**МАОУ Лицей №2**

**г. Балаково, Саратовская обл.**

**Методическая разработка мероприятия**

**по профилактике табакокурения**

**среди подростков**

***«*Это трудное слово «Нет*»***

Составитель

Педагог – психолог

МАОУ Лицей №2

Леонович Ю. Н.

**2013 г.**

**Занятие с элементами социально-психологического тренинга**

**по профилактике табакокурения среди подростков**

***«*Это трудное слово «Нет*»***

**Актуальность проблемы**

Употребление психоактивных веществ является на сегодняшний день одной из наиболее остро стоящих перед обществом проблем. Высокая распространенность курения и сохраняющаяся негативная динамика роста процента курящих делает вопросы эффективной профилактики табакокурения среди подростков чрезвычайно актуальными.

В подростковом возрасте происходит формирование собственного стиля жизни, закладываются привычки, которые сохраняются в течение всей жизни. В это время для подростка особую значимость приобретает группа сверстников, которая зачастую и является основным источником информации о стиле общения, способах проведения досуга, в ней формируется самооценка подростка. И поэтому подростку необходимо приобрести навыки общения, которые позволяют противостоять влиянию социальной среды. Умение твердо возражать — важный этап в становлении самостоятельности мышления и поведения подростка.

Профилактика табакокурения среди подростков – это не только профилактика никотиновой зависимости, но и профилактика сохранения здоровья всей нации, возможность увеличить продолжительность жизни, предотвратить развитие заболеваний сердечно - сосудистой системы, хронических бронхо - лёгочных заболеваний, рака лёгких и др.

**Цель:** обучение техникам ассертивного отказа.  
 **Задачи:**

- формирование мотивации к сохранению здоровья

- тренировка осознанного и уверенного умения сказать “Нет”.

- формирование осознанного отношения к своему здоровью;

**Участники мероприятия:** учащиеся 8 - 9-х классов.

**Оборудование:** маркеры, ватманы.

**Ход  мероприятия:**

**Представление ведущего.**

**Повторение правил групповой работы:**

* Активное участие;
* Уважение мнения говорящего;
* Конфиденциальность;
* Я- сообщение.
  1. **Упр. «Волшебные слова».**

Участники называют «волшебные» слова, помогающие общению людей, а так же общению в группе.

* 1. **Вопросы участникам:**

Что такое здоровый образ жизни?

Что такое вредная привычка?

Что такое зависимость?

Вы все знаете, что вредная привычка – курение, приводит к негативным для человека последствиям. Почему же тогда люди всё-таки практикуют такое поведение?

Что заставляет наносить их вред самому себе? Как вы думаете?

Ответы участников.

* 1. **Упражнение «Желаемое поведение»**

Инструкция: Сейчас разделитесь на подгруппы по 4 человека. Каждая подгруппа отвечает на вопрос: «Почему люди всё-таки практикуют такое поведение? Что заставляет их наносить вред самому себе?» и заполняют таблицу.

Таблица заполняется на ватмане против часовой стрелки.

|  |  |
| --- | --- |
| Выбор за курение | Выбор за здоровый образ жизни |
| 1 Записать «+» выбранного поведения | 4 Записать «+» выбранного поведения |
| 2 Записать «-» выбранного поведения | 3 Записать «-» выбранного поведения |

Анализируется полученный результат.

* 1. **Упражнение «Три способа сказать «Нет».**

Вопрос к участникам: Бывают ли ситуации, когда следует сказать «нет»? Легко ли сказать «нет»?

Ведущий: «Сейчас мы познакомимся с некоторыми формулами, которые называются «цивилизованный уверенный отказ».

Формулы цивилизованного отказа:

1. *Отказ-опасение.* Пример: «Боюсь, что это невозможно».

2. *Отказ-сожаление.* Примет: «Мне очень жаль, но я не смогу этого сделать»; «мне очень не хочется вас огорчать, но мой ответ отрицательный».

3. *Отказ-вынужденность.* Пример: «Я вынужден(а) отказаться от этого предложения»; «Увы! Другие обязательства требуют, чтобы я отказался»; «Придется мне ответить отказом».

Ведущий: Вот было бы хорошо, если бы все люди разговаривали именно так. Но, вероятно, трудно представить себе подростков, которые говорят такими фразами между собой. Подросткам свойственна другая речь.

Уверенность цивилизованного отказа заключается в выборе подходящей для ситуации форме высказывания. Эта форма может быть:

1) Краткой и категоричной – «нет» без аргументов;

2) «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами (причины отказа);

3) «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Инструкция участникам: «Чтобы научиться выбирать нужную форму, давайте выполним упражнение. Разделитесь на пары.

Сейчас один из вас будет настойчиво просить о чем-то. Другой будет отказывать:

- сначала он будет говорить «нет» без аргументов;

- потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами;

- а потом «нет» в одной из форм цивилизованного отказа с аргументами и предложением чего-либо другого.

Переходить к каждой форме можно только по моему сигналу»

Ведущий подает сигнал через каждые три минуты.

После выполнения партнеры меняются ролями.

Обсуждение: «Поделитесь впечатлениями от выполнения упражнения. Какую форму отказа вам было воспринимать легче всего? Какая форма больше всего раздражала? И в какой форме вам было легче всего отказывать?»

**Резюме ведущего:** «Вы сами почувствовали, какая форма отказа вызывала у вас принятие, а какая раздражала. И не у всех это одинаково. Так что вы можете подбирать ту форму, которая кажется вам наиболее подходящей в конкретных обстоятельствах и с конкретными людьми.

Если в ответ на отказ человек продолжает настаивать, вы можете использовать метод «Заезженная пластинка». Это значит, нужно повторять одну и ту же фразу с одной и той же интонацией и не поддаваться ни на какие другие убеждения и провокации».

**Комментарии для ведущего:**

Если участники затрудняются с просьбой можно предложить:

- «Ты уже написала свою работу. Помоги мне, а то я не успеваю».

- «Дай мне, пожалуйста, взаймы 100 рублей. Я верну через неделю».

- «Дай поносить твою куртку».

**Обратная связь по результатам занятия:**

1. Что нового узнали?
2. Что понравилось, что не понравилось?

**Список литературы**

1. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления. Учебное пособие / Под ред. Э.Ф. Вагнера, Х.Б. Уолдрон. - Москва: Академия, 2006.
2. Воробьева Т., Ялтонская А. Профилактика зависимости от психоктивных веществ. Подготовка и проведение тренинговых занятий по формированию жизненных навыков у подростков. Практикум, Москва 2008.
3. Е.В. Емельянова. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. Речь СПб, 2008.
4. Макеева А.Г. Не допустить беды: Помогая другим, помогаю себе: Пособие для работы с учащимися 7 -8 кл.: В помощь образоват. учреждению: “Профилактика злоупотребления психоактивными веществами”. – М.: Просвещение, 2003.
5. Касаткин В.Н., Паршутин И.А. и др. Здоровье: Программа профилактики курения в школе. М., 2005.
6. Рязанова Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? М.,2003.
7. Сирота Н. А., Ялтонский В.М. Профилактика употребления наркотиков и других ПАВ среди детей и подростков. НКО Фонд Система профилактических программ. – М., 2003