

## Тренинг «Нет – значит нет!»

**Цель:** обсуждение проблемы употребления ПАВ и вредных привычек в аспекте осуществления жизненного выбора и его влияния на будущее учащихся. Формирование у подростков осознанной позиции в отношении вредных привычек и выработка навыков аргументированной защиты.

### Задачи:

1. Информирование подростков о пагубном воздействии психоактивных веществ на организм человека и последствиях злоупотребления ими;
2. Создание условий для личностного роста подростков и самореализации;
3. Формирование подростками собственной системы ценностей;
4. Формирование у подростков навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы;
5. Создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру.

**Ожидаемый результат занятия:** осознание учащимися ответственности за жизненный выбор, формирование инициативности, умение различать истинные мотивы своего поведения и умение сказать «Нет!» в сложной жизненной ситуации

### I. Ритуал приветствия.

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйтесь». Это значит, что я всем желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому что здоровье, для человека – самая главная ценность. Давайте поприветствуем друг друга. (Дети по кругу говорят друг другу «здравствуй!»)

### II. Основная часть.

К сожалению, мы начинаем говорить о здоровье только тогда, когда его теряем. Сегодня мы с вами поговорим о том, что может принести вред нашему здоровью. Речь пойдет о психоактивных веществах (ПАВ). Кто может сказать, что такое ПАВ? (ответы подростков). Психоактивное вещество—любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции. В повседневной жизни психоактивные вещества обычно именуется «наркотиками». Однако к психоактивным веществам относятся не только наркотики, но и алкоголь, табак (никотин), кофеин и др.

**Алкоголь** (пиво, вино, крепкие спиртные напитки, некоторые медицинские средства и сиропы, некоторые парфюмерные изделия)

**Никотин** (папиросы, сигареты, сигары, трубочный, жевательный, нюхательный табак, махорка)

**Конопля** (марихуана, анаша, гашиш)

**Стимулянты** (кофе, чай, амфетамины, продукты кокки, смешанные наркотики типа экстази)

**Депрессанты** (успокаивающие средства, снотворные)

**Летучие ингалянты** (аэрозоли в баллонах, газ бутан, бензин, клей, растворители, разжижители красок)

### Упражнение «А что дальше»

Цель: осознание личной цели в жизни и возможных вариантов её достижения.

Нарисуйте линию времени. Представьте временную перспективу своей жизни в виде линии. (Ведущий раздаёт каждому по листу бумаги и предлагает изобразить линию времени). Отметьте на линии времени рождение, детство и ваш сегодняшний возраст. Теперь отметьте на линии вашу цель в настоящий момент и подпишите способы её достижения, обозначив временные промежутки. Ответьте на два вопроса: «Чего я хочу достичь в ближайшие два года и что для этого я могу сделать?». У каждого из вас есть 3-4 минуты, чтобы рассказать об этом своему соседу. Основная задача – составить программу ваших действий на ближайший период.

**Информационный материал.** Цель – это то, что мы хотим получить, образ желаемого результата (при желании озвучивается цель учеников)

- Теперь обсудим ваши перспективные цели и ваши шаги на пути их достижения.

### 3. Беседа. Факторы, препятствующие достижению цели

Учащиеся называют возможные варианты, а психолог фиксирует их на доске.

Возможные варианты:

- лень
- нехватка времени
- занятость
- усталость
- вредные привычки
- невозможность отказать человеку
- сказать «Нет!», когда тебе что-то предлагают

Вывод: человек живёт в среде, где он может подчиняться внешним факторам или искать пути разрешения ситуации, искать выходы. В любом случае в жизни человек всегда делает выбор.

**Информационный материал.** Выбор – это отбор, предпочтение, одно из двух, альтернатива, дилемма (словарь Ожегова). Выбор основывается на ценностях, потребностях человека, его интересах.

- Как вредные привычки могут помешать достижению цели?

Выбирается один человек, которому нужно достичь цель (она поставлена самим учеником в начале занятия). На доске написано слово «цель». Между учащимся и целью стоят вредные привычки – учащиеся, которые выполняют свою роль («наркотик», «сигарета», «пиво», «энергетические напитки», «компьютер», «беседа в аське»). Учащийся старается пробиться сквозь них к цели, но «вредные привычки» не дают это ему сделать. Каждая из «привычек» говорит от имени своей роли о том, как она будет мешать главному герою, а он должен придумать способ справиться с ней. Каждый из учащихся со своей позиции приводит аргументы.

Вопросы для обсуждения:

Легко или тяжело было пробиться к цели?

Как себя чувствовали в данной роли?

### Игра «Ситуация»

Группа делится на команды по 4-6 человек.

Инструкция командам: Каждая команда в течение 5 минут придумает такую ситуацию, когда с помощью дружеского расположения или группового давления постарается соблазнить одного или всех членов другой команды выпить, закурить, уколоться, а члены другой команды должны бесконфликтно, но твердо противостоять им (план

противостояния может составить команда, а выступать - кто-то один). Затем команды меняются местами».

## 2. Вопросы для обсуждения:

Как себя чувствовали в той и другой роли? Когда распознали соблазн? Какие трудности испытывали при противостоянии? Что помогло успешно справиться с ситуацией?

"Мы нашли способы противостояния соблазнам. Давайте составим "Книгу больших идей" с перечнем тех способов, которые помогли нам.

"Большая книга идей":

Зачастую мы слишком быстро соглашаемся сделать то, о чем нас просят, боясь неодобрения или гнева окружающих, считая себя "хорошим", только если уступили кому-нибудь, чтобы доставить удовольствие.

- Умей сказать "НЕТ!" "Спасибо, что обратились ко мне, к сожалению, я не смогу сделать это".
- Сделайте перерыв и скажите: "Я подумаю об этом и завтра скажу тебе решение".
- Используйте перерыв эффективно:
  - а) выясни, как в подобной ситуации поступали другие (позвони друзьям);
  - б) попроси помощи у уважаемого человека, в службе "Телефон доверия", у специалиста (психолога);
  - в) составь план дальнейшего действия.
  - г) собрав информацию, будь настойчив в своих желаниях. Говори прямо: "Нет, спасибо, я не хочу сигарету (вина, наркотик). Я хочу...".
- Отказывай так, чтобы окружающие почувствовали вашу решительность и вашу веру в достижение успеха в любой ситуации.
- Поощрите себя за одержанную победу!

## **Рефлексия**

- Что нового узнали на занятии?
- Какое упражнение вам принесло пользу? Какую?

## **III. Ритуал прощания.**

У меня в руках свеча. Представьте, что свеча — это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить ее в себе.

Я хочу передать вам свечу как символ яркой здоровой жизни. Пусть ее огонь зажжет в наших сердцах стремление жить, творить, приносить людям пользу! Передавая ее, скажите и вы друг другу пожелания.

*(Передает свечу и говорит пожелание. Свеча возвращается психологу)*

**Психолог:** Наша встреча подошла к концу, и я хочу рассказать вам одну притчу.

### ***Притча***

*«Жил один почитаемый в народе маг, которому завидовал менее успешный волшебник. Завистник мечтал занять место мага в умах и сердцах людей и потому решил: «Поймаю бабочку, положу ее между ладонями и спрошу мага: «Живая бабочка или мертвая?» - Если маг ответит: «Живая», — я сожму ладони, и все увидят, что маг был не прав. Если же он скажет, что бабочка мертвая, то я разомкну ладони, бабочка улетит, и снова будет очевидно, что маг не так велик и всемогущ, как казалось».*

*Волшебник так и поступил. Поймал на лугу бабочку, поместил ее между ладонями и пришел к магу с вопросом: «Живая бабочка или мертвая?» На что маг ответил мудро: «Все в твоих руках».*

**Психолог:** Ребята, помните: ваша будущая судьба - только в ваших руках.