

Внеклассное занятие с элементами тренинга для 10-11 классов
«Умей сказать НЕТ!»

Цель: формирование ценностного отношения к собственному здоровью; убеждение учащихся в том, что отказ от ПАВ является признаком зрелого поведения

Задачи: показать значимость здоровья для каждого учащегося и для общества в целом; помочь определить свои ценности и в соответствии с ними выстраивать свои жизненные цели; повысить уровень информированности учащихся о вредном воздействии ПАВ

Форма проведения: Занятие с элементами тренинга

Техническое оснащение: проектор, компьютер, мультимедийный экран, презентация по содержанию занятия.

Необходимый материал: бумага, ручки, фломастеры.

Участники: обучающиеся 10-11 классов

1. Организационно-подготовительный этап.

Педагог: Я рада приветствовать вас на нашем занятии. А для начала давайте с вами познакомимся (педагог предлагает игру «Меня зовут», цель которой создание доброжелательной и доверительной атмосферы).

Интерактивная беседа по теме «Варить суп или заваривать кашу?»

Соц. педагог: Ребята, приходилось ли вам «заваривать кашу»? В чем это заключалось?

Примерные ответы детей: *Сделал такое, что потом еле-еле распутал. Натворил гадостей, потом родители расхлебывали. Нанутал чего-то, перессорился со всеми. Попадал в трудное положение, из которого не мог найти выход. Очень осложнил, запутал одно дело, которое исправлять пришлось другим.*

Педагог: А есть и другая поговорка со словом «каша»: «С тобой каши не сварить!» О ком так говорят?

Примерные ответы детей: *О бестолковых, ленивых. Об упрямых, несговорчивых. О тех, кто не может сотрудничать. О таком человеке, с которым невозможно договориться.*

Педагог: Если коллектив не может работать дружно, в этом коллективе постоянно выясняются отношения, копят обиды, происходят столкновения.

Человек может совершать поступки, ведущие к тяжёлым последствиям, даже преступлениям, особенно если человек при этом употреблял любые ПАВ.

Употребление любых ПАВ, алкоголя, курение раньше или позже может вызвать зависимость, в том числе и психологическую. Попасть в зависимость можно уже после нескольких приёмов. Безопасной меры здесь не существует. Современные вещества медицинского и немедицинского происхождения могут вызывать привыкание уже после разового употребления.

2. Основной этап.

Педагог: Вот мы с вами постепенно и подошли к теме нашего занятия. (Тема занятия на слайде «Умей сказать НЕТ!»)

Педагог: Действительно, алкоголизм, наркомания и табакокурение – это те факторы, которые мешают полноценной жизни в обществе. Они приносят множество бед и страданий, являясь социальным злом для общества. Разрушают физическое и психическое здоровье человека. В результате сокращается продолжительность жизни, повышается смертность населения, рождается неполноценное потомство. Наркотики, алкоголь, табак (никотин) относятся к психоактивным веществам. (Слайд презентации «Психоактивное вещество (ПАВ) - это любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции»).

Педагог: Давайте определим предполагаемые последствия употребления ПАВ, разбив их на три блока: физические, психологические, социальные.

Слайд № _____

Физические проблемы (травмы, несчастные случаи, отравление: передозировка, воздействие на потомство, суицид, зависимость и пр.)

Психологические проблемы (трудности в общении, депрессия, ссоры, скандалы, агрессия и пр.)

Социальные проблемы (потеря друзей, развал семьи, потеря работы и места учёбы, потеря жилища, преступления и пр.).

Выступление мед работника

Педагог: Действительно последствия потребления ПАВ очень плачевны и разрушительны. Человек просто деградирует. Многие выдающиеся ученые и мыслители высказывались о пагубном влиянии наркотических веществ на человека.

Давайте вместе составим список причин, по которым подростки, знающие об опасности наркотиков, алкоголя и табака, и даже уже испытывающие на себе их разрушительное действие, все же продолжают ими увлекаться:

- желание соответствовать определенному образу жизни (посмотрев по ТВ сериал или кино, где герои пьют алкоголь и пр.);
- подражание родителям;
- желание, чтобы тебя считали взрослым;
- для избавления от наболевших проблем;
- для ослабления самоконтроля,
- чтобы расслабиться;
- давление сверстников;
- чтобы отважиться на общение и т.д.

Упражнение «Ассоциации»

Педагог: А с какими словами у вас ассоциируется слово «зависимость»?

Примерные слова-ассоциации (несвобода, слабость, подчинение, привыкание, склонность, пристрастие и пр.)

Педагог: Давайте обратимся к словарю (Слайд № _____). В словаре В. И. Даля: «Зависимость - это зависеть от чего, от кого, быть под властью, под полным влиянием»; В. В. Виноградов отмечает, что переносное значение слова «зависимость» - быть подчиненным чьей-нибудь воле, находиться в чьей-нибудь воле, власти.

Любой человек может оказаться в сложной жизненной ситуации или переживать неприятные чувства потому, что не смог противостоять давлению окружающих, особенно если это старшие по возрасту и авторитетные люди.

Назовите причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, что не хочется?

Существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким, как все и др.

Существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Сегодня на занятии мы научимся оказывать сопротивление давлению, познакомимся с правилами уверенного отказа.

- А чтобы понять какво это, почувствовать себя зависимым, проведем с вами игру.

Игра «Марионетки». Цель: определить, что может чувствовать человек, когда им кто-то управляет, когда он не свободен.

Описание. Участники должны объединиться в группы. Каждой тройке даётся задание: два участника должны играть роль кукловода – полностью управлять всеми движениями куклы-марионетки, один из участников играет роль куклы.

Каждый участник должен побывать в роли куклы. Для каждой тройки расставляются два стула на расстоянии 1,5 – 3 метров. Цель «кукловодов» - перевести «куклу» с одного стула на другой. При этом человек, который играет «куклу», не должен сопротивляться тому, что с ним делают «кукловоды».

Рефлексия. Обсуждение. После завершения игры происходит обсуждение, игравшим предлагается ответить на вопросы:

-Что вы чувствовали, когда были в роли куклы?»?

-Понравилось ли вам это чувство, комфортно ли вам было?

-Хотелось ли что-либо сделать самому?

Далее педагог делает **ВЫВОД**: Быть от чего-то или кого-то зависимым – это далеко не самый лучший образ жизни. Ибо зависимость – это довольно серьезное ограничение, из-за которого люди не могут вкусить все прелести жизни и не могут себя в ней в полной мере реализовать. Став зависимым, человек заключает свое сознание в тюрьму, он перестает видеть многое вокруг себя и ограничивается только тем, от чего впал в зависимость. А ограничив, таким образом, свою жизнь – это все равно, что сократить ее продолжительность. Тем более что некоторые виды зависимости (алкоголь, табак, наркотики) действительно сокращают жизнь человека и часто делают ее несчастной.

Как сказать «НЕТ»?

Отказ-соглашение – человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие.

-Спасибо, нет. Вдруг нас увидит мама.

Отказ-обещание – человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Самая лёгкая форма отказа – бесконфликтное решение ситуации.

-Спасибо нет. Как -нибудь в другой раз. Или: -Мне ещё предстоит делать уроки (мне рано вставать и т.п.)

Отказ-альтернатива – отказ направлен на предложение или внешние обстоятельства, однако при этом выдвигается альтернативное предложение.

Удачная форма отказа, т.к. не затрагивает личных чувств предлагающего. *-Спасибо, нет. Я собираюсь покататься на лыжах. И тебе предлагаю сделать тоже самое. Или: -Давай лучше сходим в кино.*

Отказ-отрицание – отказ направлен на само предложение или предлагающего. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение.

-Спасибо нет. Это не в моём стиле. Или: -Мне не нравится вкус алкоголя (никотина, наркотика).

Отказ-конфликт – крайний вариант отказа-отрицания. Обычно направлен на предлагающего. Агрессивен по форме.

-Спасибо, нет. Я не такой сумасшедший. Или: Я же не алкоголик...

Способы сказать «НЕТ»:

Объясни причину отказа

-Ты не хотел бы выпить?

-Нет, спасибо. Я не пью.

Повтори несколько раз свой отказ («Заезженная пластинка»)

-Покурим?

-Нет.

-Ну, давай!

-Нет.

-Попробуй, тебе понравится.

-Нет.

Предложи альтернативу

-Пойдём покурим.

-Нет, спасибо. Давай лучше съедем шоколадку.

Уйди

-Давай выпьем. Родители уехали на дачу.

-Нет (уйти).

Смени тему разговора

-Пойдём на вечеринку, говорят там можно попробовать наркотик.

-Нет, давай ко мне. У меня есть новый интересный фильм.

Педагог: А сейчас я предлагаю вам упражнение, для выполнения которого надо разделить на три команды. (Каждой команде раздаются листы бумаги и фломастеры).

Упражнение «Любопытство. Воля. Разум»

Инструкция: поделить участников на 3 команды: «Любопытство», «Воля», «Разум». Задание группе «Любопытство»: назвать причины употребления ПАВ; «Разум»: аргументы против употребления наркотиков; «Воля»: принять решение и перейти на сторону «Разума» или «Любопытства», в зависимости от того, какая сторона будет более аргументированной и убедительной. Затем проходит обсуждение: почему «Воля» присоединилась к той или иной команде? Педагог обращает внимание участников на аргументы, которые приводила команда «Любопытство», предлагая проверить, «правда» это или «миф». В конце обсуждения педагог делает

ВЫВОД: Аргументы, которые приводила команда «Любопытство», в основном являются так называемыми мифами. Их используют употребляющие, чтобы оправдать свое употребление, эти мифы используют производители, для получения собственной выгоды. Поэтому нам необходимо знать их, чтобы не попасться на провокацию.

Главное подвести к выводу, что предложения «вытеснить» тяжелые наркотики более «легкими», крепкие алкогольные изделия более слабыми, исходят из корыстных интересов производителей. На самом деле ни пиво, ни вино, ни сигареты с низким содержанием отравляющих веществ не могут быть признаны реально слабыми. Напротив, они приводят к самым тяжелым последствиям и для здоровья, и для социальной ситуации, формируя зависимость от этих веществ, избавиться от которой очень трудно, а иногда и невозможно.

3. Подведение итогов занятия.

Существует много эффективных способов говорить «НЕТ». Я хочу, чтобы вы поняли, что давление на вас с целью заставить вас пить, курить, употреблять наркотики может и должно быть преодолено с использованием навыков неагрессивного отказа, которые помогут отстаивать свои интересы и права, открыто и честно выражать свои чувства, не нарушая прав и интересов других людей.

«Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чём-либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему: «НЕТ». Объясните причину, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности в себе. Следите за его позой, жестами, мимикой.
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Важно уметь сказать твёрдое «НЕТ». И не потому, что тебе запрещают родители, а потому, что ты сам этого хочешь. Не хочешь рисковать своим здоровьем, жизнью, будущим. Именно отказ свидетельствует о твоей взрослости, самостоятельности, силе воли. Знай, что твой авторитет после решительного «НЕТ» только повысится. Отказ от употребления табака, алкоголя, ПАВ сохранит твою жизнь и здоровье.