Герасимова Айгюль Гиниятулловна

педагог-психолог

**«Учимся говорить «НЕТ»**

Методическая разработка по профилактике алкоголизма

**Целевая группа: учащиеся 7-9 классов**

**Цель:** профилактика алкоголизма среди учащихся

**Задачи:**

* провести дискуссию на тему причин употребления алкоголя в подростковом возрасте
* показать на практике, как можно отказать человеку, какие фразы и способы можно использовать для отказа
* создать условия для тренировки навыка уверенно говорить «нет»

**Форма проведения:** классный час

**Продолжительность:** 80 минут

**Материально-техническое обеспечение:** аудитория класса или актовый зал, мяч или небольшая мягкая игрушка, школьная доска или листы флип-чарта, ручки, фломастеры, цветные карандаши, клей - карандаш, ножницы, старые журналы, листы А4.

**Ход занятия**

Ребята, добрый день! С каждым днем вы становитесь старше, и каждый день перед вами появляются новые непростые задачи и новые выборы. Во многом от того, что вы выберите сегодня, зависит ваша будущая жизнь. Сегодня мне бы хотелось поговорить с вами о вредных привычках, которые бывают у подростков и взрослых людей.

**1.Упражнение «Ассоциации».**

Ребята, скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывают у вас такие слова как алкоголь, алкогольные напитки. Я буду бросать вам мяч в хаотичном порядке, а вы бросайте мне его обратно, назвав свою ассоциацию. Долго не задумывайтесь, говорите то, что первым придет в голову.

Ребята называют ассоциации. По окончании упражнения можно записать несколько основных ассоциаций на доске.

Вероятно, на доске будут присутствовать, а, возможно, и преобладать негативные ассоциации. В этом случае стоит похвалить ребят за взрослый, осознанный взгляд на вопрос употребления алкоголя.

**2.Упражнение «Откровенный разговор».**

Спасибо, что поделились своими ассоциациями. Ребята, расскажите, пожалуйста, сталкивались ли вы сами с ситуациями, когда вам предлагали выпить алкогольные напитки? Или возможно кто-то из ваших друзей сталкивался с подобными предложениями?

Удалось ли вам или вашим друзьям ответить отказом на такое предложение? Как думаете, почему бывает сложно сказать «нет», когда кто-то предлагает тебе выпить алкоголь? Мне бы хотелось разобраться в этом вопросе.

Ребята называют разные причины, высказывают свое мнение. Важно записать основные причины на доску, чтобы они были перед глазами ребят.

Ребята могут назвать следующие причины:

- неудобно отказать;

- боюсь обидеть своим отказом друга;

- все пьют, и я не хочу выделяться;

- боюсь выглядеть маленьким, не крутым, если откажусь;

- не хочу, чтоб меня выгнали из этой компании;

- боюсь косых взглядов.

Из того, что вы говорите, можно сделать вывод, что уверенно отказать человеку, предлагающему вам алкоголь, бывает непросто. Особенно сложно это сделать, если испытываешь определенную неуверенность в себе. Сегодня мы постараемся потренировать умение говорить «нет».

**3.Упражнение «Как сказать «НЕТ».**

Объединитесь, пожалуйста, в пары. У каждой пары будет одинаковое задание. Представьте, что вы пришли на вечеринку, где встретили своего друга, который предложил вам алкогольные напитки. Одному из вас нужно будет выступить в роли человека, который предлагает алкоголь, а другому в роли человека, который отказывается. После этого вы поменяетесь ролями.

Понаблюдайте за собой, за своими чувствами, переживаниями и ощущениями во время этого упражнения.

Обсуждение:

- как вы себя чувствовали, когда говорили «нет» своему другу?

- легко ли вам было отказаться?

- испытывали ли вы волнение?

- что вы сказали, когда отказывались?

Давайте попробуем с вами составить вместе список фраз, которые помогут отказываться от употребления алкоголя более уверенно.

Ведущий записывает фразы, которые использовали участники, отмечает наиболее интересные идеи, спрашивает ребят, какие фразы на их взгляд будут особенно эффективны?

После этого ведущий подводит итоги и рассказывает ребятам еще несколько способов-секретов, как можно отказать уверенно.

1. Выиграйте время. Не обязательно давать ответ сразу, попробуйте дать себе немного больше времени, которое вы сможете использовать для того, чтобы набраться сил и отказать более уверенно

Помогут фразы: спасибо, не сейчас; мне нужно время, чтобы подумать, я смогу ответить позже; сейчас пока я не готов, может быть позднее.

2. Правило. Проще начинать отказ со слов: у меня есть правило….. Придумайте свои личные правила, которые помогут вам сказать «нет» более уверенно. Например, «Извини, но у меня правило – не давать взаймы», или «у меня есть правило – не пить алкоголь в незнакомой компании» и т.д. Ваш отказ не будет воспринят с большой обидой.

3. Предотвращение. Другими словами, это означает: «Не надо оказываться в неудачном месте в неудачное время». В боевых искусствах этот принцип является основным для самозащиты. Нельзя стоять на траектории кулака противника, если вы не хотите, чтобы вас ударили. Если вы боитесь попасть под поезд, не надо бродить по железнодорожным путям. Если вы знаете, что вам будет сложно отказать человеку, предлагающему алкоголь, попробуйте предотвратить это предложение, не посещайте «сомнительные компании» и т.д.

4. Причина для «отвода глаз». Придумайте причину, которая позволит вам с легкостью говорить «нет», Например, у меня аллергия, или сегодня на вечер у меня еще есть планы и мне нужно хорошо себя чувствовать, и т.д.

 

Также можно рассказать ребятам, что существует несколько форм отказов:

**а) Отказ – соглашение**: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

б**) Отказ – обещание**. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино». - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

**в) Отказ – альтернатива**. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал». - «Давай лучше погуляем по посёлку».

**г) Отказ – отрицание**. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды». «Нет, я ни за что не поеду в лес».

**д) Отказ – конфликт.** Крайний вариант отказа – отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

Часто, когда мы отказываем, мы ищем причины, убедительные для других. Но вы имеете право не объяснять причины.

**4.Упражнение «Ситуации».**

Ребята, объединяются в 4-5 подгрупп по 5-7 человек.

Ведущий: ребята, у каждой подгруппы будет текст с заданием - ситуацией, вам нужно будет разыграть эту ситуацию перед классом, а потом объяснить, какие способы или приемы вы использовали, чтобы сказать «нет». Что помогло вам твердо стоять на своем мнении в данной ситуации.

Ситуации (смотри в приложении)

**5. Подведение итогов.**

Ребята, мы сегодня говорили с вами о такой вредной привычке, как употребление алкоголя, узнали, какими способами можно отказаться от употребления алкоголя, потренировались говорить «нет», возможно, кто-то из вас стал чувствовать себя более уверенно в этом направлении. Мне хотелось бы вспомнить основные ваши идеи, фразы, как можно это сделать.

Ведущий перечисляет основные фразы, способы. Вы можете сфотографировать этот список, и выбрать те способы, которые подходят именно вам. Я надеюсь, они помогут вам сохранить свое здоровье, чувствовать себя более безопасно и уверенно! Спасибо за Участие!

Приложение 1.

Ситуации.

|  |
| --- |
| 1. Подруга пригласила тебя вечером в гости. Когда ты пришла, то оказалось, что дома нет родителей, и подруга предложила тебе попробовать алкогольные напитки из папиного бара.Разыграйте эту ситуацию перед классом, проанализируйте, какие способы или приемы вы использовали, чтобы сказать «нет».  |
| 2. Вы с приятелем шли домой после школы, и недалеко от дома ваш друг встретил своих знакомых. Знакомые протянули другу сигареты, и он стал прикуривать, после чего вам тоже предложили покурить.Разыграйте эту ситуацию перед классом, проанализируйте, какие способы или приемы вы использовали, чтобы сказать «нет». |
| 3. На улице к вам подошел ваш приятель и передал вам небольшой сверток, сбивчиво начал говорить, что плохо себя чувствует и не может сам отдать этот сверток хозяину. При этом он не смотрел на вас, отводил глаза в сторону. Приятель попросил вас сохранить сверток у себя, пока он не поправится. Разыграйте эту ситуацию перед классом, проанализируйте, какие способы или приемы вы использовали, чтобы сказать «нет». |
| 4. Вам нравится молодой человек (девушка) из вашей школы. Вы договорились о встрече в выходные. Это важная для вас встреча и вы немного волнуетесь. Друг (подруга) предлагают вам выпить для храбрости, утверждают, что в таком состоянии свидание пройдет гораздо лучше. Разыграйте эту ситуацию перед классом, проанализируйте, какие способы или приемы вы использовали, чтобы сказать «нет». |
| 5. Ваш одноклассник увидел, как вы расплачиваетесь крупной купюрой в школьной столовой и кассир выдает вам сдачу. После этого одноклассник попросил одолжить ему крупную сумму, почти все деньги, которые у вас были на тот момент. Разыграйте эту ситуацию перед классом, проанализируйте, какие способы или приемы вы использовали, чтобы сказать «нет». |

**Литература:**

1. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга М: Издательство «Ось-89», 1999.
2. Макартычева Г. И.Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. Издательство «Речь», 2007.
3. Рамедик Д. М. Тренинг личностного роста. Издательство «ИНФРА-М» , 2007.
4. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Издательство «Речь», 2007.
5. Смит М. Д. Тренинг уверенности в себе / Пер. с англ. – СПб.: Речь, 2001.