Программа тренингового занятия "Как сказать "Нет!"

для учащихся 7-8 классов.

Психолог ОСШ № 5 Ертысхан Ж.Е.

2012год

Тренинговое занятие "Как сказать "Нет!"

Цель: способствовать формированию антинаркотических установок и изменению отношения учащихся к психоактивным веществам (ПАВ).

Задачи:

1. Дать ученикам навык сопротивления обстоятельствам, ограничивающим выбор.

2. Обучить учеников приемам отказа от предлагаемых наркотиков, табака, алкоголя.

3. Закрепить навыки отказа путем моделирования реальных ситуаций.

Структура занятия:

1. Приветствие психолога и игра-активатор “Поменяйтесь местами”.

2. Психологическая игра “Театр кукол”.

3. Приемы отказа от предлагаемых наркотиков.

4. Дискуссия “Как использовать приемы отказа”.

5. Ролевые игры.

6. Дискуссия “Результаты ролевых игр”.

7. Составление синквейна “Пять строчек по правилам”.

8. Рефлексия.

Материалы: магнитофон, лирическая музыка, плакат “Виды группового давления”, альбомные листы, ватман и фломастеры.

Место проведения: классная комната.

Участники: учащиеся 7-8 классов.

**Ход занятия**

1. Приветствие психолога и игра-активатор “Поменяйтесь местами”.

Добрый день! Мы начинаем с вами новое занятие. Давайте поиграем в игру “Поменяйтесь местами”. Она проводится в парах. Нужно рассчитаться на первый-второй. Участник с номером один должен уговорить участника под номером два поменяться местами. Уговаривать можно любыми способами, но без применения физической силы.

Обсуждение увиденных в игре способов оказания давления.

Замечательно поиграли. Давайте теперь узнаем, кому удалось уговорить поменяться местами. Каким способом вам удалось этого достигнуть?

Психолог. Особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей, т. е. групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Мы довольно часто не можем противостоять ему, и уступаем, хотя вовсе не желаем этого. Одна из разновидностей давления - подражание окружающим (“стадное чувство”, например в ситуации паники). В толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку.

2. Психологическая игра “Театр кукол”.

Психолог. Предлагаю вам разбиться на тройки. В каждой тройке выберите “марионетку” и двух “кукловодов”. Вам предстоит разыграть маленькую сценку кукольного представления, где кукловоды управляют всеми движениями “марионетки”. Сценарий сценки придумаете самостоятельно, не ограничивая свое воображение.

После репетиции тройки представляют по очереди свой вариант остальным участникам, которые выступают в роли зрителей. После выступления всех участников психолог приглашает всех сесть в круг.

Психолог. Поделитесь своими впечатлениями. Какие чувства испытывали “марионетки”, а какие чувства испытывали “кукловоды”? Какие желания появились у вас в ходе работы?

Участники говорили о разных чувствах: неудобстве, напряжении, бессилии, а также о чувстве ответственности, комфорта, удовлетворения.

Психолог. Можно ли сделать вывод, что состояние зависимости и гиперопека делают отношения между людьми искаженными, неполноценными.

Участники высказали свое мнение.

Психолог. Попытки заставить другого человека что-нибудь сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т. п. называется давлением. Давайте обсудим те способы давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников.

После обсуждения на доске вывешивается плакат:

“Виды группового давления”

Лесть. Шантаж. Уговоры. Угрозы. Насмешки.

Похвала. Подкуп. Обман. Запугивание. Призыв “делай как мы”.

3. Приемы отказа от предлагаемых наркотиков, табака и алкоголя.

Психолог. Как вы считаете, какие качества характера человека могут помочь сопротивляться групповому давлению? (Выслушать ответы детей). Возьмите альбомные листы и карандаши. Положите на листок свою ладонь и обведите ее. На каждом пальце напишите свои черты характера, которые помогут вам отказаться от предлагаемых наркотиков.

Под спокойную музыку участники выполняют задание. По окончании работы психолог предлагает на доске повесить все листочки. Желающие озвучивают свои работы.

Психолог. Ребята, давайте обсудим с вами наиболее эффективные приемы отказа от предлагаемых наркотиков.

Помощник раздаст буклеты: “Приемы отказа от предлагаемых наркотиков”:

1. Выбрать союзника: поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

2. “Перевести стрелки”: сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

3. Смените тему: придумайте что-нибудь еще; придумайте что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, на танцы или еще что-нибудь придумать).

4. “Продинамить”: сказать, что как-нибудь в другой раз. . .

5. “Задавить интеллектом”: если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствия (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

6. Упереться: отвечать “НЕТ” несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение.

Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

7. Испугать их: описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например: поймают, случиться белая горячка, заболеем гепатитом и т. д. ).

8. Обходигь стороной: если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходите ее стороной.

4. Дискуссия “Как использовать приемы отказа”.

Психолог. Ребята, как вы думаете, какие из этих приемов наиболее эффективны, а какие не сработают? Почему? Как их лучше использовать? Выслушать мнения ребят и подвести к выводу: намного легче использовать приемы, обладая знаниями и уважая себя и окружающих.

Ребята, всегда важно помни о том, что человек в любой ситуации имеет право выбора, т. е. любой человек в различных ситуациях может принимать самостоятельно решение, и нам хочется чтоб в своей жизни каждый из вас сделал правильный выбор - “свободу от наркотиков!”

5. Ролевые игры.

Психолог. А теперь мы поиграем. Я подготовила несколько ситуаций из жизни подростков. Вам необходимо разыграть их. Главному герою надо продемонстрировать эффективные приемы отказа.

Всем остальным можно говорить и делать все, что вздумается, ваша цель - заставит главного героя выпить, закурить или попробовать наркотик.

Возможные ситуации для ролевой игры.

Ситуация №1. Ты вместе с друзьями в гостях. Родителей нет дома. Один из ребят говорит твоему другу:

“У твоего отца есть запасы спиртного. Давай немного выпьем”. Друг говорит с неохотой: “Ладно, но только чуть-чуть, иначе отец заметит”. Бутылка идет по кругу, двое уже сделали по глотку, теперь твоя очередь. Все смотрят на тебя, что ты будешь делать. Видя твое замешательство, ребята начинаю тебя уговаривать.

Ситуация №2. На перемене несколько ребят из твоего класса решили покурить. Ты не куришь, но тебе хочется с ними постоять. Один из них говорит тебе: “Давай закуривай. Не отрывайся от коллектива”.

Ты не хочешь участвовать в этом и отказываешься. Ребята начинают тебя уговаривать и говорить, что если ты не закуришь, то можешь не приходить в их компанию.

Ситуация №3. Ты часто ходишь с друзьями в одно место, куда родители ходить не разрешаю! Тебе и друзьям нравиться общаться и находиться в этом неприятно месте. Однажды один из друзей принес флягу с пивом. Ты удивлен, так как раньше не пил пиво. Ты спрашиваешь, почему он начал пить. Он отвечает, что выпьет вместе с тобой всю фляжку, потому что решил напиться. Ты отказываешься.

Друг начинает сердиться и оскорблять тебя.

6. Дискуссия “Результаты ролевых игр”.

Психолог. Ну что, интересно было? Я хотела бы задать вам несколько вопросов:

1. Почему окружающие хотели заставить главных героев употреблять опасные вещества?

2. Какие чувства испытывали главные герои?

3. Какие чувства испытывали их окружающие?

4. Что могло бы случиться потом, если бы главные герои отказались употреблять психоактивные вещества?

5. Что могло бы случиться потом, если бы главные герои согласились употреблять психоактивные вещества?

6. Как могли еще поступить главные герои, чтобы избежать приема психоактивных веществ?

7. Пять строчек по правилам (синквейн).

Психолог. Сейчас я познакомлю вас с правилами написания синквейна. Слово “синквейн” произошло от французского числительного “пять”. Это стихотворение, которое состоит из пяти строчек, написанных по правилам. Одновременно мы будем писать один коллективный синквейн. Первая строчка - это название темы одним словом. Например - ОТКАЗ. Вторая строчка - это определение темы в двух прилагательных или причастиях. Психолог выслушивает и записывает на ватмане все предложения участников. Например - быстрый, уверенный, серьезный и т. д. Затем предлагает выбрать из этого лексического ряда любые два прилагательных, соответствующие индивидуальному восприятию.

Третья строчка - это три глагола, показывающие действия в рамках темы. Работа над ней ведется так же, как над второй.

Четвертая строчка - это фраза из четырех слов, показывающая отношение автора к этой теме. Фразу из четырех слов предлагают все желающие, и любая может быть записана на ватмане.

Пятая строчка - это завершение темы. Как правило, это синоним первого слова, выраженный любой частью речи.

В результате работы получилось следующее:

ОТКАЗ

УВЕРЕННЫЙ. БЫСТРЫЙ

УБЕЖДАЕТ. ОБЕРЕГАЕТ, ЗАСТАВЛЯЕТ МОИХ МНОГИХ ДРУЗЕЙ И ТОВАРИЩЕЙ НЕПРИЯТИЕ.

Психолог предлагает участникам второй синквейн написать в парах. По окончании работы желающие зачитывают то, что них получилось.

8. Рефлексия.

Психолог. Всем спасибо! Вы хорошо поработали и, мне кажется, с большой пользой. Надеюсь, вам тоже понравилось. Теперь давайте сядем в круг и ответим на вопросы:

Что нового я сегодня узнал?

Что показалось сложным и не совсем понятым?

Что было самым интересным?

Чему я научился?