Учусь сопротивляться давлению и говорить «нет».

(Занятие из тематического цикла «Все цвета, кроме чёрного»).

Цели: - обсудить понятие «давление», формы и способы сопротивления давлению;

 - показать ученикам ситуации, в которых отказ - единственный способ ответственного поведения;

 - воспитывать заботливое отношение к своему здоровью.

Ход занятия

* 1. Цели и задачи занятия.
	2. Упражнение-энергизатор.
* Чтобы вы поближе познакомились, я попрошу выйти и встать в круг тех, кто любит играть в шашки.
* Кто любит рисовать.
* Кто любит петь.
* Кто пришел на занятия с хорошим настроением.
* Кто любит мечтать.
* Вот и состоялось ваше знакомство.
* Чтоб наше занятие получилось интересным, вы разобьетесь на группы по цвету колпаков у гномов.

(Перед занятием ребята получили сказочных гномов в колпаках разных цветов). Теперь можно начинать наше занятие. И начнем его с игры. Правила игры такие: я задаю вопрос - вы дружно отвечаете одним словом.

* Вы хотели бы всю жизнь просидеть дома и не выходить на улицу?
* Вы хотели бы съесть горькое мороженое?
* Вы хотели бы обидеть близких вам людей?
* А если я буду настаивать, оказывать на вас давление, просто ли вам будет отказать?

 -Да, отказывать действительно трудно, потому что вы еще мало знаете о том, что такое давление и как люди могут давить друг на друга. Но главное - вы еще не знаете, как можно отказать в случае давления.

* Перед вами лестница знаний. Сейчас вы находитесь в самом начале пути. Я надеюсь, что к концу занятия вы поднимитесь на верхнюю ступеньку этой лестницы.
* А теперь проведем упражнение в парах.

(Учащиеся становятся друг напротив друга и с силой давят на ладони друг другу).

* Какое ощущение вы испытали?
* Легко ли сопротивляться давлению?
* Что же такое «давление»? Прочитайте:

На доске определение по толковому словарю. «Давление - это когда тебя заставляют сделать что-то такое, что ты не хочешь». Ниже группа слов: принуждение, подарок, нажим, сообщение, угнетение, сила.

* Давайте попытаемся доказать, что все эти слова являются синонимами слова давление.
* Нередко умение человека не согласиться с чем-то, что-то не сделать - это тоже поступок. И такой поступок порой требует очень большой силы воли, смелости и решительности.

3. Обсуждение ситуаций

* Подумайте, в каких случаях поступком будет считаться отказ сделать что-то.
* В каких ситуациях вам трудно сказать «нет» и отказаться от какого-то предложения?
* Были ли случаи, когда вам приходилось говорить «нет», отказаться от чего-то? Трудно ли вам было?
* А кто вас может заставить делать то, чего вы не хотите? (Взрослые, сверстники).

4. Способы давления

- Взрослые, сверстники, СМИ по-разному оказывают давление на человека. А какие бывают способы давления? Попробуете определить сами, посмотрев отрывки из сказок.

Инсценируются отрывки из сказок и по ходу определяются способы давления. И.Крылов «Ворона и Лисица» лесть

Русская народная сказка «Петух и Кот» хитрость обман

Г.Х.Андерсен «Снежная королева» обещание награды

«Дюймовочка» угроза

- А в каких случаях используется дружеское давление?

* 1. Формы отказа Игра «Нет - не говорить»:

В эту игру играют двое. Один из вас должен задать любой вопрос. Например: «Ты пойдешь сегодня гулять»?

Другой должен отказать, но при этом не говорить «нет», например: «Я еще не решил».

Тогда первый продолжает, повторяя услышанный ответ: «Все говорят «я еще не решил», но ты пойдешь гулять»?

«Я посоветуюсь с друзьями (спрошу разрешения у мамы)».

«Все говорят «посоветуюсь с друзьями», но ты пойдешь гулять»? И т.д.

* Трудно ли было отказать?
* Я предлагаю некоторые формы отказа. (Запись на доске).
* Нет! (Объяснение причины)
* Нет! (Предложение чего-то другого)
* Нет! Не буду! Не хочу!
* Уйти в сторону.
* Сделать вид, что не услышал.
	1. Работа в группах
* Вы узнали какие бывают способы давления и некоторые формы отказа. Будем учиться применять эти знания в конкретных жизненных ситуациях.

Каждая группа получает карточки, в которых описаны ситуации. Ученикам необходимо разыграть сценки, самим придумать формы отказа.

* Один мальчик заставляет другого выпить из бутылки, которую нашел на улице.
* Один мальчик предлагает другому закурить.
* Просит дать списать домашнее задание.
* Просит подарить дорогую вам вещь.

После выступлений выясняется, какие способы давления были оказаны, какие формы отказа были использованы.

7. Итог занятия.

* Чему научило нас занятие?
* А эти знания нужны в жизни? (Эти знания могут быть полезны для здоровья, помогут нам избежать вредных привычек, а порой помогают сохранить человеку жизнь).
* Здоровье - главная ценность нашей жизни. И вы всегда должны быть уверены в себе, уверены в своих силах, в том что вы сможете отличить «добро» и «зло», и что у вас в жизни все будет хорошо, надо только захотеть.

Сядьте удобно, закройте глаза и почувствуйте уверенность в себе. Упражнение «Имитация».

8. Оценка занятия

* Предлагаю нарисовать гномику такую форму рта, чтобы это выражение лица соответствовало вашему настроению после проведенного занятия.

В начале занятия вы были на нижней ступеньке знаний. Но теперь вы знаете способы давления и формы отказа, можете твердо сказать слово «нет», если вас будут принуждать к неправильным поступкам.

* Прикрепите своего гномика на ту ступеньку, на которой вы сейчас себя ощущаете.

Думаю, что наше занятие прошло не зря, и вы не растеряетесь, если откажетесь в трудной ситуации. Спасибо за внимание.

**Литература**

УМК «Все цвета, кроме черного», рабочая тетрадь «Учусь общаться» 4 класс Журнал «Начальная школа» № 1/2003 г.