Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детский оздоровительно - образовательный центр

Нижегородской области «Дети против наркотиков»

Методическое пособие для учителей и родителей

Профилактика курения.

Ролевые игры со школьниками (13-15 лет)

на тему профилактики курения

(по материалам газеты о профилактике асоциальных зависимостей)

«Пока не поздно!» Благотворительного фонда «Нарком»)

Занятие 1. Преодоление давления сверстников

Тема: выработка навыков поведения по преодолению группового давления

Цель занятия: в ходе организованной игры продемонстрировать обучающимся необходимость выработки специальных навыков, которые могли бы помочь им уберечься от опасных форм поведения.

Ведущий предлагает ученикам ответить на вопрос, почему подростки начинают курить.

Перечисляются различные мнения:

- из любопытства;
- потому, что это модно;
- из подражания взрослым;
- за компанию.

Ведущий предлагает подробнее обсудить:

несмотря на то, что все знают о вреде курения, многие начинают курить, причем часто потому, что не могут отказаться. Чтобы противостоять групповому давлению, надо уметь отказываться.

Бывали ли случаи, когда вам было трудно отказаться?

Поднимите руку, кому эта ситуация знакома. Что это были за ситуации? Опишите их. Желательно уделить больше внимания анализу переживания затруднения при отказе, объяснить, почему это происходит (боитесь обидеть, поссориться, не знаете, как отказаться, какими словами и т.д.).

Всегда ли нужно отказываться? Разделите ситуации на два типа – когда вы дали себя уговорить и поступили правильно (например, поделились халвой или сходили в магазин) и когда считаете, что это было неправильно (например, залезли в чужой сад или курили). Чувствуете ли вы разницу между этими ситуациями? В чем она? Может быть, в том, наносите ли вы вред другим людям или себе? Уметь отказать необходимо. Существует много разных способов отказа.

Давайте для примера сыграем в игру «Вам барыня прислала 100 рублей. Что хотите, то купите, «Да» и «Нет» не говорите, черного с белым не покупайте». Сказавший участник во время игры «Да», «Нет», «черный», «белый» считается проигравшим и становится ведущим. Эта игра демонстрирует некоторые способы отказать, ни говорить слово «Нет».

Попробуем поиграть в другую игру. Например, один из вас предлагает другому прогулять урок, а тот отказывается, но не говорит запретных (грубых) слов. По окончании игры учитель делает выводы о способах отказа в реальных жизненных ситуациях:

- просто сказать «Нет» без объяснений;
- отказать и объяснить причины отказа;
- предложить сделать что-то другое взамен предлагаемого;
- отказать и уйти;
- убежать;
- продемонстрировать вариант поведения под названием «заезженная пластинка» - на все уговоры отвечать «Нет», «Не буду»;
- проигнорировать предложение;
- постараться объединиться с кем-то, придерживающимся твоего мнения;
- постараться избегать опасных ситуаций.

Класс делится на пары. В каждой паре один ученик предлагает другому закурить, второй отказывается. Потом – наоборот.

Желательно, чтобы ученики использовали разные способы отказа.

Порекомендуйте ученикам понаблюдать, какие способы отказа используют родные и знакомые.

Занятие 2. Умение сказать НЕТ.

Тема: обсуждение способов преодоления давления группы (продолжение).

Цель занятия: отработка навыков умения сказать «Нет» в ситуациях, когда подростку предлагается совершить нежелательное для него действие, например, закурить; осознание ситуаций, когда подросток подвергается групповому давлению.

Ребятам предлагается обсудить конкретные жизненные ситуации, когда они подвергались психологическому давлению, смоделировать подобные ситуации, разработать стратегию защиты. Хорошо, если в обсуждении примет участие как можно больше учеников, - это дает возможность высказаться многим. Нежелательно, чтобы один или два ученика заняли все время только своими примерами. Однако, если такая ситуация возникла, лучше предложить для обсуждения смоделированные ситуации. Далее излагается примерный ход урока.

Известно, что даже ребята, которые хорошо знают о вреде курения и не хотят начинать курить, все-таки закуривают вместе со своими друзьями.

Ведущий задает следующий вопрос: «Кому труднее всего отказать, если будет предложено закурить: взрослому, компании курящих сверстников или близкому другу?» Обсуждаются все высказанные варианты.

После обсуждения ведущий предлагает проиграть в классе ситуацию, при которой один ученик предлагает закурить, а другой отказывается. Ведущий объясняет классу, что суть этой игры заключается в отработке очень важного навыка. Он может пригодиться не только в конкретном случае, когда вас принуждают курить, но и в любой жизненной ситуации, если вам предлагают сделать то, чего вы не хотите (пойти в незнакомое место, съесть то, что вы не любите и т.д.). Ведущий предлагает посмотреть, кто лучше умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Ведущий предлагает двум ученикам выйти к доске и разыграть сценку, в которой один человек предлагает закурить другому. Весь класс должен внимательно следить за диалогом и потом

высказать суждение о том, кто был убедительнее, кто победил в споре и похоже ли это на реальную ситуацию.

Приводим *пример* такого диалога, обозначив участников как *А и Б*:

А – Давай закурим!

Б - Мне нельзя.

А - Почему?

Б - Меня родители увидят.

А – А мы отойдем за угол.

Б – Мне нельзя, я недавно болел, мне курить вредно.

А – Ну, ты же не умрешь от одной сигареты.

Б – А я наши сигареты не курю.

А – У меня иностранные сигареты

Б – А я от спичек не прикуриваю.

А – А у меня зажигалка.

Б – Меня родители увидят.

А – Мы пойдем в подвал.

Б - в замешательстве и не знает, что ответить.

Ребята посчитали, что победил А.

Комментарий ведущего занятия.

По- моему, ни разу не был использован очень существенный аргумент: «Я не хочу». Ведь если ваш друг, которого вы боитесь обидеть отказом, не учитывая такой аргумент, значит, он рискует обидеть вас - ведь он не уважает ваших

желаний. Далее, аргументы *Б* сумбурны и случайны. Когда человек обосновывает свой отказ, таким образом, возникает впечатление, что он вот-вот согласится. Если вы действительно решили отказаться, выберите самый весомый, с вашей точки зрения, аргумент и настаивайте на нем.

Пример другого диалога. Назовем участников В и Г.

В - У меня есть сигареты, давай покурим.

Г – Ой, что ты, я не могу!

В – А почему?

Г – От меня будет пахнуть табаком.

В – Ну и что?

Г – Родители узнают.

В – А ты к ним не подходи.

Г – Моя собака учует. Она не выносит запах табака. Я приду домой, она меня обнюхает и убежит, а родители спросят, почему это собака от меня убежала? «Ты, что курила?»

В – А ты надушись.

Г – Тогда родители учуют.

В не знает, что еще предложить.

По мнению класса, победил *Г*.

Комментарий ведущего занятия.

В этом случае *Г* придерживалась пусть довольно фантастической и причудливой, но вполне определенной версии. Если бы *В* продолжала настаивать на своем, она бы тем самым высказала неуважение к семейному укладу и родителям *Г*, поэтому диалог прекратился.

Третий пример. Участники Е и Ж.

Е- На, кури.

Ж - Я не буду.

Е – А что тогда сюда пришел?

Ж – Просто так.

Е – Ну, тогда иди отсюда.

Комментарий ведущего занятия.

Диалог прекратился. Считается, что эта ситуация вполне типична. При таком жестком прессинге, когда подросток поставлен перед выбором – курить или лишиться расположения группы, - возможен уклончивый ответ типа «Я уже бросил. «Что-то сейчас не хочется». Такая ситуация затруднительна и связана с высоким риском начала курения.

В то же время подростки должны осознать: чем ниже их статус в группе, тем жестче давление членов группы.

Можно предложить подросткам ответить на вопрос, какой человек на предложение «На, кури» может ответить «Отстань» или «Кури сам, если хочешь». Безусловно, это человек, обществом которого группа дорожит. Поэтому ребята должны знать, что грубое давление - вовсе не признак заботы и внимания со стороны группы, а проявление неуважения к личности.

Безусловно, примеры диалогов и комментарии к ним не исчерпывают всех вариаций на эту тему. Проведение таких занятий требует некоторого навыка - умение пробудить активность участников, деликатно прервать неконструктивный диалог, комментировать высказывания в необидной для детей форме, обобщать и делать выводы из сказанного. В то же время, поскольку давление сверстников является в подростковом возрасте наиболее реальным путем вовлечения в курение, именно формирование навыков общения особенно важно, ведь как можно заметить, в своих диалогах дети не пользуются медицинской аргументацией.

Такие занятия носят не только профилактической, но и воспитательный характер, поскольку приобретенные навыки могут быть перенесены на более широкий круг проблем.