



## Тренинг

**"Как помочь ребёнку противостоять давлению категорической позиции.**

**Умение сказать Нет!"**

**5-8 классы школы №152**

**Составитель и ведущий - педагог-психолог Школы №152 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Соколова О.С.**

**Цели тренинга:** показать, как можно сопротивляться давлению сверстников путём неагрессивного настаивания на своём.

**Главные задачи тренинга:**

1. Показать подросткам способы реагирования в ситуациях, когда необходимо отстоять свое мнение и способы сказать сложное слово НЕ Т.
2. Учить подростков способам сопротивления влиянию сверстников. Этот жизненный навык должен помочь подросткам в ситуациях, связанных с наркотиками, алкоголем, курением, любым другим деструктивным поведением.

3. Учить подростков анализировать свое эмоциональное состояние, вербализации чувств.
4. Развивать умение слышать друг друга.

### **Ход тренинга:**

#### **1. Метафора настроения. Работа с картами «Переход»**

Цель упражнения: обучение распознаванию своего эмоционального состояния, вербализация чувств.

Инструкция. Играем с МАК по кругу. Необходимо вытянуть любую карту и объяснить, связана ли она с настроением или эмоциональным состоянием в данный момент.

#### **2. Упражнение «Разожми кулак»**

Цель упражнения: показать подросткам на примере, как сложно сопротивляться влиянию сверстников.

Инструкция. Сейчас будем уговаривать одного участника разжать кулак любыми способами, но без применения физической силы.

Обсуждение: что чувствовал при таком общении? Трудно было сопротивляться групповому давлению? Что чувствовала группа, уговаривая своего одноклассника разжать кулак. Вывод: о том, смог противостоять группе или нет и почему.

#### **3. Мини-лекция**

Учёные утверждают, что существует всего три способа поведения в ситуации, когда надо настоять на своём: пассивность, агрессивность, неагрессивное настаивание на своём. Самый распространённый способ – пассивность, то есть отсутствие реакций, принятие всего без возражения и сопротивления. Агрессивность означает атаку на другого человека, чрезмерно активное реагирование или проявления неприятного характера. Наиболее подходящий способ поведения в сложных ситуациях – это неагрессивно настаивать на своём, то есть умение постоять за свои права, смело и открыто выражать своё мнение. Это ответственная манера поведения.

А вот вам ситуация для иллюстрации. Школьная столовая. Саша, Дима и Олег стоят в очереди, вдруг кто-то нахально становится впереди них.

Саша посторонился и промолчал.

Дима громко закричал: «Отвали, тебя здесь не было!»

Олег твёрдо сказал: «Извини, встань в очередь сзади!»

Какой способ реагирования выбрал каждый из ребят?

Но как настоять на своём? Самое лучшее – научиться говорить «нет».

Сейчас мы будем учиться говорить «нет» в ситуациях.

На доске нарисована таблица «Шесть способов сказать «нет»». Сейчас мы разберём каждый способ в отдельности.

Первый способ – сказать «Спасибо, нет»

Второй способ – назвать причину, почему ты не хочешь этого делать.

Третий способ – отказаться и перевести разговор на другую тему.

Четвёртый способ – просто повторять слово «нет», как автомат.

Пятый способ – не обращать внимания, не реагировать.

Шестой способ – сказать «нет» и немедленно уйти прочь.

Вы узнали о разных способах сказать «нет». Какой вам кажется самым удобным?

#### **4. Проблемные ситуации «Сумей отказаться»**

Цель упражнения: учить подростков способам сопротивления влиянию сверстников.

Инструкция: вытяните одну из ситуаций и расскажите, как вы поступите в данной ситуации. Можете пользоваться шестью способами сказать НЕТ.

Ты стоишь в очереди ко врачу. Кто-то лезет вперед без очереди. Твои действия.
Тебе продавец подает некачественный продукт. Твои действия.
Ты на вечеринке или в кино, и все, с кем ты пришёл, курят. Некоторые из них предлагают тебе покурить. Твои действия.
Ты стоишь в очереди за обедом в буфет. Кто-то лезет вперёд без очереди. Твои действия.
Все пьют пиво и курят. Ты выглядишь белой вороной. Кто-то пустил по кругу пачку сигарет. Твои действия.

Ты в доме приятеля. Все пьют пиво. Предлагают тебе. Ты не хочешь. Твои действия.

Твой друг просит у тебя планшет. Ты не хочешь давать, так как боишься, что он его сломает. Твои действия.

Друг просит, чтобы ты одолжил для него у своих родителей крупную сумму денег, на что, не говорит. Твои действия.

Телефон гони! Твои действия.

Завтра принесешь деньги! Твои действия.

Тебе вино или водку? Твои действия.

Продавец дал тебе порванную купюру на сдачу. Твои действия.

Продавец тебя обсчитал. Твои действия.

На рынке тебе внушают, что ты обязательно должен купить именно эту вещь, которая на самом деле тебе не нужна. Твои действия.

У тебя просят шпаргалку на уроке, но она нужна тебе самому. Твои действия.

В классе кто-то занял твоё место. Твои действия.

А тебе слабо ..... Твои действия.

Ты будешь предателем, если не сделаешь это! Твои действия.

Ты боишься! Ты трус! Твои действия.

Если ты настоящий друг... Твои действия.

Мы без тебя не можем, не хотим, не отрывайся от общества! Твои действия.

Ты же свой парень, ты же не станешь нас подводить! Твои действия.

Ты маменькин сынок! Твои действия.

Обсуждение.

### **5. Подвижная игра «Скульпторы».**

Инструкция. Разбейтесь на 2 команды. Первая команда – скульпторы, вторая – глина.

Задача скульпторов вылепить из глины статую «Жизнь... она такая!!!» Меняемся ролями.

Обсуждение, кем понравилось быть больше и почему.

### **6. Рефлексия.** Работа с МАК «Время мудрее всего, ибо оно раскрывает все».