5-6 класс

 **Тренинг «Я умею говорить «НЕТ!»**

**Цели:**

-научить детей, говорить «НЕТ»;

 -формировать умение противостоять давлению среды.

**Задачи**:

-Рассмотреть мотив «дружбы» в приобщении к вредной привычке;

-Изучить технику отказа

**Место проведения**: кабинет

**Ход занятия**

**1 Вводное слово.** Сегодня мы научимся противостоять давлению со стороны людей, толкающих вас к курению.

**2 Ситуация** . 1 «жертва» и «друзья» . « Друзья» предлагают закурить, в пользу курения приводят множество доводов. Реакция «жертвы».

**3 Анализ ситуации**.

**4 Правила отказа**:

*1.Вербальный отказ* - четко, твердо, решительно произносятся слова, серьезная интонация

*2.Невербальный отказ* – решительный жест отказа (отстранение рукой), увеличение расстояния между «жертвой» и «доброжелателями».

3.*нельзя* объяснять причину, почему вы не хотите курить, т.к. последует множество доводов-уговоров.

4 *смотрет*ь собеседнику прямо в глаза. Взгляд не отводить. Помнить, что этот человек сознательно желает вреда вашему здоровью.

4 *если настаивает друг*. Кто желает вреда вашему здоровью, не может считаться другом. Не бойтесь отказывать, это здоровье ваше.

5 *вы имеете полное право* отказывать кому угодно в приобщении к вредным привычкам.

**5 Закрепление** полученных навыков. *Ситуация «В гостях*». В гостях взрослые предлагают вам закурить, мотивируя тем, что когда-то надо начинать.

Анализ поведения «жертвы».

6 **Итоги занятия-тренинга.**

-Дома потренироваться перед воображаемым «доброжелателем»

-будьте всегда готовы давать резкий и решительный отпор

-последнее слово должно остаться за вами.

-не бойтесь говорить «нет». Вы никому ничего не должны.