***Упражнения для профилактики девиантного поведения подростков***

При проведении профилактических занятий должно учитываться мнение подростков и их личный опыт. Практически невозможно достичь успеха в профилактике девиантного поведения в том случае, если дети не обладают и определенными личностными качествами и социальными навыками, иначе они остаются закрытыми и глухими к тем идеям, которые пытаются донести до них старшие.

Неотъемлемой частью курса профилактики девиантного поведения подростков являются упражнения, тренинги, направленные в первую очередь на отработку коммуникативных навыков и повышение самооценки, навыков уверенного отказа.

**Упражнения по развитию коммуникативных навыков и контактности.**

**«Театр Кабуки» (20 мин.)**

Участники делятся на 2 команды. Команды договариваются (внутри своей команды, не сообщая другой), кого будут изображать: принцессу, дракона или самурая.

Ведущий показывает командам характерные движения для принцессы, дракона, самурая.

Принцесса: кокетливо делает реверанс; дракон: с устрашающим видом, поднимая руки вверх, шагает вперед; самурай: делает движение взмаха саблей.

После того, как команды выбрали себе роль, ведущий сообщает:

«Принцесса очаровывает самурая, самурай убивает дракона. Дракон съедает принцессу». Затем команды выстраиваются в 2 шеренги друг напротив друга и по команде ведущего характерным движением показывают роль, которую выбрали.

По одному очку получает команда, чья роль оказывается наиболее выгодной.

Например: Принцесса и самурай (1 очко получает принцесса, потому, что она его очаровывает). Самурай и Дракон (1 очко получает самурай, потому, что он его убивает). Дракон и Принцесса (1 очко получает дракон, потому, что он съедает принцессу). Принцесса и Принцесса, Дракон и Дракон, Самурай и Самурай (никто не получает очка).

Побеждает та команда, которая набрала больше баллов.

**«Берлинская стена» (30 мин.)**

Материалы: веревка или достаточное количество стульев (5-7).

Комната перегораживается посередине стульями или веревкой. (веревку держат ведущие на уровне 0,5 м над полом). Группе предлагается перебраться на другую сторону преграды. Если хоть один человек остается по другую сторону преграды или преграду задевают, все участники возвращаются обратно. Веревку, по решению ведущих, можно поднимать на любую высоту.

(Усложненный вариант - участники должны перебираться через преграду, взявшись за руки и не размыкая их ни при каких обстоятельствах. Если участник задевает за преграду или где-то в цепочке разомкнулись руки - вся группа возвращается на исходную позицию.)

В зависимости от особенностей группы, возможен вариант проведения игры в один или два этапа. То есть «стена» может стать значительно выше и группе придется повторить штурм, чтобы вернуться обратно. Второй этап желателен, если в процессе знакомства и выработки правил, группа проявила разлад, соперничество, склонность к «навешиванию ярлыков».

Эта игра является хорошим средством сплочения группы и получения опыта совместных действий. Завершив игру, тренер обсуждает стратегию решения проблемы или причину ее отсутствия. А также оговаривает с участниками, из-за чего у них возникали проблемы и какие еще стратегии могли быть избранны группой. При этом ведущему важно следить, чтобы группа делала акцент не столько на личных качествах кого-то из участников, которые помогали или мешали достижению общей цели, а на том, какие действия группы были успешными, а что можно было сделать по-другому.

**«Лабиринт» (30 мин.)**

Цель: найти выход путь из трудных ситуации, научиться прислушиваться к мнению окружающих.

Материалы: бумажный скотч или полоски из бумаги для строительства поля. Размер одного квадрата на поле примерно 20 на 30 см.

Вид поля:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + |  |  |  |  |
|  | + |  |  |  |  |
| + |  |  |  |  |  |
|  | + |  |  |  |  |
|  | + |  | + | + |  |
|  |  | + |  | + |  |
|  |  |  |  |  | + |
|  |  |  |  | + |  |

На полу ведущими раскладывается поле, состоящее из небольших квадратиков. Часть этих квадратиков «заминировано» (пустые квадратики). Крестиками отмечена не заминированная дорога, которую должны найти участники.

Задача группы: всем участникам перебраться на противоположную сторону поля.

Условия: участникам дается 5 мин. на обсуждение стратегии действий. После этого они не должны разговаривать, нельзя показывать на поле, помечать нужные квадратики на поле; 2 раза подряд один участник идти по полю не может; через один квадратик шагать нельзя. Если кто-то наступает на «заминированный квадрат», ведущий подает звуковой сигнал: (хлопает, топает, угукает и пр.).

Примечание: если всей группе удается перейти на другую сторону за 10-15 мин, то можно делать вывод о том, что группа хорошо сплочена, может находить правильные стратегии выхода из сложных ситуаций.

**«Пустой стул» (15 мин.)**

Участники делятся на первый-второй. Участники под номером «один» садятся в круг, под номером «два» - встают за их стульями. Один стул должен оставаться свободным. .Задача участника, стоящего за свободным стулом, - взглядом пригласить кого-нибудь из сидящих на свой стул. Участник, заметивший, что его приглашают, должен перебежать на свободный стул. Задача партнера, стоящего за ним - задержать.

**«Скала» (15 мин.)**

Цель: помочь осознать участникам, какие все люди разные и как себя ведут в той или иной ситуации.

Участников выстраиваются тесной цепочкой в виде «выступов скалы», при этом тесно держатся друг за друга. Каждый должен пройти по скале, не сорвавшись в пропасть. Участники могут помогать или мешать друг другу.

Обсуждение: какие чувства испытывали?

Сравнить происходившее в игре с отношением в обществе к зависимому человеку.

**«Молекулы» или «Броуновское движение» (10 мин.)**

Участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего, закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в разные стороны, жужжа. Через некоторое время ведущий подает один сигнал, что означает - «тишина и замри», два сигнала - «выстроиться в круг с закрытыми глазами», и три сигнала - «открыть глаза и посмотреть на получившуюся фигуру».

Существует и другой вариант игры, который удобно использовать в качестве разбивки на подгруппы. Под музыку все участники свободно передвигаются (с открытыми глазами). В любой момент ведущий может дать сигнал: «Соберитесь в группы по 5 человек (по 3, по 7)!» Участникам необходимо быстро организовать такие группы, встав в круг и взявшись за руки. И так несколько раз, меняя число человек в группах (число атомов в молекуле).

**«Два подсказчика» или «Кладоискатель» (30 мин.)**

**Описание упражнения**

Водящему завязывают глаза и прячут в помещении какой – либо небольшой предмет, который ему необходимо найти. В этом ему помогают два подсказчика, которые знают, где спрятан предмет, и говорят ему, куда двигаться. Один из них действительно помогает, направляя водящего в верном направлении, а второй, наоборот, всячески стремится сбить с пути, послать по ложному следу. Водящий, естественно, не знает, кто из двоих ему действительно помогает, а кто мешает. Его задача – разобраться в этом самостоятельно и в итоге найти спрятанный предмет. Остальные участники в это время находятся в роли наблюдателей, их задача – постараться заметить, как во внешности водящего проявляется то, в какой момент какому из подсказчиков он доверяет.

**Психологический смысл упражнения**

Развитие умения общаться в ситуации информационной перегрузки, когда от разных людей одновременно поступают различные сведения – как истинные, так и ложные. Тренировка интуиции.

**Обсуждение**

Какие эмоции возникали у каждого из участников в ходе игры? По каким признакам водящий судил, кто из партнеров дает достоверную информацию, а кто сбивает его с толку? Оказалось ли верным первое впечатление на этот счет или по ходу игры его пришлось менять?

**Тренинги по развитию коммуникативных навыков и контактности.**

**Занятие «Сплочение группы»**

**На занятии решаются задачи:**

* способствовать сплочению группы;
* участники учить участников выражать свои чувства и понимать чувства других людей.

**Материал для занятия:**

* Стандартный набор
* Две карточки, на каждой из которых написана какая-либо фраза или слово
* Карточки с названиями восьми чувств: обида, гнев, восторг, недовольство, грусть, робость, восхищение, зависть.

**Ход работы**

**1.Абракадабра.**

Все разбиваются на пары. Оставшийся без пары (или ведущий, если число участников четное) становится водящим. Правила игры таковы. По команде водящего пары должны быстро принять определенную позу. Например. Когда ведущий крикнет: «Спина к спине!» - партнеры в парах должны соприкоснуться спинами. Если ведущий скажет: «Правая ступня к правой ступне!» или «Правая ладонь к правой ладони!» - необходимо как можно быстрее выполнять эти команды. Но если водящий произнесет слово «Абракадабра!», нужно срочно поменять партнера и образовать новые пары. Водящий тоже находит себе пару, а его место занимает тот, кто остался без партнера. Упражнение проходит интереснее, если дается команда соприкоснуться с партнером одновременно в двух местах (например: «Соприкоснитесь пятками и затылками!»).

**2. Обсуждение правил**

Ведущий: В прошлый раз мы приняли правила, а значит, дали слово себе и другим. Скажите, кто задумывался над этим? Пусть те, кто вспоминал и думал о правилах, поднимут руку. А теперь поднимите руку те, кто вспомнил о них лишь случайно 1-2 раза. А кто вспомнил о них только сейчас, увидев плакат на стене? Спасибо за честность. Я буду кидать мячик, а вы – продолжать незаконченные предложения или отвечать на вопросы:

Когда я думаю о правилах…

В правилах мне важно…

Не знаю, смогу лия выполнить…

Трудно ли выполнять правила?

Ведущий: Спасибо, а теперь – только честно – поднимите руку те, кто нарушал правила. Давайте с этого момента будем каждое нарушение отмечать на визитке, проводя на ней ручкой небольшую линию – просто так, для себя. Я обещаю, что буду благодарить каждого, сделавшего этот шаг и соответственно задумавшегося: «А как я держу слово?»

**3. Психологический КВН (45 минут)**

Перед игрой ведущий говорит о том, что собирается провести психологический КВН, и спрашивает, есть ли желающие быть сегодня в жюри, а не играть. Если такие находятся, они садятся отдельно и во время игры выполняют обязанности судей, присваивая очки командам. В жюри должно быть не более четырех человек. Бывает, никто не хочет быть в жюри, и группа предлагает судить только ведущему. Это тоже вариант, если ребята понимают, что в этой игре главное – не победа или поражение, а сплоченность, тренировка навыков понимания и чувствования друг друга.

**Делимся на команды**

Ведущий: Сделайте шаг вперед те, кто считает себя уверенным человеком.

-Сделайте шаг вперед те, кто считает себя лидером.

-Сделайте шаг вперед те, кто сможет организовать других…

И так до тех пор, пока не появится два лидера. Каждый лидер набирает себе в команду по одной девочке (если лидер мальчик) или по мальчику (если лидер девочка), выбранные девочки выбирают по одному мальчику и т. д. Команды выбирают капитана, название, в течение трех минут готовятся, а затем представляются.

**Угадываем слово или фразу**

Одному игроку молча прочитать фразу (слово), а затем изобразить ее своей команде без слов, например: «Леди требует любви и уважения», «От защитника ожидается надежность», «Мечта», «Жизнь».

**Кто напишет больше названий эмоций**

Время – 5 минут

**Показать одинаковое число**

Игроки команды одновременно должны выкинуть одно и то же количество пальцев. Побеждает команда, у которой больше всего таких совпадений.

**Встать одновременно**

Ведущий называет любое число, должно встать ровно такое же количество человек. Выигрывает команда, у которой больше верных попыток из 10.

**Показать на одного**

Одновременно по команде ведущего участникам надо показать на кого-то одного. Выигрывает команда, у которой получится сделать это большее количество раз из 10.

**Взаимные выборы**

Одновременно по команде ведущего игрокам надо показать друг на друга. Выигрывает команда, у которой получится сделать большее количество взаимных выборов из 10 попыток.

**Пройти по - разному**

Ведущий: Выстройтесь в колонны. Первый игрок одной команды проходит по образовавшемуся коридору. Игрок другой команды должен пройти как угодно, не копируя соперника, далее выступает второй игрок первой команды, он также не должен повторять предыдущих и т.д. Выигрывает команда, которая последней смогла продемонстрировать оригинальную походку.

**Жу-жу-жу**

Ведущий: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Вот так вы должны стоять в конце игры. Теперь все разойдутся по залу, закроют глаза, руки прижмут к туловищу и начнут жужжать, как пчелы. При этом вы должны постоянно двигаться, ходить по комнате. По моему хлопку вы остановитесь, глаза закрыты, руки прижаты. Когда я хлопну два раза, вы должны встать в круг, не открывая глаз, без помощи рук, касаясь друг друга плечами. Посмотрим, получится ли у вас круг.

**Ты…**

Ведущий: Выйдите по одному представителю от каждой команды, выберите участника противоположного пола, все равно из какой команды. В течение трех минут, не останавливаясь, игрок должен говорить выбранному участнику что-то приятное (ему или о нем). Задача считается невыполненной, если возникнет пауза, во время которой я успею досчитать до десяти (10 секунд).

**Подведение итогов**

Ведущий вместе с жюри подводят итоги КВНа.

**Перерыв**

**4. Свечка**

Ведущий: Встаньте в круг. Сейчас я покажу вам, как будет проходить упражнение.

Ведущий выходит в центр круга.

-Встаньте плотно, плечо к плечу, распределитесь по силам (например, через одного: мальчик - девочка), отставьте одну ногу назад для устойчивости, ноги слегка согните, руки вытяните вперед.

Ведущий закрывает глаза, прижимает руки к туловищу. Все начинают тихо, передавая из рук в руки, покачивать ведущего.

-Пусть на середину выйдет самый смелый или самая смелая из тех, кому сейчас нужна наша поддержка.

-Это не спортивное, а поддерживающее упражнение. Человека надо мягко передавать.

Вышедший участник закрывает глаза и прижимает руки к туловищу. Все покачивают его, говоря по очереди что-то хорошее о нем (начинает ведущий).

**5. Прощание**

Ведущий: Подойдите к человеку, с которым вам было особенно приятно работать. Остановитесь, посмотрите на него, вспомните, каким он был на занятии. А теперь скажите ему об этом.