доброму, как Вы заявляете, вручить победителям конфеты. После того, как агрессивные получают свое, выньте из укромного места коробку хороших конфет для всех остальных.

Упражнение это следует проводить в конце занятия, перед чаепитием. Особенно хорошо его проводить с группами школьников. Они никогда не прячут полученные конфеты в сумочки.

4. Тренер предлагает собрать фигуру из всего плохого, злого и агрессивного, что есть в каждом участнике группы. Участники по очереди отдают на общее дело свои когти, зубы, шипы, жала, перепончатые крылья и т. п. Существо, получающееся в итоге, целиком состоит из угловатого, кусающего, корябающего. Затем, путем одновременного нажатия кнопок осуществляется старт стула с сидящим на нем воплощением агрессивных поползновений группы в межзвездное пространство, где оно и канет навеки в пучину забвения.