***Тренинг «Нет – значит нет!»***

 **Цель**: обсуждение проблемы употребления ПАВ и  вредных привычек в аспекте  осуществления жизненного выбора и его влияния на будущее учащихся. Формирование  у подростков  осознанной позиции в отношении вредных привычек и выработка  навыков аргументированной защиты.

 **Задачи:**

1. Информирование подростков о пагубном воздействии психоактивных веществ на организм человека и последствиях злоупотребления ими.
2. Создание условий для личностного роста подростков и самореализации.
3. Формирование подростками собственной системы ценностей.
4. Формирование у подростков навыков ответственного поведения, навыков сознательного отказа от ПАВ в ситуации давления группы.
5. Создание условий для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру.

 **Ожидаемый результат занятия:**  осознание учащимися ответственности за жизненный выбор, формирование инициативности, умение различать истинные мотивы своего поведения и умение сказать «Нет!» в сложной жизненной ситуации.

**Тренинг**

 **У:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте». Это значит, что я всем желаю здоровья!

- Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? (Наверное, потому что здоровье, для человека – самая главная ценность)

- Согласны ли вы с утверждением «Здоров-значит счастлив»?

- Ребята, а все ли люди обладают 100% идеальным здоровьем?

- Как вы думаете, что человеку мешает быть здоровым?

- А употребление различных веществ, неправильной пищи, влияет на здоровье?

- А какие вы знаете?

- Ребята, подумайте, как одним словом можно назвать алкоголь, наркотики, антидепрессанты… **Психоактивные вещества – ПАВ**

**-** А кто знает, что такое ПАВ?

**Работа со словарем**

**-** Я предлагаю вам обратиться за помощью к словарю и найти определение ПАВ.

Психоактивное вещество—любое вещество, которое при введении в организм человека может изменять восприятие, настроение, способность к познанию, поведение и двигательные функции.

- Спасибо за работу.

 **Упражнение «А что дальше»**

**У:** - Я предлагаю вам в руки взять ручки и на листах бумаги, которые лежат перед вами, нарисовать линию времени.  Отметьте на линии времени рождение, детство и ваш сегодняшний возраст. Теперь отметьте на линии вашу цель в настоящий момент и подпишите способы её достижения, обозначив  временные промежутки.

- Ответьте мне на вопрос - Какую цель каждый из вас перед собой ставит и что нужно сделать, чтобы ее достичь?

- Ребята, а легко ли вы достигните цель, или что-то может вам помешать?

- А какие факторы могут помешать достижению вашей цели?

- Давайте еще раз четко определим, что может помешать достижению цели сегодня, в наше с вами время, в котором мы живем:

Лень

ПАВ (психоактивные вещества)

Компьютерные игры

Общение в социальных сетях

Усталость

Невозможность отказать человеку и

* + - * + Сказать «Нет», когда тебе что-то предлагает другой человек

- Ребята, а как вредные привычки могут помешать достижению цели?

- Как вы думаете, трудно ли нам с вами удержаться от заманчивого предложения? Сказать твердое «НЕТ», если очень хочется?

- Я предлагаю попробовать достичь цель, когда различные заманчивые предложения будут вам мешать.

Выбирается один человек, которому нужно достичь цель. Между учащимся и целью стоят вредные привычки – учащиеся, которые  выполняют свою роль (лень, ПАВ(психоактивные вещества), компьютерные игры, общение в социальных сетях, усталость).  Учащийся старается пробиться сквозь них к цели, но «вредные привычки» не дают это ему сделать. Каждая из «привычек» говорит от имени своей роли о том, как она будет мешать главному герою, а он должен придумать способ справиться с ней. Каждый из учащихся со своей позиции приводит аргументы.

- Легко или тяжело было пробиться к цели?

-Тяжело ли противостоять соблазнам в жизни?

- Какие трудности испытывал при противостоянии?

- Что тебе помогло успешно справиться с ситуацией?

У: - А теперь, я предлагаю вам нарисовать 2 ладони и записать на них 10 основных качеств, какими по вашему мнению, должен обладать человек, свободный от ПАВ. Чтобы быстрее вам это сделать, из предложенных качеств выберете те, которые считаете лучшими и наклейте на ладошки. (убежденный, уверенный в себе, независимый, интеллектуально развитый, культурный, нравственный, духовно развитый, доброжелательный, вежливый, обдумывает решения)

- Прочитайте, что у вас получилось?

- Ребята, а кто из вас знает, что обозначает символ ладони?

 Ладонь – древнейший символ защиты, известный еще со времен палеолита. Символ руки глубоко почитаем во множестве культур, каждая из которых приписывает себе зарождение талисмана. У нас в России, изображение руки используется для выражения доверия, дружелюбия, преданности и покровительства.

- Я предлагаю вам приклеить ладошки на большие наши талисманы. Ладонь будет для нас нашим покровителем от вредных привычек. Несущей нам те качества, которые помогут противостоять ПАВ.

- Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и почувствуем, что вместе мы преодолеем любые преграды на пути к поставленной цели.

- …., что ты чувствуешь сейчас? Если уверенность в том, что я все смогу, все преодолею?

- А какое качество каждый из вас хотел бы взять с собой в будущее?

- Будущее в наших руках. И только объединившись, мы можем сказать нет ПАВ.

**Рефлексия**

У: -Ребята, наше занятие подошло к завершению. Я думаю, что каждый из вас задумался о смысле жизни. Прежде чем вы уйдете из класса, я предлагаю вам все переосмыслить и сделать свой выбор в пользу «счастливого и здорового будущего без ПАВ» или наоборот. На стикерах напишите свои имена и сделайте выбор. И всем большое спасибо за занятие.

- Спасибо за внимание!

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**"Средняя общеобразовательная школа села Ездочное Чернянского района**

**Белгородской области"**

Занятие с элементами тренинга

 ***«Нет – значит нет!»***

Социальный педагог

МБОУ "СОШ с.Ездочное"

Н.Н. Вербицких