**ГБУ ОО ЗО «Нововасильевская СОШ №53»**

**Приазовского района**

**Педагог-психолог**

**Гаврикова Мария Васильевна**

**Классный час с элементами тренинга**

**«Скажи «Нет!» зависимости»**

**для старшеклассников (9-11 классы)**

**Теоретическая основа.** Занятие разработано с опорой натеорию социального научения(Bandura A.) и теорию проблемного поведения (Jessor R. & Jessor S.L.). Согласно данным подходам, вовлечение в ситуацию употребления ПАВ является функциональным поведением, которое является социально усвоенным и выступает как итог воздействия комплекса социальных и личностных факторов. Аддиктивное поведение – результат механизмов моделирования, имитации и подкрепления. Факторами аддикции данного типа выступают установки и убеждения пронаркотического характера. На их фоне дефицитарность социальных навыков так же играет большую роль. Именно формирование социальных навыков является ключевой задачей данного занятия.

Данный подход предполагает развитие трех компонентов:

1. Навыки личного уровня: самооценка, навыки целеполагания, навыки саморегуляции.

 2. Социальные навыки: навыки эффективной коммуникации, а именно установления и поддержания контакта, навык уверенности в себе, навык конструктивного решения конфликтов;

3. Навыки резистентности к наркотизации: практически резистентности в отношении манипуляции и давления со стороны.

Исследования указывают на то, что подростки, у которых в достаточной степени развиты социальные имеют меньший риск вовлечения в употребление ПАВ. Данный профилактический подход предполагает развитие и тренировку жизненных навыков в ситуациях, связанных с употреблением ПАВ.

**Целевая аудитория**: подростки – учащиеся 7- 10 классов.

**Продолжительность:** 1 час 20 минут

**Цель:** профилактика наркомании, алкоголизма и употребления ПАВ среди подростков.

**Задачи:**

* Закрепление знаний о вреде употребления ПАВ
* Формирование навыка отказа
* Развитие уверенности
* Обучение применению общих навыков для сопротивления давлению, направленному на приобщение к ПАВ.

**Форма работы:** тренинг.

**Методы работы:** обуждение, методы когнитивно-бихевиорального тренинга (инструкция, демонстрация, поведенческая репетиция (практика в классе, моделирование ситуаций), обратная связь и подкрепление.

**Ход занятия**

1. **Приветствие (5 мин):**«Добрый день! Бывают ситуации, когда важно уметь сказать «нет» и тем самым отказаться от чего-то, что вам навязывают. Это могут быть простые ситуации, например, какой-то одноклассник просит списать, а подросток не может отказать, и, не смотря на свои принципы и нежелание, дает списать ту работу, которую дома долго делал. Ситуации, в которых требуется умение отказывать, могут быть более серьезными. Знали ли вы, что почти 100 % подростков начинают курить «за компанию», потому что не могут отказать другим курящим подросткам, и более половины подростков начинают употреблять более серьезные вещества, потому что не смогли отказать первый раз, а затем сформировалась зависимость.

Сегодня наш классный час будет посвящен умению говорить «нет» тем предложениям, которые могут идти нам во вред».

1. **Обсуждение (10 мин)**

Цель: обмен мнениями, повышение уровня субъектности учащихся, развитие рефлексии

- вы обычно соглашаетесь на то, что вам предлагают или отказываетесь?

**–** кому труднее отказать близким или посторонним?

**–** что мешает отказать?

**-** вспомните ситуации, в которых вам удалось отказать в просьбе или требовании

**-** что вам помогало отказать в удачных ситуациях?

1. **Твердое «нет» (4 мин)**

Цель: формирование навыка отказа

Участники в парах: один просит, второй отвечает «нет» в течение 1 минуты. Затем меняются ролями.

Например,

- Улыбнись, пожалуйста. Дай мне ручку…

Анализ:

- Было ли вам легко всегда говорить «нет»?

1. **Упражнения, моделирующие ситуации психологического давления. (16 мин )**

Цель: формирование навыка отказа в ситуациях психологического давления

Важно, что бы каждый участник сыграл роль в упражнении, подобном этому, которое моделирует ситуацию психологического давления. Для разнообразия каждому участнику предлагается отдельное упражнение. Участник не должен отмалчиваться и зажиматься, важно отказывая говорить это.

**А) Разожми кулак (4 мин)**

Выбирается один участник, ведущий просит его сжать кулак и не разжимать, как бы его не уговаривали. Задача остальных участников – уговорить разжать кулак, используя любые способы (кроме физических).

**Б) Залезь на стул (4 мин)**

Выбирается один участник, задача которого отказываться от того действия, сделать которое его будут уговаривать остальные. Задача остальных – уговаривать.

**В) Не пустить в дверь (4 мин.)**

Все уговаривают – выпустить их.

**Г) Подари свою ручку (4 мин.)**

Обсуждение:

- Что вы чувствовали, когда вас уговаривали? Легко ли было отказываться?

- Что вы чувствовали, когда вы уговаривали все вместе? Азарт, чувство «за компанию».

1. **Теоретический блок «Как сказать «нет»» (10 мин)**

Если вас уговаривают сделать что-то, ответьте на вопрос: «Действительно ли я хочу это делать? Что будет, если я откажусь?»

**Шаги**

1. Выслушать просьбу спокойно
2. Указать на то, что вы видите значимость просьбы
3. Сказать «нет»
4. Объяснить. / Если собеседник настаивает, отказать без объяснения

Примеры: «Я вижу, что для тебя это важно, но я отказываюсь»,

 «Я вижу, что ты расстроен, но я не могу согласиться».

**Метод заигранной пластинки –** несколько раз повторять фразу с отказом.

Когда человек отказывает, из азарта люди хотят его уговорить, но если он остается на своей позиции, то это вызывает уважение. Это говорит о том, что он уверенный человек.

Но важно отличать это от упрямства, когда человек говорит «нет» не защищая свою позицию, свою точку зрения, а из-за того, что ему лень, «из вредности», «из-за каприза».

1. **Обыгрывание ситуаций (15мин).**

**–** вспомните и запишите по три ситуации, в которых вам не хотелось соглашаться на что- либо, но вы согласились. Листочки перемешиваются, затем выбирается наугад три ситуации и обыгрываются.

1. **Упражнение «Откажись от сигареты» (10 мин)**

Цель: тренировка навыка отказа в ситуации склонения к употреблению ПАВ

Ребятам дается задание сформулировать три варианта предложения попробовать покурить и три варианта фраз, направленных на отказ от предложения попробовать покурить. Педагог выступает в роли предлагающего сигарету. Каждый из участников озвучивает придуманный им вариант отказа.

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали, когда вам нужно было высказать твердый отказ?

- Какой вариант отказа из услышанных вам кажется удачным и вы возьмете его в свою «копилку»?

**8. Подведение итогов (10 мин)**

- Сформулируйте для себя основной вывод занятия ( отвечает каждый участник четки и одним предложением)

**Литература.**

1. Кривцова С.В. Развитие социальных и личностных компетенций подростков/ [Инновационные проекты и программы в образовании](https://cyberleninka.ru/journal/n/innovatsionnye-proekty-i-programmy-v-obrazovanii), 2019. С. 35-36
2. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. СПб: Речь, 2008. – 336 с.
3. Сирота Н. А. Профилактика наркомании у подростков/ Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский, И. И. Хажилина, Н. С. Видерман - М.: «Генезис», 2001. – 145 с.