***«Умей сказать «Нет»***

***Час общения с психологом***

**Составили:**

**Кондрашова О.Г., педагог-психолог**

**МОУ Лицея №3 Тракторозаводского района Волгограда.**

***Цель:***

* Пропагандировать здоровый образ жизни;
* Воспитывать негативное отношение к вредным привычкам;
* Формировать здоровые установки и навыки нравственного поведения;
* Воспитывать умение противостоять мнению сверстников, контролировать свои поступки, побуждать детей к формированию у себя хороших привычек.

***Задачи:***

* Познакомить с понятием ЗОЖ, и его составляющими «привычки».
* Сформировать умение говорить – «НЕТ».
* Создать комфортные условия для работы учащихся.

**Категория участников:** учащиеся 6-7 классов.

***Материалы и оборудование: ручки, листы бумаги А-3, эпиграф, напечатанный на листе бумаги или на экране, экран, компьютер***

***Ход классного часа***

*Эпиграф: «Бедность от лени, а болезнь –*

*от невоздержанности»*

*Народная мудрость*

***1. Ритуал приветствия****.*

***Упражнение «Здравствуйте!».***

Встав в круг, участники кладут руки друг другу на плечи, приветливо смотрят друг на друга и здороваются сначала с соседом справа, затем с соседом слева.

***2. Вступительное слово – приветствие педагога-психолога.***

***Психолог:***Добрый день, дорогие ребята! Я очень рада встрече с вами. Я хочу подарить вам свою улыбку, чтобы она помогла нам общаться тепло, открыто, дружелюбно….

- А теперь, и вы ещё раз подарите друг другу свои улыбки...

Спасибо.

***Психолог:***Сегодня мы поведём с вами доверительный разговор. Как вы думаете, о чём?... Посмотрите (на доску), на эпиграф…

Мы затронем одну из самых важных тем – тему

*(Название темы)*

***3.Основная часть.***

***3.1. Интерактивная беседа***

***Психолог:***

Начнем с человеческих привычек.

- Как вы считаете, что такое привычка? (*привычка – это особенность человека привыкать к каким-то действиям или ощущениям).*

- Какие бывают привычки? *(хорошие и плохие, вредные и полезные).*

- Какие полезные привычки вы знаете? *(Чистить зубы, делать зарядку, заниматься музыкой, танцами, спортом, собирать грибы и т. д.).*

- Какие привычки вредны для человека? *(Курение, пьянство, наркомания, игромания).*

- Как понимаете пословицу ***«Бедность от лени, а болезнь от невоздержанности»?***

Итак, мы выяснили, что плохие привычки проявляются от неумения человека сдержать себя. Плохие привычки несут человеку болезни и бедность.

Сегодня мы будем говорить, как бороться с вредными привычками.

***Психолог:*** Есть такое маленькое слово ***«Нет!»,*** но как бывает порой не просто его произнести.

- Почему?..

- Чего мы боимся?..

***Ответы учащихся* (***Обидеть просящего, показаться черствым и подлым по отношению к нему, стать отвергнутым, потерять симпатии окружающих и т. д.)............*  
***3.2. Психолог:***Одно из важнейших качеств человека - умение отказывать, т. е. уметь сказать: «Нет».

*-* В первую очередь не умеет отказывать тот, кто большое значение придаёт мнению окружающих о том, что он сделал и чего не сделал.

Научиться своевременно, говорить «Нет!» - важный этап в борьбе за самостоятельность мышления и поведения, за твердое следование своим намерениям.

***Психолог:***Сейчас мы выполним упражнение ***«Разожми кулак».***

Работаем в парах. Сначала один из вас уговаривает другого участника разжать кулак. Через минуту, по- моему сигналу ***(хлопок), меняемся ролями.***

***Учащиеся выполняют упражнение.***

***Психолог:***Ребята, поднимите руку, кому удалось уговорить,.. кому – нет. А теперь, поднимите руку, кому удалось отказаться,.. кому – нет.

***Ответы ребят.***

***Психолог:*** Спасибо. А сейчас игра!

***3.3. Ролевая игра «Умей сказать «Нет».***

Многие дети начинают курить под влиянием друзей. Им не хочется курить, но они не знают, как отказаться. Сейчас мы с вами поиграем в игру, которая называется «Умей сказать «Нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать.

К доске выйдут два ученика. Они разыграют сцену предложения закурить. Интересно посмотреть, кто лучше всех умеет уговаривать, а кто умеет отказать так, чтобы не

поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

**Диалог № 1.**

*Миша.* Давай закурим.

*Саша.* Я не могу.

*Миша*. Почему?

*Саша.* Родители увидят

*Миша* мы отойдем за угол.

*Саша.* Мне нельзя, у меня сердце болит.

*Миша*. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

*Саша.* А я сигарет без фильтра не курю.

*Миша*. У меня с двойным фильтром

*Саша.* Да я спички забыл.

*Миша*. У меня есть зажигалка.

*Саша.* Нас соседи из окон увидят.

*Миша*. А мы пойдем в подвал.

*Саша молчит, не зная, что сказать.*

***Психолог:*** Как вы думаете, кто оказался сильнее в этом споре?

Как это ни странно, Саша, ни разу не сказал «Я не хочу», чтобы Миша от него отстал. Ведь, если Миша его друг, то он должен уважать его желания. Иначе, о какой дружбе идет речь? Отговорки Саши сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самое весомое, с вашей точки зрения, объяснение и настаивайте на нем.

Грубое давление сверстники оказывают чаще всего на тех, кого не очень уважают. А за что могут уважать?

***3.4. Памятка.***

***Психолог: Что же делать, если ты пока не уверен в себе и не можешь противостоять давлению товарищей?***

***Психологи дают такие советы:***

* - просто сказать «Нет» без объяснения;
* - отказаться и объяснить причины отказа;
* - отказаться и уйти;
* - говорить, как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать «Нет», «Не буду»;
* - не обращать внимания на предложение закурить;
* - постараться объединиться с тем, кто тоже не курит;
* - постараться избегать курящих компаний.

***5. Заключительная часть.***

***5.1 Психолог: Спасибо за работу.***

Ребята. Если вам очень трудно справиться со своими желаниями, если вас неудержимо тянет к сиюминутным удовольствиям, то вам нужно оценить свои действия. Вам нужно научиться говорить себе «Нет», укреплять свою силу воли, учиться самостоятельности.

Иначе легко можно стать жертвой вредных привычек.

***6. Рефлексия.***

***- Как вы считаете, полезным ли был для вас сегодняшний разговор?***

*-* ***Кем вы ощущали себя на занятии?***

***- Что и кому вы хотели пожелать сегодня?***

**ИЛИ**

***- Поделитесь своими впечатлениями, закончите предложения:***

***(у кого в руках мяч, тот и отвечает. Вопросы задаются поочередно: сначала на первый вопрос, затем второй и др.)***

- Очень важным на классном часе для меня было ….

- В жизни мне пригодится ….

- Сегодня я воспитывал в себе …

**Ребята обмениваются своими впечатлениями.**

**7. Ритуал прощания.**

Все встают в круг, троекратно пожимают друг другу руки со словами: **«Спасибо за приятное общение! До новых встреч!»**

***Психолог:*** Спасибо, до новых встреч!

**Литература**

1. Грецков А.Тренинг общения для подростков. СПб.,2005

2. Ефимова Н.С Психология взаимопонимания. Психологический практикум. СПб.,2004

3 .Жмуров В.А. Большой толковый словарь терминов психиатрии. Элиста: ЗАОр «НПП «Джангар», 2010.

4. [http: klassnye-chasy.ru/klassnyy-chas-pravonarusheniya](http://www.klassnye-chasy.ru/klassnyy-chas-pravonarusheniya) - Классные часы по профилактике правонарушений

**Приложение 1**

**Диалог № 1.**

*Миша.* Давай закурим.

*Саша.* Я не могу.

*Миша*. Почему?

*Саша.* Родители увидят.

*Миша* мы отойдем за угол.

*Саша.* Мне нельзя, у меня сердце болит.

*Миша*. Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

*Саша.* А я сигарет без фильтра не курю.

*Миша*. У меня с двойным фильтром.

*Саша.* Да я спички забыл.

*Миша*. У меня есть зажигалка.

*Саша.* Нас соседи из окон увидят.

*Миша*. А мы пойдем в подвал.

**Приложение 2**

***Памятка***

* **просто сказать «Нет» без объяснения;**
* **отказаться и объяснить причины отказа;**
* **отказаться и уйти;**
* **говорить, как заезженная пластинка, на все уговоры отвечать**

**«Нет», «Не буду»;**

* **не обращать внимания на предложение закурить, выпить;**
* **постараться объединиться с тем, кто тоже не употребляет ПАВ;**
* **избегать, сомнительные компании.**