**Тренинг «Учимся говорить – НЕТ!»** *20.10.2017г*

***Цель:***формирование у обучающихся навыков отказа от употребления психоактивных веществ; умения противостоять пагубным привычкам.

***Участники тренинга:*** обучающиеся 5 – 9 классов.

***Оборудование:*** *кубок, камень пожеланий*

***Программа тренинга***

Вводная часть

*1. Упражнение «Приветствие»*

С помощью передачи миниатюрного кубка приветствуем участников тренинга, называя сначала свое имя, потом приветствие, которое отличается от предыдущих.

*2. Упражнение «Мои мысли»*

- Приветствуя друг друга сегодня, что вы передавали? Почему?

Спорт тесно связан со здоровым образом жизни. Сегодня мы будем говорить о том, что же нам мешает жить здорово и качественно.

Подумайте, как можно в общем назвать такие действия человека, как: курение, употребление спиртных напитков, наркотических и токсических веществ. *(вредные привычки)*

- Почему человеку трудно отказаться от этих дурных, очень вредных для нашего здоровья привычек?

На тренинге сегодня мы потренируемся говорить «нет» вредным привычкам, поучимся противостоять негативному давлению группы или одного человека.

*3. Основные правила взаимодействия*

Выработка, обсуждение и принятие общих правил взаимодействия на тренинге.

Фаза контакта

*Игра «Дружилка»*

Прошу всех встать и приготовиться играть.

Сейчас дружно поиграем, ручки вверх все поднимаем,

Теперь ладоши хлопаем и ногами топаем.

Руку правую вперед, а сейчас ее назад,

Обнимаем друга справа, он тебе сегодня рад!

Друга слева, обнимем другой, вместе скажем – левой рукой!

Получился у нас народ – настоящий друзей хоровод!

- Приятно ли вам, ребята, осознавать, что с вами рядом друзья?

- Как вы считаете, имеем ли мы право отказывать в чем то друзьям?

Фаза лабилизации

Главное качество любого воспитанного человека — помощь другим людям. Но в жизни бывают такие ситуации, когда приходится в чем-то отказывать. Некоторым это удается легко, а другим — нет. Научиться правильно отказывать можно. Этим мы и будем сегодня заниматься.

- Для начала давайте разберемся, почему человек должен уметь отказывать? **НЕ ПОТЕРЯЙ СВОЕ Я**

*Упражнение «Сопротивление»*

Учащиеся разбиваются на пары. Нужно встать друг против друга на расстояние вытянутой руки. Затем участники поднимают руки до уровня груди и соприкасаются ладонями.

Упражнение проходит в два этапа:  
1)    Оказать сопротивление и ощутить [давление](http://coolreferat.com/%D0%94%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) партнера, но при этом нельзя его сталкивать с места.  
2)    Столкнуть напарника, но при этом устоять на своем месте.  
- Что вы чувствовали, когда товарищ оказывал на вас давление?

- Хотелось ли вам уступить? Почему?

Так и в жизни, ребята, очень часто мы испытываем давление группы или отдельного человека при принятии решений. К сожалению, очень часто под давлением мы принимает неверные, а порой и опасные решения.

- Подумайте и приведите примеры таких решений. (*курение, распитие спиртных напитков, обман родителей, учителей, друзей*)

- Почему так происходит? Как этому противостоять?

Самый простой способ отказать — это сказать короткое слово «нет». В этом случае не нужно искать каких-то изворотливых ответов. Но есть и другие способы.

Фаза обучения

*Упражнение «Давление»*

Учащиеся делятся на группы по 3-4 человека. Психолог каждой группе определяет ситуацию, которую они должны обыграть (например, отказаться от предложения одноклассников прогулять урок).

- Назовите способы влияния на мнение человека. (*убеждение, соблазн, лесть, подкуп, угроза и т.д.)*

- Перечислите виды поведения в ситуации давления (*агрессивность, пассивность, боязливость, уверенность, решительность).*

Вы ребята — люди очень общительные. Многие из вас имеют друзей не только в школе, но и во дворе, и в других местах, которые вы посещаете. Вы, наверняка, слышали, что все пагубные привычки обычно появляются в компании. Кто-то закурил, другой сделал то же самое, и очередь дошла до вас. Вот сейчас самое время сказать твердое «нет» своим друзьям. Если им нравится травить себя, это не означает, что вы должны делать то же самое. Как вы считаете, что вы должны сделать, если ваши друзья продолжают настаивать?

*Ребята отвечают.*

Если они не понимают отказа, то лучше всего оставить эту компанию. В ней все равно ничего хорошего не получите, а вот потерять можете многое. Ваше здоровье вам дороже, чем такие друзья. Выбор они делают сами, и они должны осознавать, что этот выбор неправильный. Вы гоже выбираете сами. Ваш отказ — это ваше право. И, если ваши так называемые друзья на чем-то настаивают, то лучше действительно прекратить с ними все отношения.

Заключительная часть

*Упражнение «Камень пожеланий»*

Вы уже поняли, что научиться говорить «нет» достаточно сложно. Но, научившись делать это, вы будете чувствовать себя более уверенными людьми, поскольку сами будете решать, как распоряжаться своим временем, и не будете обременены чужими просьбами. Умение отказывать очень пригодится вам в жизни, поскольку вы сможете выбирать то, что вам действительно нужно и интересно, а не идти в общем потоке и делать все для других. Передавая камень, поблагодарить участников тренинга и высказать им свои пожелания.