



Упражнение «Скажи нет»

Цель: формирование навыков достойного отказа.

Ход упражнения: ведущий вызывает добровольцев. Один участник будет требовать что-то им задуманное, а второй попытается ему отказать. Если необходима поддержка, то можно позвать на помощь других участников. На разыгрывание сценки дается 5 минут.

Затем идет обсуждение: когда было легче добиться своего, отказывая или требуя? Помогли ли достичь цели помощники? Нужно ли в реальной жизни, отстаивая свою позицию, привлекать кого-то на помощь?

Примечание: нужно предупредить добровольцев, что должны выбирать такие ситуации, в которых трудно отказать. Ведущий может оказать помощь в выборе ситуаций.

Использованная литература:

Г.И.Макартычева. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. - СПб.:Речь, 2007-192 с.

О.Н. Истратова. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. - Ростов н/Д: Феникс, 2007 - 349 с.

Упражнения, которые можно включать в программы активного социально-психологического обучения (тренингов) с целью предупреждения проблемного поведения подростков



Упражнение «Мой сосед слева»

Цель: развитие умения находить положительные качества в других людях.

Категория: подростки из устойчивой группы.

Ход упражнения: ведущий просит внимательно посмотреть на соседа слева и назвать то, что у него хорошо получается. Круг должен замкнуться. По окончании ведущий спрашивает, приятно ли было услышать от других положительные оценки своих умений.

Примечание: могут возникнуть затруднения в отношении «изгоев». Нужно напомнить подросткам, что не бывает так, чтобы человек ничего не умел делать.

Упражнение «Посидите как сидят»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Ход упражнения: ведущий предлагает участникам посидеть на своих стульях так, как сидел бы: король, курица на насесте, начальник милиции, преступник на допросе, судья, маленькая мышка, жираф, слон, пилот, бабочка и другие.

Примечание: это упражнение смешное, не нужно останавливать смех и «клоунов», лучше посмеяться вместе с ребятами.

Упражнение «Кино»

Цель: развитие умения прогнозировать и актуализировать свои жизненные цели.

Ход упражнения: подросткам предлагается представить, что о каждом из них сняли фильм, когда им исполнилось 30 лет. У них есть возможность посмотреть этот фильм сейчас. Нужно рассказать о себе как о главном герое: как он выглядит, чем занимается, где живет, его семейное положение.

В обсуждении предлагается рассказать: понравился ли фильм о себе, довольны ли участники успехами своего главного героя? Может им что-то захочется изменить в сценарии фильма? Что нужно для этого сделать?

Примечание: детям нравится фантазировать, не нужно останавливать их в высказываниях смелых и недостижимых желаний. Это может дать толчок для их саморазвития, так как высказанное желание часто и является таким толчком.



Упражнение «Изобрази животное»

Цель: самовыражение, эмоциональное раскрепощение.

Ход упражнения: начинается это упражнение обычно с фанта: его владелец должен изобразить животное, которое ему назовут, - котенка, мышку или собаку. Далее, по желанию подростков можно попросить уже самостоятельно показывать какое-то животное. Так появляется медведь, змея, воробей, суслик, баран и т.д. Некоторых животных придется показывать в парах, русскую тройку-даже втроем.

Упражнение «Если бы я был»

Цель: формирование навыков самораскрытия.

Ход упражнения: каждый участник выбирает себе какую-либо вещь (конфету, абжур, стул, ручку и т.д.) и погружается в ее мир, воображает себя этой вещью, ощущает ее «характер». От лица этой вещи рассказывает как себя чувствует в окружающем мире. О ее заботах, ее прошлом и будущем. Рассказывая о постороннем случайном предмете, участники невольно говорят о себе, что ведет к самораскрытию и формированию навыков управления своими эмоциями.

Примечание: следует напоминать подросткам о правилах: должны быть выбраны только те предметы, которые не шокируют всех остальных. Застенчивым в этом упражнении может понадобиться помощь.