**Занятие с элементами тренинга «Спасибо – нет!»**

**Цель:** профилактика употребления ПАВ, алкоголя, табакокурения в молодёжной среде.

**Задачи:**

**-** формировать осознанное отношение к жизни и собственному здоровью;

- обсудить ситуации, когда подростков принуждают курить, употреблять алкоголь или наркотики;

- познакомить с различными способами и правилами уверенного отказа;

- тренировать способы отказа от провокационных предложений.

**Ход занятия**

1.Вступительное слово психолога. Представление темы занятия.

2. Игра «Марионетки»

3.Знакомство со способами сказать «Нет».

4.Правила уверенного отказа.

5.Ролевая игра «Отказ». Моделирование и разбор практических ситуаций.

6.Подведение итогов занятия, распространение буклетов.

**Представление темы занятия.**

Употребление любых ПАВ вызывает состояния, в котором человек может совершать поступки, ведущие к тяжёлым последствиям, даже преступлениям. 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 наркотики могут вызывать привыкание уже после разового употребления.

 Фраза «Я умею контролировать себя», - миф.

- Можете ли вы привести примеры, когда вас просили или принуждали закурить, выпить, попробовать наркотики?

- Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?

- Как вы считаете, какую цель преследовал предлагающий?

- Удалось ли отказаться?

- Кому труднее всего отказывать в просьбе?

- Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

 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.

**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?

**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 съедим 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.

**Ролевая игра. Моделирование и разбор практических ситуаций**.

Знание и умение применять приёмы уверенного отказа помогают человеку не поддаваться давлению и оставаться в безопасности, не обижая других. Не всегда в жизни бывает достаточно просто сказать «нет». Сейчас мы с вами разберём ситуации, с которыми может столкнуться каждый, потренируем «способы уверенного отказа».

 Игра «Отказ» проводится в микрогруппах, каждой из которых предлагается одна из ситуаций.

 Цель игры: овладение навыками аргументированного отказа в ситуации выбора.

 Задание подгруппам: в течение семи минут придумать как можно жольше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая группа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками.

**Ситуация 1**.

 Ребята пригласили Артура на стадион на футбол. Городская футбольная команда выиграла матч, и после игры ребята решили отметить победу. Кто-то отправился домой, а некоторые ребята пошли в гости к выпускнику их школы Игорю.

 Дома в шумной компании Игорь предложил попробовать наркотик. Артур с и с ним ещё двое ребят сразу же решительно отказались и тут же ушли. Другим тоже не хотелось колоться, но они сами не зная почему, может из-за боязни быть осмеянными остались. «Маменькины сынки удалились, им слабо», - сказал Игорь.

 *Как следовало бы поступить оставшимся ребятам?*

**Ситуация 2.**

 Лена чувствовала себя совсем чужой в новой школе. В классе была одна наиболее авторитетная девочка, с которой ей очень хотелось подружиться, её звали Инга. Инга вела себя очень свободно и независимо, как казалось Лене. И вот однажды Инга пригласила Лену у себе в гости: «Отдохнём, расслабимся, повеселимся». Лена подумала и решила отказаться. Но одноклассница стала настаивать: «Пора тебе завязывать дружеские отношения, а то как «белая ворона в классе». Лена согласилась.

 Дома у Инги оказался старший брат. Он учился в институте, но в этот день был свободен. Завязался разговор о молодёжных тусовках, о музыке, и как-то незаметно разговор переключился на наркотики. «А хочешь попробовать сама, что это такое. Один раз можно, ничего плохого не будет».

 *Как поступить девушке в этом случае?*

**Ситуация 3**.

 Сергей шёл по улице. Вдруг его кто-то окликнул. Он оглянулся и увидел хорошо одетого, солидного мужчину, стоящего около дорогой иномарки. Сергей остановился и подошёл к нему. Мужчина попросил юношу отнести и передать какую-то коробку в офис, находящийся в доме напротив. Сергей стал отказываться, тогда мужчина стал его уговаривать. Сначала он предложил ему за услуги деньги, потом стал нервно объяснять, почему он сам не может её отнести. Когда он разговаривал с Сергеем, он старался не смотреть ему в глаза.

 *Как поступить в этом случае?*

**Ситуация 4.**

 После школьных соревнований ребята пошли на дискотеку. Потанцевали, выпили немного пива. Вадим предложил попробовать таблетки ЛСД. Одни приняли это предложение, другие отказались. «Вы нам больше не друзья, трусы, попробуйте нас заложить», - услышали они вслед.

 *Как следует поступить в сложившейся ситуации?*

**Ситуация 5**.

 В дверь позвонили. Света открыла дверь – на пороге стояла Ольга, её дальняя подруга. Девушки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости. «Слушай, Света, давай покурим», - предложила Оля. «Давай, - согласилась Света, - сейчас только сигареты принесу». «Да, не надо, у меня есть, правда с травкой. Ты ведь такие ещё не пробовала?» «Нет», - растерялась Света. «Слушай, такой кайф и неопасно совсем! На, попробуй!» - и Ольга протянула Свете сигарету.

 *Как поступить девушке в данной ситуации?*

**Ситуация 6.**

 Этих ребят Сергей совсем не знал. Просто во дворе, кроме них, никого не было, поэтому он и пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний хоккейный матч. «Ну, что мультяшки что ли посмотрим?» - спросил один из подростков и достал из кармана тюбик с клеем. Подростки было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились. «А ты чего расселся?» - спросил один их них Сергея, – а ну, давай вместе со всеми!» Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.

 *Как следует поступить в сложившейся ситуации?*

**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.