**Беседа**

**Скажи «нет» с юных лет**

**Цель:**

1. Научить понимать между принимаемым решением и его возможными последствиями в будущем.
2. Укреплять у ребенка позитивное восприятие собственной личности.
3. Сформировать представление о вреде вредных привычек и пользе здорового образа жизни.

**1.Знакомство.**

**Психолог:**

Катастрофы, бедствия, войны, которые происходят на Земле, так или иначе отражаются на человеке, и в тоже время у истоков всего тоже стоит человек. И от его знаний, профессионализма, личностных качеств зависит порой жизнь многих людей. Но нам не всегда хватает времени задуматься над вопросом: *А что я делаю чтоб сохранить долгую и счастливую жизнь себе и своим близким?* Сегодня я вам предлогаю попробовать ответить на данный вопрос. И прежде чем перейти к основной части нашей встречи предлагаю сначала попробовать понять *Какой я человек?*

**2.Работа с группой**

**Упражнение «Кто я?»**

**Психолог:**

Перед вами лежать листочки. Я попрошу вас на листочке записать вопрос «Кто я?» и написать все возможные варианты ответов.

*На выполнение дается 3 минуты.*

**Психолог**: Трудно было выполнять это задание? (Дети по желанию зачитывают свои определения, которые их характеризуют). Каждый из вас замечательный и неповторимый. Вы согласны?

Юность – пора, когда строятся жизненные планы на будущее, когда все еще впереди.

Представьте себе, что вам уже 30 лет – период зрелости. Что бы вы хотели иметь к 30 годам? Чего вы достигли? Ответы прошу записать на листочках. (листочки сдаются психологу, с разрешения участников психолог зачитывает некоторые из них).

Все это замечательно: любовь, дом, семья, карьерный рост. Ради этого стоит жить. Но ничего этого может и не быть, если вы начнете употреблять наркотики, алкоголь и другие психотропные вещества, потому что редко кто при употреблении выше перечисленного вообще может достигнуть этого и вообще прожить долгую жизнь!

Согласны ли вы с фразой «В жизни нужно попробовать все» (выслушиваются мнения участников).

**Упражнение «Сюрприз»**

В коробочку ложиться какая-нибудь безобидная вещь. Участникам говорят то, что там лежит – «нельзя», «плохо», «запрещено», не объясняя причину. Коробку кладут на стол. При этом Психолог говорит о том, что каждый участник может проявить себя по отношению к этой коробке, как хочет. (Некоторые могут полюбопытствовать и посмотреть вовнутрь).

Психолог: Что лежало в коробочке? Что вас побудило, несмотря на плохую рекламу заглянуть в нее?

По результатам опроса подростков, которые начали употреблять психоактивные вещества, первая проба курения, наркотических веществ, алкоголя у каждого второго была вызвана случайным любопытством, желанием испытать что- то новое.

**3. Психолог:** Какие вещества входят в группу вредных привычек? И вы все прекрасно знаете о составе и свойствах данных веществ.

Сейчас еще раз с вами вспомним их состав. (слайды № 5-9)

- Давайте подумаем: 1) Как меняется жизнь человека в частности подростка после того как он начал курить, употреблять алкоголь, наркотики?

2) Как выглядят такие люди? (Худые, неухоженные, грязные, опухшие, больные и т.д.)

3) Как надо воспитывать ребенка, чтобы они не стали заложниками вредных привычек? (не употреблять самим)

Теперь мы можем уже выделить преимущества ЗОЖ перед вредными привычками? Какие вы назовете? (слайд № 11)

**4**. В заключении нашего занятия я хочу вам в подарок рассказать восточную притчу: «Один падишах решил испытать своего придворного мудреца. Он поймал бабочку и осторожно зажал ее в своей ладони. И подумал: «Сейчас я вызову к себе мудреца и спрошу, жива бабочка или мертва? Если он скажет: мертва, я раскрою ладонь, бабочка взмахнет крыльями и улетит. А если он скажет, что бабочка жива, я сожму ее покрепче в кулаке, и бабочка погибнет. Потом раскрою ладонь, и скажу – не, не угадал». Так он и сделал. Вызвал к себе мудреца и сказал ему: «У меня в руке бабочка. Как ты думаешь жива он или мертва?» На что мудрец ему ответил: «Все в твоих руках».

**5.Подведение итогов занятия. Рефлексия.**

**Психолог:** Спасибо всем за участие в нашей встрече. Надеюсь выйдя за двери этого кабинета вы сделаете для себя правильный выбор!