

# Классный час на тему «Умей сказать "Нет!"»

Тренинг

# Что такое ПАВ?

- ▶ Психоактивные вещества — любое химическое вещество (или смесь) естественного или искусственного происхождения, которое влияет на функционирование центральной нервной системы, приводя к изменению психического состояния. Эти изменения могут носить как положительный характер, так и отрицательный.

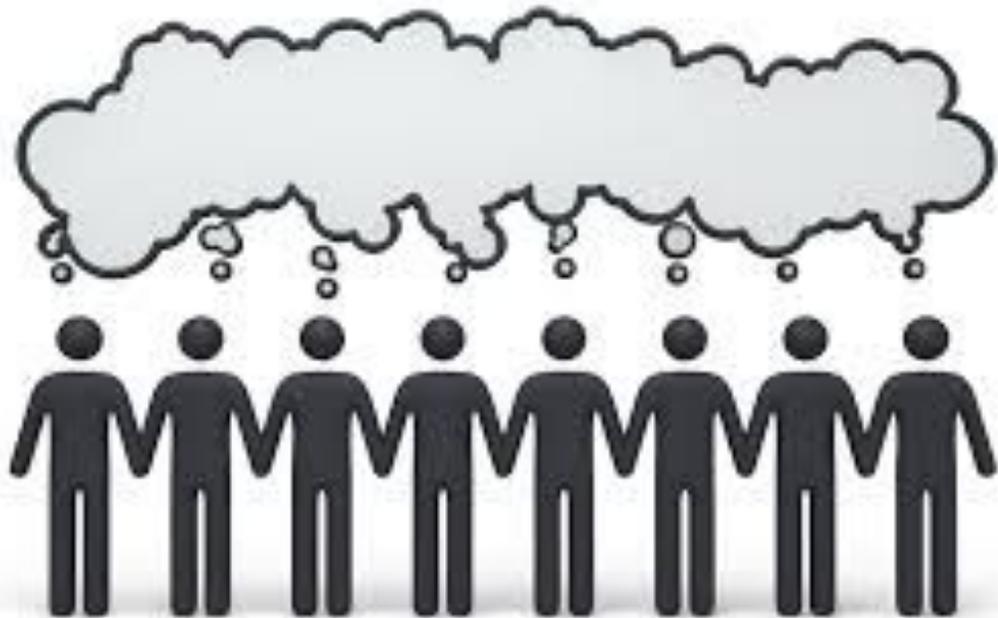


- Нужно ли учиться говорить «Нет!», т. е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции?
- Как это связано с профилактикой употребления ПАВ?



# Поведение людей при групповом давлении можно разделить на две группы:

- ▶ - кто-то всегда готов стать как все - это конформисты;
- ▶ - другие постоянно готовы к сопротивлению - это нонконформисты.



# Виды группового давления (после каждого вида приведите пример):

- а) лесть, похвала;
- б) шантаж, подкуп;
- в) уговоры, обман;
- г) угроза, запугивание.



# Виды отказа:

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. Даётся 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 в спортзал» - «Давай лучше погуляем в центре».

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».

д) Отказ-конфликт. Крайний вариант отказа - отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим в клуб» - «Ещё чего! Сам топай!». Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления.

Сделаем вывод: какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению?

Благодарю за внимание!