**Тренинг «Всё в твоих руках!»**

Социальный педагог Малеева Н.И.

17 мая 2018 год

“Побороть дурные привычки легче сегодня,

чем завтра”.

Китайский мыслитель Конфуций

Цель:

Научить конструктивным способам выхода из ситуации, когда на детей оказывается негативное воздействие

 Задачи:

* Способствовать формированию нравственных жизненных ориентиров.
* Закрепить у детей положительное отношение к здоровому образу жизни.
* Формировать толерантность, ответственность за свои поступки.
* Развивать умение и навыки в сфере общения.
* Воспитывать чувство прекрасного, чувство коллективизма.

Оборудование: свеча, карточки для игры,  распечатка "Пятьдесят способов сказать "нет" в ситуации наркотической  провокации",  DVD.

Музыкальное сопровождение по выбору ведущего

Ход тренинга

Ведущий:

Сегодняшнее занятие я хочу начать с притчи.

Притча  «Всё в твоих руках»

Жил один почитаемый в народе маг, которому завидовал менее успешный волшебник. Завистник мечтал занять место мага в умах и сердцах людей и потому решил: "Поймаю бабочку, положу ее между ладонями и спрошу мага: "Живая бабочка или мертвая?" - Если маг ответит: "Живая", - я сожму ладони, и все увидят, что маг был не прав. Если же он скажет, что бабочка мертвая, то я разомкну ладони, бабочка улетит, и снова будет очевидно, что маг не так велик и всемогущ, как казалось". Волшебник так и поступил. Поймал на лугу бабочку, поместил ее между ладонями и пришел к магу с вопросом: "Живая бабочка или мертвая?" На что маг ответил мудро: "Все в твоих руках".

Ведущий:

Ребята, какими, по вашему мнению, ценностями мы дорожим и какие доставляют нам немало счастливых минут? Предлагаю этот вопрос обсудить в группах. Через одну - две минуты один ученик от каждой группы выскажет общее мнение ребят.

(Во время обсуждения вопроса звучит тихая музыка.)

Ведущий: Обсуждение закончилось. Итак, вы готовы обнародовать свое мнение? Отлично! Пожалуйста, вам слово.

Ответы учеников:

- сопереживание, доброта, милосердие;

- благодарность, мужество, любовь к Родине;

- честность, порядочность, справедливость;

- дружба, любовь, общение.

Ведущий: Молодцы! Вы назвали те ценности, без которых нам не прожить. Приятно сознавать, что общение для вас тоже очень важно. Как сказал Антуан де Сент Экзюпери: "Самая большая роскошь - это роскошь человеческого общения".

Посмотрите, сколько жизненных ценностей вы назвали. Вы уже сейчас понимаете, ради чего на земле стоит жить. Это значит, что душа у вас щедрая, добрая, какая бывает только у человека, который стремится стать настоящей личностью.

А теперь представьте, что всех этих ценностей лишен человек, пристрастившийся к наркотикам, алкоголю, табаку. Мрачная и темная у него дорога. Ни одного огонька на его пути.

Как вы считаете, почему он выбрал такой незавидный жизненный путь?

Ответы учеников:

- не привык ни в чем себе отказывать;

- он вырос безвольным человеком;

- вероятно, у него не было настоящих друзей, которые помогли бы его предостеречь от дурных поступков;

- ему с детства не объяснили, что такое хорошо и что такое плохо.

И сейчас мы будем играть в игру, которая называется "Отказ". В ситуации, предложенной вам, нужно придумать как можно больше аргументов для отказа. У вас на столах есть лист бумаги, на котором записаны пятьдесят способов ответа "нет", (См. Приложение) Их вы можете использовать в ситуации наркотической (алкогольной и т.д.) провокации. Через пять минут каждая группа проиграет подобную ситуацию перед остальными участниками. Один ученик играет роль "уговаривающего", а другой - "отказывающегося". Представитель группы подходит к столу и выбирает листок с заданием обыграть ту или иную ситуацию. А затем вы приступаете к обсуждению.

(Во время обсуждения звучит тихая музыка.)

Ведущий:

Давайте послушаем, как можно отказаться от плохого предложения.

1 ситуация: Одноклассник (сосед) просит достать для него наркотик.

- Хочешь заработать? Одно дельце надо сделать.

- Хочу. Но если это связано с наркотиками, я - пас. Не хочу неприятностей.

- Да какие неприятности? Там делов-то: сходить в одно место и достать дозу.

- Нет, спасибо, у меня и так хватает проблем с родителями.

- Да никто же не узнает.

- А почему ты сам не хочешь?

- Я не могу, занят.

- Сходишь, когда освободишься. А вообще-то советую тебе не загрязнять свой организм наркотиками.

- Подумаешь, какой умный.

2 ситуация: Одноклассник (сосед) предлагает попробовать сигареты за "компанию".

- Эй, друган!

- Чего тебе?

- Есть закурить?

- Не курю.

- А у меня есть. Давай покурим.

- Я же сказал, не курю.

- Никогда не поздно начать.

 Никогда не поздно и бросить.

- Да ладно тебе, пошли, оторвемся, "косяк" забьем. Пошли, не пожалеешь.

- А, между прочим, травку курить вредно.

- А может, ты просто родителей боишься?

- Нет, просто эта дрянь, не для меня.

3 ситуация:  Одноклассник (сосед) просит отвезти какую-то вещь незнакомому тебе человеку.

- Знаешь, мне нужна твоя помощь. Будь другом, отнеси этот пакет одному человеку.

- А что здесь?

- Да тебе ничего знать не надо. Просто отнесешь этот пакет моему знакомому.

- Спасибо, я таких вещей остерегаюсь.

- Чего ты испугался? Слабо что ли?

- Нет, я не испугался. Просто не хочу неприятностей.

4 ситуация: Одноклассник (сосед) требует у тебя какую-то сумму денег.

- Вера, у тебя есть деньги?

- Что, опять пацаны требуют?

- Да, сил моих больше нет. В школу из-за этого ходить не хочу. На каждом углу караулят. Что делать?

- По-моему, без помощи взрослых здесь не обойтись. Расскажи родителям или учителям. Они что-нибудь придумают.

- Я, наверно, действительно все расскажу маме.

Ведущий: В этой сценке как такового ответа "нет" не прозвучало, но подразумеваемый отказ в последней реплике все-таки присутствует. Все ребята прекрасно сыграли свои роли. Спасибо

Как-то У. Шекспир сказал: “Наша личность – это сад, а наша воля – его садовник”

Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических веществ, малоподвижный образ жизни – наносят большой вред человеку, его физическому, психическому и нравственному здоровью. Вредные привычки – это лишь первый этап опасного пути, за ним всегда будет второй – серьезные болезни, снижение жизненного тонуса и отсутствие жизненного успеха. Каждый человек вправе сам выбрать нравственные ориентиры. Выбор здорового образа жизни, выбор дальнейшего своего развития.

Предлагаю оставить индивидуальную характеристику полезных и вредных привычек.   Составление таблицы “Мой выбор”.

Мой выбор - не курить

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные последствия | Отрицательные последствия |
| Не буду подвержен бронхолегочным заболеваниям.  Уменьшаю риск заболеть раком легких, сахарным диабетом.  Буду иметь здоровый цвет лица.  Менее подвержен заболеваниям сосудов. | Быстрее портятся зубы, имеют желтоватый цвет.  Землистый цвет лица.  Спазмы сосудов конечностей, головного мозга, приводящие к утрате работоспособности.  Увеличивает риск неспособности к сексуальной жизни. |

Мой выбор – не употреблять алкоголь

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные последствия | Отрицательные последствия |
| Будет здоровым мое сердце, печень, почки  Буду иметь ясный, светлый ум.  Нет ссор в семье, пьяных драк.  Организм не находится в стрессовой ситуации.  Благополучное устройство своей личной жизни. | Снижение памяти, интеллектуальных возможностей, рассеянность.  Деградация личности.  Ссоры, скандалы в семье.  Невозможность устроить свою личную жизнь.  Не избирательность в выборе приятелей.  Болезни.  Изменение внешности “лицо алкоголика”.  Ранняя смерть. |

Мой выбор – нет наркотикам

|  |  |
| --- | --- |
| Положительные последствия | Отрицательные последствия |
| Наличие работы.  Авторитет на работе, среди коллег.  Есть семья.  Забота о семье.  Хорошее здоровье.  Достижение поставленных целей.  Сохранение материальных средств, их использование на бытовые нужды. | Наркотическая зависимость.  Отсутствие нравственных установок.  Нарушение закона, влекущее уголовную ответственность  Отсутствие нормальной семьи.  Человек в постоянном поиске психоактивных веществ.  Постоянные материальные затруднения.  Отсутствие работы, постоянного заработка.  Многочисленные болезни, вызванные разладом в работе органов.  Риск заболеть СПИДом  Снижение остроты зрения, слуха.  Ранний атеросклероз.  Ранняя смерть. |

 Послушайте пословицы о пьянстве и прокомментируем их смысл:

* Пьяному море по колено, а лужа по уши.
* Пьяному и до порога нужна подмога.
* Пьяный скачет, а проспится – плачет.
* Пьяному гуляке недалеко до драки.
* Пьян храбрится, а проспится – свиньи боится.

 Хочу вас познакомить с датами в международном и российском календарях, связанных с сохранением здоровья человека:

* 7 апреля – Всемирный день здоровья.
* 1 июня – День защиты детей.
* 27 июня – День физкультурника.
* 31 мая – День борьбы с курением.
* 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией.
* 11 сентября – Общероссийский день трезвости.
* 21 марта – Международный день Земли.
* 5 июня – Всемирный день охраны окружающей среды.
* 9 сентября – Всемирный день красоты.

Ведущий: Я хочу, ребята, чтобы вы помнили: ваша будущая судьба - только в ваших руках.

(Выключается свет, звучит тихая музыка, зажигается свеча.)

Ведущий:

Горит, в моей руке свеча горит,

Дрожит, как будто что-то тихо говорит.

Представьте, что свеча - это наша жизнь, которая изо всех сил старается гореть ярко, чтобы нам было светло и тепло. Она призывает нас жить, жить и быть настоящими людьми, в которых есть искра живого огня и которые не позволяют погасить ее в себе. Она хрупкая и беззащитная, ведь стоит дунуть, и она погаснет.

Недаром  свеча считается  символом жизни. Ведь жизнь, словно огонь, будет угасать, если ее не подпитывать, если в ней нет чего-то очень важного, значительного. Ребята, какими, по вашему мнению, ценностями мы дорожим и какие доставляют нам немало счастливых минут?

Нам хочется передать свечу своим одноклассникам как символ яркой красивой жизни. Пусть ее огонь зажжет в наших сердцах стремление жить, творить, приносить людям пользу!

(Передает свечу первой группе.)

1 группа: Пусть ее огонь помогает бороться со злом! (Передает свечу второй группе.)

2 группа: Пусть нас окружают добрые и верные друзья! (Передает свечу третьей группе.)

3 группа: Пусть все мы будем счастливыми! (Передает свечу ведущему.)

Ведущий:

 Пусть сбудутся все наши мечты! Спасибо вам за ваши светлые мысли. Я вижу, что настроение у всех просто отличное. Вот мы и убедились, что настроение зависит от нас самих.

Рефлексия:

* Наличие негативной привычки имеет негативные последствия.
* Вредные привычки лучше не приобретать.
* Если они есть, то сегодня не поздно от них отказаться.
* В борьбе с вредными привычками нужна сила воли.
* Полезные привычки – залог счастливой устроенной жизни.
* Полезные привычки помогают сохранить здоровье.
* Вредные привычки наносят здоровью человека вред.
* Народ негативно относится к вредным привычкам.

Приложение

Пятьдесят способов сказать «нет»

в ситуации наркотической  провокации

1. Спасибо. Я буду рад этим воспользоваться, как только мне это понадобится.
2. Я больше в этом не нуждаюсь.
3. Я не курю.
4. Непохоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо.
5. Я не собираюсь засорять организм.
6. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
7. Не сегодня или не сейчас.
8. Я думаю, что мне это не стоит начинать до тех пор, пока я не буду иметь свои деньги.
9. Нет, не хочу неприятностей.
10. Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.
11. Когда мне понадобится это, я дам тебе знать.
12. Мои родители меня убьют.
13. Я таких вещей боюсь.
14. А почему, как ты думаешь, это называется дурманом?
15. Как-нибудь в другой раз.
16. Эта дрянь не для меня.
17. Нет, спасибо.
18. Если тренер узнает, он заставит меня бегать 20 кругов.
19. В последний раз, когда мать застала меня за курением, мне не давали денег шесть месяцев (два года и т.д.).
20. Меня посадят на мель, если плохо буду следить за своей маленькой сестрой.
21. Ненавижу думать о том, что случится, если мама застанет меня за курением (выпивкой и т.д.).
22. Нет спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
23. Не думаю, что они достаточно об этом знают.
24. Нет, спасибо, я дождусь, когда мне это будет разрешено по возрасту законом.
25. Ты надо мной смеешься. Меня не выпускают из дома, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящими людьми.
26. Нет, спасибо, у меня и так ужасные оценки.
27. Я за витамины.
28. Нет, спасибо, препаратов не хочу.
29. Я и без этого прекрасно себя чувствую.
30. Нет, спасибо, у меня завтра проверочная работа за четверть, и мне сегодня вечером надо подготовиться.
31. Нет, спасибо, у меня бывает на это аллергическая реакция.
32. Я вчера поздно лег спать, у меня и без того глаза красные.
33. Нет, я за рулем.
34. Нет, мне понадобятся все мозги, какие есть.
35. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
36. Я пытаюсь сколотить легкоатлетическую команду, и слышал, что дым вредит легким.
37. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигарет.
38. Эти химические радости не для меня.
39. Нет, я это пробовал и мне не понравилось.
40. Мне не хочется умирать молодым.
41. Нет, я и так много воюю с родителями.
42. Нет, когда-нибудь я захочу иметь здоровую семью.
43. Нет, спасибо, я только что прочел статью о вредных эффектах этого.
44. Я хочу быть здоровым.
45. Это мне ничего не дает.
46. Сейчас аллергический сезон, и у меня и без того все время красные глаза.
47. Нет, спасибо, я слышал, что от этого глаза краснеют.
48. У меня завтра большая контрольная, и я хочу хорошо запомнить то, что сегодня буду учить.
49. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т.д.).
50. Меня все еще контролируют с тех пор, как мама в последний раз поймала меня за этим, а это было два года назад.