

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 имени Дмитрия Трофимовича Костенко  
муниципальное образование Крыловский район

Краевой конкурс методических разработок  
« Лучшая методическая разработка в области профилактики девиантного  
поведения обучающихся» в 2022 году.

Номинация: «Профилактика употребления ПАВ: от теории к практике»

Занятие с элементами тренинга Скажи: «**Нет!**»

для учащихся 12-16 лет

Автор работы:

Осипова Татьяна Николаевна

социальный педагог

Ст.Крыловская

2022

## Пояснительная записка

Краевой конкурс методических разработок « Лучшая методическая разработка в рамках профилактики девиантного поведения в Краснодарском крае» в 2022 году.

Название работы: Скажи: «Нет!»

Номинация « Профилактика употребления ПАВ: от теории к практике»

Краткое тематическое содержание: В России от 8 до 12 миллионов человек потребляют наркотики почти 2/3 из них молодежь в возрасте до 30 лет.

Наблюдается неуклонное омоложение наркомании, средний возраст начала употребления наркотиков снизился до 14 лет. Подросткам нравится острые ощущения, они любопытны, не могут прогнозировать ближайшее будущее, стремятся к независимости, стремятся познать новые чувства, исследовать свой внутренний мир и для этого могут прибегнуть к употреблению психоактивных веществ. Занятие с элементами тренинга: «Скажи: «Нет!» предусматривает, прежде всего профилактическое воздействие на обучающихся. Используемые на занятии различные игры, упражнения позволяют формировать у подростков навыки принятия и выполнения решений, обучают сознательному отказу от единичных проб психоактивных веществ, умению сказать «нет».

Актуальность данной работы заключается в профилактике употребления ПАВ, формирования устойчивой мотивации у подростков к сохранению и укреплению своего здоровья.

Цель: формировать умения активного противостояния пагубным привычкам.

Задачи:

- Развивать критическое мышление; воспитывать стойкую жизненную позицию;

- Дать учащимся представление о возможных способах отказа от нежелательного действия, научить детей противостоять давлению извне;
- Формирование мотивации к сохранению здоровья;
- Изменение отношения детей к наркомании.

Область применения: профилактика психоактивных веществ в образовательной среде.

Возрастная группа обучающихся: учащиеся 12-16 лет

Оборудование: плакаты о здоровом образе жизни; карточки разного цвета с надписями; памятка «правила уверенного отказа», карточки.

#### Ход занятия

(Учащиеся в аудитории размещены полукругом.)

Ведущий: Здравствуйте ребята. Я снова рада встречи с вами, предлагаю поиграть в игру «**Встаньте те, кто...**»

« Встаньте те, кто:

- сегодня пришел в школу в брюках;
- у кого голубые глаза;
- у кого хорошее настроение;
- кто сегодня улыбнулся однокласснику;

Ведущий: спасибо ребята, вы хорошо справились с этой игрой.

Сегодня мы поговорим о том, что делает любой из нас практически каждый день. Каждый день мы делаем свой выбор. Если мы обратимся к Википедии, то узнаем, что значит выбор-это принятие кем либо, одного решения, из имеющегося множества вариантов. Каждому из нас дана одна жизнь на

планете Земля и каждый из нас решает для себя, как прожить эту жизнь. Одни делают открытия, другие сочиняют и поют песни, третьи реализуют себя в спорте, иные проводят всю жизнь наедине с телевизором. И каждый по-своему счастлив,... пока здоров.

Ведущий: предлагаю упражнение –«Парный тренинг» (группа распределяется на пары). Один из участников пары предлагает другому попробовать наркотик, другой отказывается, но при этом не произносит слово «нет» (3-5 минут ).

Ведущий: Многие люди знают о вреде курения, пьянства, наркомании, однако некоторые поддаются на уговоры друзей: «Ну попробуй!». Причина проста: не умеют сказать «нет». Я хотела бы вам предложить одно упражнение которое называется **«Не дави!»**

Группа делится на 3 части, каждой малой группе даются ситуации, которые необходимо решить. Каждый раз нужно будет отказать.

Примерные ситуации: (ведущий раздаёт карточки с вариантами отказов)

- Несколько ваших друзей собираются после школы в доме у одноклассника, для того чтобы покурить наркотическое вещество. Они хотят, чтобы вы пошли вместе с ними. Что вы будите делать или говорить?

-Вы - с группой друзей. Один из них раздает всем присутствующим сигареты и говорит: « Давайте закурим». Вы не хотите участвовать в этом. Что вы будете делать или говорить?

-Вы - дома у вашего друга. Он говорит: «Пока никого нет, давай выпьем чего-нибудь». Вы не хотите этого делать. Что вы будите делать или говорить?

(Каждая из групп предлагает решение данных ситуаций (3-5 минут ). Ответы детей.)

Ведущий: Принятие решений постоянно присутствует в нашей жизни. Любое решение, которое вы принимаете формирует цепь новых событий. Скажите «Нет» и не жалеете об этом. Мучительные переживания по поводу того, что и как вы сказали и что подумали о вас другие, только вредят вам. Научитесь принимать лучшее решения.

Ребята, хочу рассказать вам историю одного мальчишка. Когда Саша был маленьким, он очень любил говорить слово «Нет!». Его спрашивали: «Ты вымыл руки?» - «Нет!», - отвечал Саша. «Ты любишь кашу?» - «Нет!», «Ты убрал игрушки?» - опять «Нет!». Когда Саша подрос, он по – прежнему легко мог сказать «Нет!», если ему предлагали что-то невкусное или заставляли делать уроки и не смотреть телевизор.

Но он заметил, что все чаще ему стало трудно говорить «Нет!». Это случалось тогда, когда его приятели звали Сашу делать что-то, что было, по его мнению, опасно, вредно и нехорошо. Если в таких случаях он не мог сказать «Нет!», то потом чувствовал себя очень плохо. Что-то мешало сказать ему «Нет!». Это были мысли: «Если я скажу «Нет!», то я кого-то обижу, если я скажу «Нет!», то со мной не будут играть, если я скажу «Нет!», то меня будут считать трусом». Эти мысли так надоели Саше, что однажды он не выдержал и всё рассказал Другу:

-Я понимаю, откуда идут эти мысли - это мой страх. Я не могу сказать «Нет!» из-за страха и очень злюсь на себя за это. Эти тёмные мысли управляют моим поведением, портят моё настроение и мешают мне. Я хотел бы знать, смогу ли я сам справиться с этим?

Ведущий: (обсуждение)

-Ребята, скажите пожалуйста, что мешало Саше сказать «Нет!»?

-Что можно посоветовать Саше?

-Бывали ли у вас в жизни ситуации, когда вам трудно было сказать «Нет!»?

(ответы детей).

Ведущий: Здоровый и счастливый человек свободен. Чтобы не случилось в вашей жизни, имейте позитивное мышление, держитесь только за хорошее, что вас есть, и идите вперёд, помните о трех принципах достижения успеха.

-Поступать по совести.

-Развивать свои творческие возможности

Поступать с людьми так, как бы вы хотели, чтобы поступали с вами.

Дорогие ребята, в конце нашего занятия я предлагаю вам задуматься о том, что ваше здоровье во многом зависит от вас. Каждый из вас является хозяином своей жизни и своего здоровья. За вас вашу жизнь никто не проживет: ни родители, ни педагоги, окружающие и заботящиеся о вас, ни кто-нибудь другой. Как каждый из вас решил, так все и будет. И я надеюсь на то, что вы все-таки сможете выбрать верный путь и следовать ему в жизни, несмотря ни на что, потому, что ваше здоровье – только в ваших руках.

Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня».

- Что нового узнали?

- Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужное».

### **Игра «Модели ролевых ситуаций»**

Проигрывается ситуация: « Вы находитесь во дворе или дома у одноклассника, которого вы уважаете. Он предлагает вам попробовать покурить «травку». Вас никто не видит, как поступите?»

Очень важно, перед тем как разыграть ситуацию, предупредить остальных участников, чтобы они отметили в своих записях то, что мешает ученику решить эту ситуацию. Оптимальным в этом случае будет такой отказ, который позволил бы сохранить отношения с одноклассником, но не поддастся соблазну. Выбор модели поведения делается исходя из взвешивания положительных и отрицательных последствий каждого из возможных вариантов. Выбирается тот вариант, который имеет наименьшее количество отрицательных и наибольшее количество положительных сторон. Например: первый вариант - соглашусь и выкурю «косяк». Что положительного, что отрицательного? Второй вариант - скажу «нет» и уйду. Третий вариант - отчитаю одноклассника и расскажу его родителям. Что положительного, что отрицательного?

*Примеры ситуаций:*

1. Володя - новичок в этой школе. Чувствует себя одиноко, еще не нашел новых друзей. По дороге в школу встретил двух неформальных лидеров класса - Петра и Сашу. Они пригласили Володю к Саше домой выпить водки и убеждают его, что об этом никто не узнает, туда еще придут девчонки, и они хорошо повеселятся. Как поступить в этом случае Володе?
2. Вы - юноша, вместе со своей подружкой находитесь на дне рождения своего приятеля. Выпили шампанского. Все разговаривают, веселятся. Один из приятелей говорит, что вина было явно недостаточно и достает две литровые бутылки водки. Он активно начинает предлагать всем выпить. Ваша девушка водку не пьет. Вы выпили рюмку. Всем налили еще. Подруга просит вас не пить, а все вокруг уговаривают: «Ты, что, не мужчина...» и т. п. Ваши действия?
3. Вы собираетесь на дискотеку. Раньше на дискотеках вы всегда чувствовали неловкость и смущение, когда приглашали девушку потанцевать. В этот раз друзья предлагают вам самый «сильный» рецепт от нерешительности - выпить 100 граммов «для храбрости». Вы не знаете, какие последствия повлекут за собой эти 100 граммов. Как вы себя поведете?

4. Однажды в школьном туалете старший по возрасту ученик протянул сигарету с предложением попробовать. Вы отказались. Тогда он начал высмеивать вас, говоря при этом, что вы еще малы, не доросли, что вы «маменькин сынок». Вам очень обидно еще и потому, что там стояли авторитетные для вас ребята. Что вы будете делать в этой ситуации?

5. Вы приехали к своим родственникам на отдых. Однажды вас взяли на рыбалку с ночевкой. Вечером за ухой ваш дядя открыл бутылку водки, выпил вместе с другом по стопке. Через некоторое время опять налил себе, другу, а третий стакан протянул вам. Он сказал: «Бери, не бойся. Никто не узнает. Я твой дядя, разрешаю тебе немного попробовать, чтобы теплее стало...»

#### **Подведение итогов. Рефлексия. Упражнение «Антиреклама ПАВ»**

Инструкция: «Создайте макет плаката, глядя на который людям не захотелось бы пробовать алкоголь, наркотики, табачные изделия. И придумайте к нему лозунг!»

В завершении нашего тренинга я предлагаю вам выбрать ту карточку из колоды (МАК «Монстрики чувств»), которая отображает ваше эмоциональное состояние после проведенного тренинга. Расскажите, какие эмоции и чувства у вас появились в результате нашего занятия.



## **Карточки. Варианты отказов.**

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.

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

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».

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».

Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

### **Список использованной литературы:**

1. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» Т.А.Фалькович, Н.С.Толстоухова, Н.В. Высоцкая / Москва «ВАКО» 2008.
2. «Помогая другим, помогаю себе» А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003
3. Издательство «Эфлак» 2003.
4. Трубицина Л.В. Методика проведения занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. М., 1995.
5. Психологические программы развития личности в подростковом возрасте/ Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
6. Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Волкова Т.В. Современные подходы к профилактике злоупотребления психоактивными веществами среди молодежи. М. 2003.
7. Сирота Н.А., Ялтонский В.М. и др. Концептуальная программа профилактики злоупотребления наркотиками и другими ПАВ. М., 1999.