Занятие для подростков "Умей сказать «Нет!»"

Цель: формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

Задачи:; формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

Оборудование занятия: компьютерная презентация, мяч, карточки с описанием ситуаций, силуэт мальчика (из бумаги) на классной доске, силуэты ладоней рук (из бумаги), «Чаша откровения», карточки для проведения рефлексии.

Ход занятия

1. Орг. момент.

Дети садятся на стулья по кругу. Шеринг.

2. Приветствие

детей в форме презентации: «Ты Аня – весёлая, а я Егор – добрый.

3. Сообщение темы, цели занятия.

Тема нашего занятия: «Умей сказать «Нет!».

- Как вы это понимаете?

Сегодня будем *учиться говорить «Нет!»,* т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

4. Вводная часть. Упражнение «Активатор» [1]

- Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак.

- Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

Вывод: о том, смог противостоять группе или нет.

5. Беседа с элементами тренинга.

У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши приятели в классе. Друзья, живущие в одном дворе, товарищи по интересам и т. д.

- Почему почти у каждого человека существует потребность в принадлежности к какой-либо группе? (*высказывания детей из своего опыта).*

- Общие увлечения, одинаковые интересы, увлечения объединяют группы, однако совпадения не могут быть полными – каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. И вот именно это может отразиться на отношениях в группе: порой группа требует от человека отказаться от своего мнения. Часто это происходит незаметно от нас. Простой пример – одежда. Двое из твоих приятелей ходят в умопомрачительных куртках. И ты покупаешь точно такую же, невзирая на то, что она тебе совсем не к лицу. [2]

Психологи называют такое явление групповым давлением.

Анализ. – Ребята, кому приходилось испытывать групповое давление? Что вам известно о поведении людей в ситуациях группового давления. (Ответы детей).

Итог педагога-психолога: поведение людей при групповом давлении можно разделить на две группы: [2]

- кто-то всегда готов стать как все – это конформисты;

- другие постоянно готовы к сопротивлению – это нонконформисты.

В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления: (после каждого вида дети должны привести пример)[1]

а) Лесть, похвала;
б) Шантаж, подкуп;
в) Уговоры, обман;
г) Угроза, запугивание;

- Ребята, очень часто возникают такие ситуации, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ! Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

- Приведите примеры таких ситуаций.

- К таким ситуациям следует заранее быть готовым. Как же это сделать?

6. Упражнение с элементами тренинга. Игра «Откажись по-разному». [3]

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в тундру, погулять)

Ведущий выражает отказ по-разному.

- Что вы можете сказать об услышанных отказах? [2]

а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах

предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.

- Кто получил такой отказ?

в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».

г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

Вывод: о разных видах отказа.

7. Упражнение – тренинг «Сумей отказаться»

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению. [3]

Ребятам предлагается разделиться на три группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ. Остальные участники игры (не занятые в инсценировании) оценивают эффективность выбранной формы отказа по параметрам:

- реальная возможность избежать пробы вещества при использовании данной формы отказа;
- возможность избежать данного конфликта, агрессии;
- целесообразность попытки повлиять на взгляды, поступки человека, предлагающего вещество (когда стоит пытаться убедить предлагающего пробу в опасности знакомства с наркотическими веществами, а когда нужно думать лишь о своей безопасности).

Оценивание, обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации. Во время оценивания ведущий должен незаметно направлять мысль детей на то, что найти верный отказ может только человек с уверенным поведением. Уверенными должны быть голос, интонация, жесты, мимика, движения.

Ситуация – 1. (автор, Дарья, Инга)

В дверь позвонили. Инга открыла дверь – на пороге стояла Дарья, её давняя подружка. Девочки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости. **Дарья**: *«Слушай, Инга, давай покурим».*

Инга: *«Сейчас, только сигареты принесу».*

Дарья: *«Да не надо, у меня есть, правда, с травкой. Ты ведь такие ещё не пробовала?»*

Инга растерялась: *«Нет».*

Дарья протянула Инге сигарету: *«Слушай, такой кайф, и не опасно совсем! На, попробуй!»*

Ситуация – 2. (автор, Сергей, 1 подросток, 2 подросток)

Этих ребят Сергей совсем не знал. Просто во дворе кроме них никого не было, поэтому мальчик пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний футбольный матч.

1 подросток достал из кармана тюбик с клеем: *«Ну что, мультяшки что ли посмотрим?»*

Ребята было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились.

2 подросток спросил: «*А ты чего расселся? А ну, давай вместе со всеми!»* Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.

Ситуация – 3 (автор, Димка, папа Лены)

Этого дня Димка ждал очень долго. Совершенно неожиданно Лена – девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на день рождения. Праздник получился очень весёлым. Все танцевали, играли, даже пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол с именинным пирогом. В этот момент папа Лены достал из шкафа большую красивую бутылку.

Папа Лены: *«Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!»*

Большинство ребят за столом радостно оживились. Димка насторожился.

8. Итог.

Сделаем вывод: какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению?

На доске прикреплены силуэт мальчика-подростка и силуэты ладоней с надписями качеств человека: неуверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), уверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), агрессивность, спокойствие, трусость.

Дети проговаривают характерные черты уверенного человека, при этом стараются изобразить поведение уверенного человека.

Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня».

- Что нового узнали?

- Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось;

оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужное».

Занятие мне понравилось!

Я кое-чему научился!

Хотелось бы продолжить такие занятия.

Меня огорчило то, что мне ещё надо учиться говорить: «Нет!»

Ритуал прощания

Список использованной литературы:

1. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях» Т.А.Фалькович, Н.С.Толстоухова, Н.В. Высоцкая / Москва «ВАКО» 2008.
2. «Помогая другим, помогаю себе» А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003
3. «Педагогическая профилактика наркотизма школьников» А.Г. Макеева/ Москва «Просвещение» 2003