

Коми Республикаса велӧдан, наука да том йӧз политика министерство
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский целлюлозно – бумажный техникум



Методическая разработка тренинга

«Умей сказать НЕТ!»

Методическая разработка адресована классным руководителям,
педагогам, воспитателям.

Наименование номинации:

Сценарий внеклассного мероприятия

Разработал педагог-психолог

ГПОУ «СЦБТ»

Саламатова С.Е.

89042319079

г. Сыктывкар 2017

Аннотация.

Данная методическая разработка содержит рекомендации по организации и проведению тренинга по первичной профилактике употребления ПАВ в молодёжной среде.

Контингент участников: студенты от 16 лет и старше.

Вид мероприятия: тренинг.

Цель тренинга: формирование умения уверенного отказа, ценностного отношения к здоровью.

Задачи тренинга:

- развивать способность делать самостоятельный выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением;
- обучение различным способам отказа;
- формирование навыков отстаивания своей позиции, уверенного поведения;
- учить выражать отказ оптимальными способами.

Продолжительность тренинга: 1ч.45 мин.

Перечень необходимого оборудования, краткое содержание предварительной подготовки: мячик, распечатанные ситуации и способы отказа на отдельных листках, ватман, заготовки для оформления плаката, цветные карандаши, клей, чистые листочки, ручки по количеству участников, плакат или слайдовая заставка с правилами уверенного отказа.

Введение

Проблема злоупотребления психоактивными веществами остается чрезвычайно актуальной для России. В употребление психоактивных веществ вовлекаются все новые граждане России, в первую очередь, подростки и молодежь.

Курение, употребление алкоголя, а в последнее время употребление подростками и молодежью наркотиков стали широко распространенным и открыто обсуждаемым явлением современной жизни. Средний возраст начала курения составляет сегодня 13 лет, потребления алкоголя – 14 лет, наркотиков – 15 лет.

В последнее время масштабы распространения этих форм асоциального поведения (табакокурение, наркомания, алкоголизм) в подростковой среде приобретают угрожающий характер. Эти явления представляют собой социальные болезни, которые давно существуют. Такое положение дел нельзя считать нормальным, поскольку курение, наркомания, алкоголизм – это действия направленные на уничтожение себя или уничтожение личности в себе. Кроме того, наибольший вред эти действия наносят именно детскому и подростковому организму.

Проблема злоупотребления психоактивными веществами требует пристального внимания.

Профилактика злоупотребления ПАВ направлена в первую очередь на формирование у подростков навыков эффективной социальной адаптации и поэтому имеет специфические особенности. Очень важно сформировать у учащихся культуру здоровья, понимание ценности здорового образа жизни. Только осознание личностной ценности здоровья, его значимости позволяет подростку понять, почему для него опасно знакомство с психоактивными веществами.

Ежегодно в октябре-ноябре месяце в техникуме проводится неделя под названием: «Скажи жизни ДА!». В рамках недели проводятся различные мероприятия, направленные на профилактику употребления алкогольных напитков, психоактивных и наркотических веществ: акции «Мы за здоровый образ жизни», тренинги «Умей сказать НЕТ», беседы со специалистами по социальной работе ГБУЗ РК «Коми республиканского наркологического диспансера», встречи с представителями следственного комитета, правоохранительных органов, флеш-мобы, здоровые перемены, классные часы «Скажи нет алкоголю», «Курить здоровью вредить», просмотр фильмов, презентаций, социальных роликов, распространение буклетов, памяток.

Методическая разработка представляет опыт проведения тренинга, направленного на профилактику употребления ПАВ в подростковой и молодёжной среде.

Тренинг (англ. training от train — обучать, воспитывать) — форма активного обучения, направленная на развитие знаний, умений и навыков и социальных установок. Тренинг достаточно часто используется, если желаемый результат — это не только получение новой информации, но и применение полученных знаний на практике.

Структура тренингового занятия

Структура тренингового занятия предусматривает несколько этапов, каждый из которых имеет собственные цели и методы реализации.

Вводная часть (1 блок) призвана: актуализировать имеющийся у учащихся жизненный опыт и житейские знания; мотивировать их на дальнейшую работу; создать деловой настрой и позитивное настроение. В соответствии с этим выбирается последовательность применяемых упражнений.

Основная часть (2 блок) тренингового занятия направлена на формирование у студентов нового опыта. Они не только получают новую информацию, но и как бы "примеряют" ее на себя, моделируют новые способы поведения, глядя на других участников группы, ищут наиболее эффективные приемы действия и взаимодействия в типовых жизненных ситуациях. На этом этапе также применяются специфические техники.

Заключительная часть (3 блок) посвящается отработке личной стратегии поведения, осмыслению полученного опыта, получению обратной связи от группы. Обязательным элементом на данном этапе является рефлексия, которая позволяет участникам продемонстрировать личное отношение к происходящему на занятии. Рефлексия – неотъемлемый атрибут тренингового занятия и на других его этапах.

Тренинг «Умей сказать НЕТ» для обучающихся от 16 лет и старше.

1. Орг. момент.

Обучающиеся рассаживаются в круг на стулья.

2. Приветствие студентов.

3. Сообщение темы, цели занятия.

Сегодня будем учиться говорить «Нет!», т.е. будем обучаться различным способам сопротивления давлению окружающих, предлагающих попробовать вам вещества, которые могут вызвать зависимость и привести к печальным последствиям, будем учиться противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

Озвучивание правил работы группы:

- 1). Все участники должны являться вовремя и стремиться соблюдать регламент.
- 2). Уважать говорящего, уметь слушать и слышать;
- 3). Желаящий высказаться поднимает руку и отвечает, когда ему позволяет ведущий;
- 4). Критикуя — предлагай;
- 5). Не давать оценок другим участникам;
- 6). Вся личная информация, сообщённая на тренинге, является закрытой.
- 7). Активно принимать участие в тренинге.

Первый блок – разминочный. В данный блок включаются упражнения, которые вводят участников в групповую работу, раскрепощают их и настраивают. К ним относятся упражнения на знакомство, командообразование, сплочение, взаимодействие.

1. Упражнение «Имя и эпитет»

Время – 5-7 минут.

Инструкция: «Ребята, каждый из вас по порядку будет называть свое имя и положительное качество на первую букву своего имени».

Рефлексия:

-Трудно было в себе находить положительное качество?

-Что ты чувствовал при этом?

2. Упражнение «Ассоциации»

Время – 5-7 минут.

Даётся задание: «Вы кидаете мяч кому-либо из участников и называете слово, которое приходит вам на ум, когда вы слышите — «зависимость», «наркомания». Этот участник кидает снова мяч и называет другую ассоциацию и так далее. (Ответы студентов: сопротивление, болезнь, жалость, ломка, беда, проблемы, смерть, страх, проблемы с законом и т.д.).

В конце этого упражнения ведущий суммирует предложенные ассоциации и акцентирует внимание на предложенных ассоциациях.

3. Упражнение «Похвали себя»

Время: 10-15 минут.

Участникам предлагается написать мини-оду самому себе (о себе), где они похвалят себя за какие-либо достижения, хорошие качества и др.

Обсуждение: насколько быстро вы принялись за работу? Легко или тяжело было написать о себе?

Акцент делается на том, что каждый человек должен хвалить себя, как можно чаще вспоминать свои достижения, успехи. Это повышает самооценку и придает уверенности в себе.

Второй блок – основной. В данный блок непосредственно включаются упражнения для отработки навыков уверенного отказа.

1. Упражнение «Просто откажись!»

Время – 10-15 мин.

Участники делятся на две равные подгруппы (при их нечетном количестве в упражнении участвует также ведущий). Члены одной подгруппы становятся в круг лицом наружу, члены второй подгруппы — в круг большего диаметра лицом к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из участников, стоящих во внешнем круге, обращается к тому, кто находится напротив него, с какой-либо просьбой, а тот ему отказывает. При этом он не должен начинать оправдываться, объяснять причины своего отказа, извиняться, объяснять неуместность просьбы или невозможность ее выполнения. Следует отказаться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду это делать», — или употребив другие подобные фразы.

После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (то есть меняется состав пар), и теперь те, кто стоит во внутреннем круге, обращаются с очередной просьбой к внешним, а те отказывают. Круг сдвигается еще на одного человека, внешние обращаются с просьбой ко внутренним, и так повторяется 6- 8 раз.

Смысл – демонстрация того, что мы можем отказаться от выполнения просьбы без оправданий и объяснений каких-либо причин.

2.Упражнение «Аргументируем отказ»

Время – 20-25 минут.

Цель: отработать навыки уверенного поведения, аргументированного отказа в ситуации выбора.

Группа делится на 4 подгруппы. Каждой подгруппе предлагается одна из ситуаций:

- Гуляя, кто-то из друзей предложил испытать острые ощущения, попробовав порошок и сказал: «Давай попробуй, чего ты боишься? Ты что, трус?».

- На дискотеке незнакомец предложил расслабиться и попробовать некое вещество, от которого становится весело;

- Во дворе приятель сказал «У меня есть сигарета, пойдем в подъезд попробуем, или ты боишься, если ты со мной не пойдешь, то ты мне не друг»;

- Друг пригласил к себе на вечеринку, сказав, что там будут ребята старшекурсники: «Приходи, родителей не будет. Вот и повеселимся, выпьем, покурим, потанцуем».

Задание подгруппам: в течение 7 мин. придумать как можно больше аргументов для отказа в этой ситуации. После этого каждая подгруппа «проигрывает» свою ситуацию перед остальными участниками. Один играет роль «уговаривающего», другой – «отказывающегося».

Если ведущий чувствует, что роль уговаривающего может быть исполнена участниками недостаточно хорошо, он может сыграть ее сам.

В случае затруднения при проигрывании ситуаций студентами, ведущий может раздать распечатанные способы отказа для прочтения их студентами, например:

-Нет, я такими вещами не увлекаюсь;

-Нет, спасибо, у меня другие планы;

-Нет, мне не хочется умереть молодым!;

-Нет, это мне ничего не даёт!;

-Нет, эти штучки не для меня;

-Нет, я не хочу неприятностей;

-Нет, спасибо. Я в будущем хочу иметь здоровую семью;

-Нет, мне это совсем не интересно;

-Я и без этого прекрасно себя чувствую;

-Нет спасибо я за здоровый образ жизни;

-Нет, спасибо я лучше схожу в тренажёрный зал;

- Нет, спасибо это опасно для жизни;
- Нет, спасибо я забочусь о своем здоровье;
- Не похоже, чтобы мне стало от этого хорошо;
- Нет, я не хочу иметь проблемы с законом;
- Нет, спасибо, я не вижу в этом необходимости;
- Нет, я в этом не нуждаюсь!

Делается вывод: существуют определенные формы давления, которые принуждают сделать то, что порой не хочется; нужно уметь их распознавать и принимать правильное решение.

Далее следует обсуждение необходимости приобретения таких навыков, влияния тех или иных форм отказа на дальнейшие отношения. Дискутируется вопрос о сложностях и преимуществах ответственного поведения.

Возникает вопрос, как это можно сделать: совместно с обучающимися обсуждаются «правила уверенного отказа».(плакат с правилами повесить на видное место).

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

1. «Откажись по-разному» (мини-лекция)

Время –10 минут.

Существует несколько форм отказов:

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».

б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».

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

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, я боюсь заблудиться» и т.д.

д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

Часто, когда мы отказываем, мы ищем причины, убедительные для других. Но вы имеете право не объяснять причины.

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи, когда она необходима;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение или убеждение;
- говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;

- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.

2. Алгоритм «Как сказать «НЕТ».

Время: 10 минут.

В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладение этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает сказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться.

Сейчас мы постараемся отработать этот навык по «шагам», для того, чтобы Вы могли пользоваться им в своей жизни.

Сказать «да» - может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Так как же сказать «нет» не потеряв друзей.

Рассмотреть ситуации, предложенные обучающимися, когда подростки «на слабо» делают что-то опасное для здоровья. Ситуации, для которых значимые сверстники предлагают выпить, уколоться, «раскурить косячок», пойти на сомнительную вечеринку.

Шаги:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения если что-то не ясно.

3. Остаться спокойным и сказать «нет».

4. Объяснить, почему Вы говорите «нет».

5. Если собеседник настаивает повторить «нет» без объяснений.

Комментарии для ведущего:

Для второго шага - если что-то не ясно, спросите: «Что Вы имеете в виду?».

Для пятого шага, - если Вы отказали, человек может попытаться манипулировать Вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Однако отказ, не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом, знать свои цели. Например: «Я вижу, Вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело». Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей, Однако эта способность также важна, как и способность сказать «да».

Третий блок – заключительный:

Время- 5 минут.

Обучающиеся заканчивают предложение:

-Я сегодня узнал...

-Мне понравилось....

-Мне было интересно...

«Новое и важное для меня».

- Что нового узнали?

- Что понравилось?

- Что удивило, огорчило?

-Чему научились?

Выскажите своё мнение о тренинге, а поможет вам в этом «Чаша откровения».

На столах разложены карточки разного цвета с надписями:

Жёлтая карточка – занятие понравилось;

Оранжевая карточка – на занятии кое-чему научился;

Зелёная карточка – хотелось бы продолжить подобные занятия;

Синяя карточка – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «НЕТ»;

Белая карточка – занятие бессмысленное, никому не нужное.

Студенты выбирают карточку и делают краткий вывод.

Упражнение «Здоровое будущее».

Студенты рисуют плакат с ладошками или заранее подготовленными заготовками под названием «Мы за здоровый образ жизни», на котором пишут лозунг с призывом к здоровому образу жизни, спорту и т.д.

Поблагодарить обучающихся за участие в тренинге.

Список литературы:

1. «Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях»
Т.А.Фалькович, Н.С.Толстоухова, Н.В. Высоцкая / Москва «ВАКО» 2008.
2. Ромек В. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. Издательство «Речь»,
2007.