Формирование навыков заботы о себе и защиты своего «Я».

Умение говорить «нет».

Цель: Формирование навыков противостояния групповому давлению, навыков неприятия алкоголя, курения, наркотиков. Осознание права и необходимости защищать себя.

Эпиграф: Почти все люди – рабы, и это объясняется той же причиной, какой спартанцы объясняли приниженности персов: они не в силах произнести слово «нет».

Н. Шамфор

Форма тренинг.

1. Начало работы. Определение правил группы.

Ведущему важно решить насколько авторитарно он будет предлагать свои правила и насколько он способен принять правила группы.

Возможные правила:

* Конфиденциальность.
* Говорить по одному.
* Право сказать «пас».
* Каждый имеет право высказать свое собственное мнение.
* Не критиковать, не оскорблять и не оценивать другого.
* Начинать и заканчивать вовремя.

Возможно, принятие любых других правил на усмотрение группы. Также крайне важно обсудить критерии нарушения правил и санкции предпринимаемые в случае нарушения по отношению к нарушителю. Желательно, чтобы ребята сами выработали эти санкции, важно только чтобы они не были обидными и унизительными.

1. Разминка:

Игра «я никогда не…» Разрядка, знакомство в игровой форме. Участники по очереди говорят фразу, начинающую со слов «я никогда не…» (например – я никогда не прыгал с парашютом) Остальные участники загибают по одному пальцу на раку, если для них утверждение верно. Выигрывает тот, у кого останется последний не загнутый палец на руках. Нужно говорит , что не считаются вещи, связанные с половыми различиями. Выигрывает человек с самым разнообразным жизненным опытом, а проигрывает с самым богатым, т.е. это может благотворно повлиять на самооценку.

1. Работа по теме:

Почти все люди и подростки в том числе, знают о вреде курения, алкоголя и наркомании, но многие все - таки поддаются на уговоры друзей попробовать. Причина проста: подростки не умеют сказать «НЕТ»

Большинство родителей учат своих детей  быть вежливыми, уважать других и быть послушными. Это хорошие черты в большинстве случаев. Однако они недостаточны для того, чтобы подросток мог постоять за себя. В некоторых случаях абсолютно необходимо настаивать на уважении к себе. Эти ситуации, прежде всего – предложение табака, алкоголя, наркотиков.

- Кому труднее отказать, если вам, например, будет предложено закурить, - взрослому, компании курящих, близкому другу?

Упражнение «Попробуй отказаться»

На доске написаны характеристики:

1. Отказ – соглашение (Вы не хотите выпить чаю? Спасибо, но мне не удобно вас затруднять)
2. Отказ – обещание (Пойдем завтра в кино? Я не смогу, завтра я работаю до 9 вечера.)
3. Отказ – альтернатива (Пойдем завтра в кино? Я не люблю этот фильм, давай лучше погуляем.)
4. Отказ – отрицание (человек дает понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах, я никогда не буду курить!)

Ведущий предлагает детям ситуацию, например, пойти в бассейн. Ведущий кидает мячик любому из сидящих в круге, каждый должен ответить отказом, но отказ имеет разную направленность, потом задание можно изменить. Любой участник может придумать свой вариант вопроса.

Игра по теме: «Волк и семеро козлят». Осознавание способов и отработка навыков давления, прояснения ситуации, умения говорить «нет».

Участникам раздаются бумажки треть которых с надписью «волк», треть – «коза», треть «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки» и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить, что они «козы» и им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 козлят, если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирает» от голода.

4.Завершение. Обмен чувствами.