**Интерактивное занятие с элементами тренинга**

**«Учусь говорить «нет»**

**для учащихся 5-9-х классов**

**Цель:** обучение эффективным способам отказа от алкоголя и табака.

**Задачи:**

1. Обсудить эффективность предложенных форм отказа.

2. Обратить внимание учащихся на альтернативные формы самоутверждения.

Оборудование: доска, мел, карточки с заданиями, рисунок дерева на листе ватмана, вырезанные из бумаги листья разных цветов.

**Ход занятия**

**Введение**

* Пояснить цели тренингового занятия.
* Выяснить ожидания обучающихся, касающиеся данного занятия.

**Основная часть**

1. Как вы думаете, почему подростки начинают пробовать сигареты или алкогольные напитки? (из интереса, за компанию, заставляют, чтобы самоутвердиться в компании, чтобы казаться взрослее и т. д.)

*Каждый пишет 2-3 причины, наиболее распространённые на его взгляд, затем сравнивают и обсуждают в четвёрках и объединяют названные ими причины в группы. Все вместе выделяют наиболее распространённые ответы.*

2. Были ли в вашей жизни случаи, когда вам предлагали «попробовать»? Может быть, вы были свидетелями, когда предлагали кому-то другому в вашем присутствии? Соглашались вы или отказывались? Если отказывались, то как? (записать предложенные фразы на доске) Трудно ли было отказываться? Кому труднее отказать (взрослым, сверстникам, братьям...)? Почему одним удаётся отказываться, а другим нет?

3. Почему важно научиться отказываться от предложения сигарет и алкоголя?

*Хотя подростки обычно много знают о вредном влиянии алкоголя и табака на здоровье и социальное благополучие, некоторые всё-таки могут начать курить и употреблять спиртные напитки. Часто это происходит потому, что они не могут отказать сверстникам, знакомым или членам семьи, предлагающим сигареты или алкоголь.*

4. Существуют действенные формы отказа, которым можно научиться.

**Упражнения:**

**1. Каждая группа должна придумать 5 убедительных отказов в следующих ситуациях: убежать с урока или сорвать его, обмануть кого-либо, решить контрольную работу за кого-то и др.**

*Учащимся предлагается разыграть сценки. Ученики должны продемонстрировать свои способы отказа в данных ситуациях.*

**2. Записать удачные фразы, содержащие отказ, на доске.**

**3. Обсудить с учениками эффективность следующих форм отказа:**

*- «Нет, спасибо!» + объяснение причины* (головная боль, необходимость идти на тренировку, боязнь огорчить родителей).

*- «Нет, спасибо!» + предложение альтернативы* (поиграть в футбол, предложить вместе послушать музыку, посмотреть фильм и др.).

*- «Нет, спасибо!»* (говорится уверенным тоном *без объяснения причин*).

*- Сделать вид, что не услышал(а) предложения.*

*- Односложный ответ на все предложения и уговоры: «Нет!»,*

*«Не буду!», «Не хочу!».*

*- Уйти в сторону от тех, кто предлагает.*

***Примечание:*** текст предложенных форм отказа заготовить заранее и прикрепить к доске для наглядности. После занятия эту информацию можно разместить в классе.

**4. Учащимся предлагается выполнить практическое задание.** «Подумайте, как можно отказаться в каждой из ситуаций».

* На школьном дворе старшеклассники распивают спиртное. Один из них предлагает тебе присоединиться. Ты отвечаешь...
* Старший брат просит тебя: «Возьми у отца сигарету так, чтобы он не заметил и отдай мне». Ты отвечаешь...
* Ты пришёл к другу поиграть в компьютерные игры. Его родителей нет дома. На кухонном столе ты увидел красивую бутылку в плетёной корзинке. Друг говорит: «Это хорошее виноградное вино. Давай попробуем». Ты отвечаешь ...
* Друг/подруга говорит: «Приглашаю тебя на мой день рождения. Предков не будет, но сестра с друзьями обещали прийти». Ты знаешь, что друзья сестры курят и пьют, поэтому тебе не хочется идти на день рождение. Ты отвечаешь...

**5. Упражнение «Дерево жизни».**

*Совершенно естественной потребностью подростков является потребность в самоутверждении. Если ситуация в окружении ребенка благоприятная, то он как личность развивается гармонично. Подросток стремится самоутвердиться за счёт достижений в учёбе, спорте, искусстве, и совсем другое – когда самоутверждение выражается посредством вредных привычек.*

*Учащимся предлагается рассказать о своих способах самоутверждения.*

* В чём вы успешны?
* Что полезное вы умеете делать своими руками?
* Какие предметы в школе нравятся больше всего?
* Какой вид спорта вас привлекает?
* Что вас радует?
* Кто помогает вам и поддерживает вас?
* Кому помогаете и кого поддерживаете вы сами?

Ответы записывайте на разноцветных листьях и прикрепляйте их к рисунку дерева.

Теперь вы видите, как богато красками **«Дерево жизни»,** как много способов самоутвердиться и получать положительные эмоции, не прибегая к алкоголю и табаку.

**Выводы:**

1. Существует много эффективных способов отказаться.

2. Можно научиться вежливо, но твёрдо отказываться.

3. В ситуациях, опасных для здоровья, необходимо говорить «нет».

**Список используемой литературы:**

1. «Дерево жизни» Корчагина Юлия // Здоровье детей, № 16 2011 г. (ноябрь 2011г.), стр. 56.

2. День трезвости. Сборник методических материалов по подготовке и проведению. Екатеринбург, 2010. 62с.

Составитель: педагог-психолог МБУ ЕЦПППН «Диалог»

Суримова Юлия Фаридо