



Содержание индивидуальной работы с подростком с деструктивным поведением:

Цель	Игры и упражнения
<p>Формирование положительной устойчивой «Я-концепции».</p>	<p>«Мой портрет в лучах солнца»; «Я-реальное и я-идеальное». Самоанализ. «Автобиография». Самоанализ «Мой темперамент». Диагностика. «Мой характер». Тест Айзенка. «Тип личности». Тест «Шесть рек» «Мои чувства, мысли и желания»;; «Хочу стать личностью. Мои цели, ценности и установки. Планирование жизни» «Хочу, могу, надо». Самовоспитание «Как стать лучше. Приёмы самовоспитания» «Мои способности, интересы, достижения и успехи» и др.</p>
<p>Обучение способам выплёскивание гнева и негативных эмоций в социально-приемлемых формах.</p>	<p>«Копилка обид»; «Грустные мысли»; «Лист гнева»; метание дротиков в мишень; «Подушка-колотушка». «Воздушный шар»</p>
<p>Обучение способам релаксации и саморегуляции. Кинезиологические упражнения на позитивное мышление</p>	<p>«Розовый куст»; «Камень у ручья»; Аутогенная тренировка; «Маяк», «Поплавок»; «Передача энергии» «Ритмичное дыхание», «Плавное дыхание». Самовнушение. Позитивные установки и др. «Домик», «Замок», «Думающий коллак»</p>