

ЗАНЯТИЕ «ПЯТЬ СТУПЕНЕЙ К ОСОЗНАННОМУ ВЫБОРУ»: ПРАКТИКА ОТКАЗА (1 ЧАС 30 МИНУТ)

ЦЕЛЬ: ОТРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ОТКАЗА В РИСКОВАННЫХ ДЛЯ
ЗДОРОВЬЯ СИТУАЦИЯХ.

НЕОБХОДИМЫЕ МАТЕРИАЛЫ: РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К УПРАЖНЕНИЯМ, КАРТОЧКИ К
РОЛЕВОЙ ИГРЕ (ПРИЛОЖЕНИЕ 11), ЛИСТЫ ФОРМАТА А1, А4, МАРКЕРЫ ИЛИ ФЛОМАСТЕРЫ,
РУЧКИ И БУМАГА ДЛЯ ЗАПИСЕЙ.



ХОД ЗАНЯТИЯ

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 МИНУТ)

ВЕДУЩИЙ ПРОВОДИТ УПРАЖНЕНИЕ «МНЕ ПРИЯТНО СКАЗАТЬ», ЧТОБЫ НАСТРОИТЬ УЧАСТНИКОВ НА ДАЛЬНЕЙШУЮ РАБОТУ.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

ВЕДУЩИЙ:

СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ МЫ НАЧНЕМ С РАЗМИНКИ. СЕЙЧАС ВЫ ПОЗДОРОВАЕТЕСЬ ДРУГ С ДРУГОМ, ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЧИНАЯ СВОЕ ПРИВЕТСТВИЕ ФРАЗой: «ЗДРАВСТВУЙТЕ, МНЕ ПРИЯТНО ВАМ СКАЗАТЬ...». ВО ВРЕМЯ ЭТОГО РИТУАЛА НАЙДИТЕ НЕСКОЛЬКО ТЕПЛЫХ СЛОВ ДЛЯ НАШЕЙ ГРУППЫ.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (65 МИНУТ)

ВЕДУЩИЙ:

НА ЭТОМ ЗАНЯТИИ МЫ ПОГОВОРИМ С ВАМИ О СПОСОБАХ И НАВЫКАХ ОТКАЗА В РИСКОВАННЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СИТУАЦИЯХ. СЕГОДНЯ МЫ БУДЕМ РАЗВИВАТЬ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ НАВЫКИ В РИСКОВАННЫХ СИТУАЦИЯХ И ЗАКРЕПИМ УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ». МЫ ПРОЙДЕМ ПЯТЬ СТУПЕНЕЙ – УПРАЖНЕНИЙ, КОТОРЫЕ НАМ В ЭТОМ ПОМОГУТ.

СТУПЕНЬ 1. УПРАЖНЕНИЕ «СИНОНИМЫ»

ВЕДУЩИЙ ФОРМИРУЕТ НЕСКОЛЬКО МАЛЫХ ГРУПП (ПО ТРИ – ВОСЕМЬ ЧЕЛОВЕК) И ПРЕДЛАГАЕТ ПРИДУМАТЬ И ЗАПИСАТЬ СИНОНИМЫ К СЛОВУ «НЕТ». НА ЭТУ РАБОТУ УЧАСТНИКАМ ДАЕТСЯ ПЯТЬ МИНУТ. ДАЛЕЕ МАЛЫЕ ГРУППЫ ОЗВУЧИВАЮТ СИНОНИМЫ, ПОСЛЕ ЧЕГО ВЕДУЩИЙ ВОВЛЕКАЕТ ВСЕХ УЧАСТНИКОВ В ОБСУЖДЕНИЕ.

ВЕДУЩИЙ:

ВЫ ЗАМЕТИЛИ, ЧТО ВАМ УДАЛОСЬ СКАЗАТЬ «НЕТ», ФАКТИЧЕСКИ НЕ ПРОИЗНОСЯ ЭТОГО СЛОВА. СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ФРАЗ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЕГО ЗАМЕНИТЬ.

НАПРИМЕР: «ПРОСТИТЕ, НО СЕЙЧАС Я НЕ МОГУ», «КАК-НИБУДЬ В ДРУГОЙ РАЗ»;

«СПАСИБО, ЧТО СПРОСИЛИ, НО Я НЕ СМОГУ»; «МНЕ КАЖЕТСЯ, ВАМ ЛУЧШЕ ОБРАТИТЬСЯ К КОМУ-НИБУДЬ ДРУГОМУ» И ДР. ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО ЗНАТЬ ЭТИ ФРАЗЫ, НО И НЕ БОЯТЬСЯ ИХ УПОТРЕБЛЯТЬ, ВЕДЬ ВЫ УЖЕ УВЕРЕНЫ В СВОЕЙ ПРАВОТЕ И СИЛАХ, НЕ ПРАВДА ЛИ?

СТУПЕНЬ 2. УПРАЖНЕНИЕ «ВЫДУМАННЫЙ АВТОРИТЕТ»

ВЕДУЩИЙ:

ОЧЕНЬ ХОРОШИЙ, ХОТЯ НЕМНОГО ХИТРЫЙ ПРИЕМ – ОТКАЗЫВАЯ, СОСЛАТЬСЯ НА ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДАННОМУ ВОПРОСУ КОГО-ТО ИЗ БЛИЗКИХ ИЛИ ДРУЗЕЙ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ДЛЯ ВАС НЕПРЕРЕКАЕМЫМ АВТОРИТЕТОМ.

ВЕДУЩИЙ ПРОВОДИТ УПРАЖНЕНИЕ «ВЫДУМАННЫЙ АВТОРИТЕТ».

УЧАСТНИКИ СОБРАНЫ В КРУГ. ВЕДУЩИЙ ЗАДАЕТ СИТУАЦИЮ: «ВАШ ЛУЧШИЙ ДРУГ ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ ПРОГУЛЯТЬ УРОКИ...» (ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ПРЕДЛОЖЕНИЙ: «ПОКУРИТЬ ЗА УГЛОМ», «НАПИСАТЬ НЕЦЕНЗУРНУЮ НАДПИСЬ НА СТЕНЕ» И ДР.). ВСЕ УЧАСТНИКИ ПО КРУГУ ДОЛЖНЫ ВЕЖЛИВО ОТКАЗАТЬСЯ, СОСЛАВШИСЬ НА АВТОРИТЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА И ЕГО МНЕНИЕ.

СТУПЕНЬ 3. РОЛЕВАЯ ИГРА «УВАЖАЕМЫЙ ОТКАЗ»

ВЕДУЩИЙ РАЗДАЕТ УЧАСТНИКАМ КАРТОЧКИ С РОЛЯМИ, КОТОРЫЕ ОНИ БУДУТ ВЫПОЛНЯТЬ.

УЧАСТНИКИ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ В МАЛЫЕ ГРУППЫ ТАК, ЧТОБЫ В КАЖДОЙ ГРУППЕ БЫЛО ПО ОДНОМУ ИСПОЛНИТЕЛЮ КАЖДОЙ РОЛИ:

- 1) СВЯЩЕННИК,
- 2) ВРАЧ,
- 3) ЖУРНАЛИСТ,
- 4) ПОДРОСТОК,
- 5) УЧИТЕЛЬ,
- 6) ПРОВОКАТОР.

ПРОВОКАТОР ПРИДУМЫВАЕТ И ПРОВОЦИРУЕТ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ОПАСНОЙ В ОТНОШЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКА СИТУАЦИИ, ПРЕДСТАВИТЕЛИ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФЕССИЙ УЧАСТВУЮТ В ОБСУЖДЕНИИ И ВЫСКАЗЫВАЮТ СВОЕ МНЕНИЕ О ТОМ, КАК ПОДРОСТКУ ПОСТУПИТЬ.

ВЕДУЩИЙ ПРЕДЛАГАЕТ КАЖДОЙ ГРУППЕ В ТЕЧЕНИЕ 10 – 15 МИНУТ ОБСУДИТЬ РИСКОВАННУЮ СИТУАЦИЮ (НАПРИМЕР, КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ, РАННИЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ СВЯЗИ) И СФОРМУЛИРОВАТЬ СВОЕ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КОНКРЕТНОЙ РОЛИ.

ИГРА ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПОДВЕДЕНИЕМ ИТОГОВ:

ЧТО БЫЛО ЛЕГЧЕ: ПРЕДЛАГАТЬ ИЛИ ОТКАЗЫВАТЬСЯ?

ПОЧЕМУ ТРУДНО ОТКАЗАТЬ СВОИМ ДРУЗЬЯМ?

КАК ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО НАМ МОЖЕТ ПОМОЧЬ ОТСТОЯТЬ СВОЮ ТОЧКУ ЗРЕНИЯ?

КАКИЕ ВАРИАНТЫ ОТКАЗА БЫЛИ НАИБОЛЕЕ УБЕДИТЕЛЬНЫМИ?

КАКИЕ АРГУМЕНТЫ ПОМОГЛИ УБЕДИТЬ «ПОДРОСТКА» ОТКАЗАТЬСЯ ОТ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ?

ПОЧЕМУ ВАЖНО РЕШИТЕЛЬНО ГОВОРИТЬ «НЕТ», КОГДА ДРУГИЕ (ДАЖЕ ДРУЗЬЯ) ПЫТАЮТСЯ СКЛОНИТЬ ВАС К ОПАСНОМУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ ПОВЕДЕНИЮ?

ВЕДУЩИЙ: КАК ВАЖНО, ОКАЗЫВАЕТСЯ, УВАЖАТЬ СЕБЯ И СВОЕ МНЕНИЕ. А УВЕРЕННЫЙ ОТКАЗ ОТ ОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ЗАСТАВИТ И ОКРУЖАЮЩИХ УВАЖАТЬ ВАС ЕЩЕ БОЛЬШЕ.

СТУПЕНЬ 4. УПРАЖНЕНИЕ «ПОДАРОК, ИЛИ НЕ БОЙТЕСЬ ОБИДЕТЬ КОГО-ТО СВОИМ ОТКАЗОМ»

ВЕДУЩИЙ:

МЫ СЕГОДНЯ ХОРОШО РАБОТАЕМ, ПОЭТОМУ СООБЩАЮ ВАМ, ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ ПОДАРОК – ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНАЯ ВЕЩЬ. НО ПОДАРОК ТОЛЬКО ОДИН, И ПОЛУЧИТ ЕГО ТОТ, КТО СУМЕЕТ УБЕДИТЬ МЕНЯ В ТОМ, ЧТО ПОДАРОК ДОЛЖЕН ДОСТАТЬСЯ ИМЕННО ЕМУ.

МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ РАЗЛИЧНЫЕ СПОСОБЫ УБЕЖДЕНИЯ, КРОМЕ СИЛОВЫХ.

ПОДАРОКОМ МОЖЕТ БЫТЬ ЛЮБАЯ МЕЛКАЯ ВЕЩЬ: РУЧКА, КАРАНДАШ, КОНФЕТА, ЛАСТИК, ТОЧИЛКА, ЛИНЕЙКА И Т. Д. ЗАДАЧА ВЕДУЩЕГО – ДОБИТЬСЯ ОТ УЧАСТНИКОВ ВЕСКИХ ДОВОДОВ ВЕСКИХ ДОВОДОВ. ЕСЛИ АРГУМЕНТАЦИЯ, С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ВЕДУЩЕГО, УБЕДИТЕЛЬНА, ТО ОН ОТДАЕТ ПОДАРОК ОДНОМУ ИЗ УЧАСТНИКОВ ПО СВОЕМУ УСМОТРЕНИЮ.

ПО ОКОНЧАНИИ ИГРЫ ВЕДУЩИЙ ОБСУЖДАЕТ С УЧАСТНИКАМИ СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

КАКИМИ СПОСОБАМИ ВЫ ПРОСИЛИ «ПОДАРОК»? (УГРОЗА, ЛЕСТЬ, ШАНТАЖ...)

ПОЧЕМУ ТРУДНО ОТКАЗАТЬ, КОГДА О ЧЕМ-НИБУДЬ ПРОСЯТ?

КОМУ ТРУДНЕЕ ОТКАЗЫВАТЬ – ЗНАКОМЫМ ЛЮДЯМ ИЛИ НЕЗНАКОМЫМ? ПОЧЕМУ?

КАК НУЖНО ОТКАЗЫВАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ОБИДЕТЬ?

ВЕДУЩИЙ: ВЫПОЛНИВ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ, ВЫ ДОЛЖНЫ БЫЛИ СДЕЛАТЬ ВЫВОД, ЧТО НЕЛЬЗЯ БОЯТЬСЯ ОБИДЕТЬ КОГО-ЛИБО СВОИМ ОТКАЗОМ. ОСОБЕННО ЕСЛИ ЭТОТ ОТКАЗ

АРГУМЕНТИРОВАН. А ПОМОГУТ ЕГО АРГУМЕНТИРОВАТЬ ПРАВИЛА УВЕРЕННОГО ОТКАЗА.

СТУПЕНЬ 5. ПУТИ ВОПЛОЩЕНИЯ В ЖИЗНЬ, ИЛИ КАК УВЕРЕННО СКАЗАТЬ «НЕТ»

ВЕДУЩИЙ ВЫВЕШИВАЕТ ЗАРАНЕЕ ПОДГОТОВЛЕННЫЙ ПЛАКАТ, НА КОТОРОМ ЗАПИСАНЫ

НЕКОТОРЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОГО ОТКАЗА, И ПРЕДЛАГАЕТ УЧАСТНИКАМ ОБСУДИТЬ ИХ И В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ ДОПОЛНИТЬ.

ПРЕДЛАГАЕМЫЕ ПРАВИЛА УВЕРЕННОГО ОТКАЗА:

- СМОТРЕТЬ ПРЯМО И СПОКОЙНО В ГЛАЗА СОБЕСЕДНИКУ.
- УВЕРЕННО ВЕСТИ РАЗГОВОР.
- ВЕЖЛИВО ОТКАЗАТЬ: «СПАСИБО, НЕТ».
- НАЙТИ ПРИЧИНУ ОТКАЗА: «СПАСИБО, НЕТ. Я ТРЕНИРУЮСЬ», «СПАСИБО, НЕТ. Я НЕ ХОЧУ КОНФЛИКТОВ С РОДИТЕЛЯМИ», «СПАСИБО, НЕТ. У МЕНЯ ДРУГИЕ ПЛАНЫ».
- ОТКАЗАТЬСЯ И ПРЕДЛОЖИТЬ АЛЬТЕРНАТИВУ: «ПОЙДЕМ ЛУЧШЕ КАТАТЬСЯ НА РОЛИКАХ».
- ТВЕРДО ОТКАЗАТЬ.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (15 МИНУТ)

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ И РЕФЛЕКСИЯ СОСТОЯВШЕГОСЯ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

ВЕДУЩИЙ:

КАЖДАЯ ИЗ ПРОЙДЕННЫХ СЕГОДНЯ СТУПЕНЕЙ – ЭТО УЛОВКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ НАМ ИЗБЕЖАТЬ НЕГАТИВНОГО СОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ, ОТВЕТСТВЕННО ПОДОЙТИ К ПРИНЯТИЮ РЕШЕНИЯ, КАСАЮЩЕГОСЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ, И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧУВСТВА ДИСКОМФОРТА, КОТОРОЕ МОЖЕТ СОПРОВОЖДАТЬ НАС В СИТУАЦИИ

ОТКАЗА.

ДАВАЙТЕ ПОДВЕДЕМ ИТОГИ.

ВЫПОЛНЯЕТСЯ УПРАЖНЕНИЕ «ЧТО Я ВОЗЬМУ ИЗ КРУГА».

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ. ВЕДУЩИЙ ПРЕДЛАГАЕТ УЧАСТНИКАМ СТАТЬ В КРУГ И «ВЗЯТЬ ВСЕ ВАЖНОЕ», ЧТО ОНИ УЗНАЛИ И ЧЕМУ НАУЧИЛИСЬ НА ЗАНЯТИИ.

УЧАСТНИКИ ПРОТЯГИВАЮТ РУКИ, КАК БУДТО ЧТО-ТО БЕРУТ ИЗ КРУГА, ПО ОЧЕРЕДИ КОММЕНТИРУЮТ ЧТО ИМЕННО ОНИ ВЗЯЛИ, А ЗАТЕМ ПРИКЛАДЫВАЮТ РУКИ К ГРУДИ.

Приложение 1

Карточки к ролевой игре «Уважаемый отказ»

Священник	Врач	Журналист
Подросток	Учитель	Провокатор
Священник	Врач	Журналист
Подросток	Учитель	Провокатор