

Умей сказать «нет»

*Жизнь или
Смерть
выбери!*



**АВТОР: педагог-психолог
МОУ «СОШ № 2 ГП Терек»
Бузыкина Н.Н.**

Игра «Градусник»

- 1 балл низкий уровень самочувствия;
- 5 баллов средний уровень самочувствия;
- 10 баллов высокий уровень самочувствия



Игра «Что для тебя»



Юноша





Девушка

Семья



Друзья



Конфликт



Одиночество





Горе

Учеба



Счастье



Нежность



Деньги



Упражнение «Отказ»



**Приятель предлагает
попробовать спиртные напитки
за компанию, утверждая, что это
безвредно, и поможет тебе снять
напряжение**



Знакомые предлагают тебе
закурить утверждая, что, когда
куришь ты выглядишь взрослее.



Друзья предлагают попробовать наркотик, утверждая, что, приняв дозу, ты избавишься от всех проблем, что наркотики помогают преодолеть жизненные трудности, найти решение проблемы.



Обсуждение

- Было ли сложно отказываться, не обидев друга.
- Что было самым сложным в выполнении этого упражнения.



Как сказать нет!

**Если вам предлагают
наркотики, алкогольные
напитки или сигареты?**

?

A balance scale is shown in the background, tilted to the right. The left pan is higher and contains a large white question mark. The right pan is lower and is empty. The scale is rendered in a dark brown color against a dark brown background.

5 шагами отказа:

1. Сразу твердо сказать «нет»
 2. Согласиться со всеми доводами, но в конце сказать «нет». «Я согласен с вами, но...»
 3. Если давление продолжается, можно перейти в наступление
 4. «Я не хочу больше говорить на эту тему»
 5. Предложите компромисс. «Давай лучше...»
-



АРОМАТЕРАПИЯ. МАГИЯ ЗАПАХА



При переутомлении можно использовать аромат:

Грани



Лимона



Лаванды



Мяты



При депрессивных состояниях можно использовать аромат:

Лаванды



Розы



Пихты



Шалфея



При раздражении можно использовать аромат:

Кипариса



Можжевельника




Мелисы



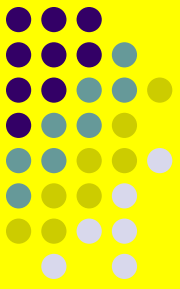
Цветотерапия





Оранжевый цвет
дает ощущение
радости жизни и
веселья

**Желтый цвет
улучшает
настроение и
положительно
влияет на нервную
систему**





*Зеленый цвет
успокаивает*

Синий цвет

помогает при

нарушениях сна,

при головных болях

Релаксация



Музыкотерапия





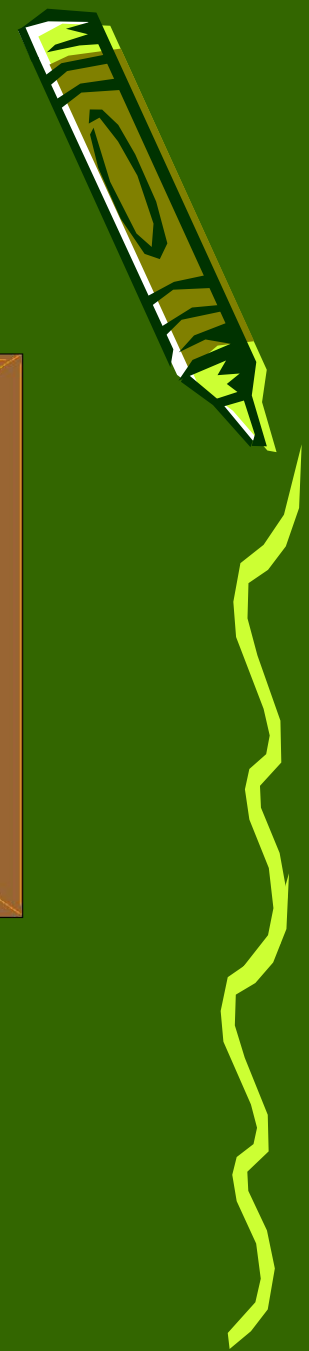
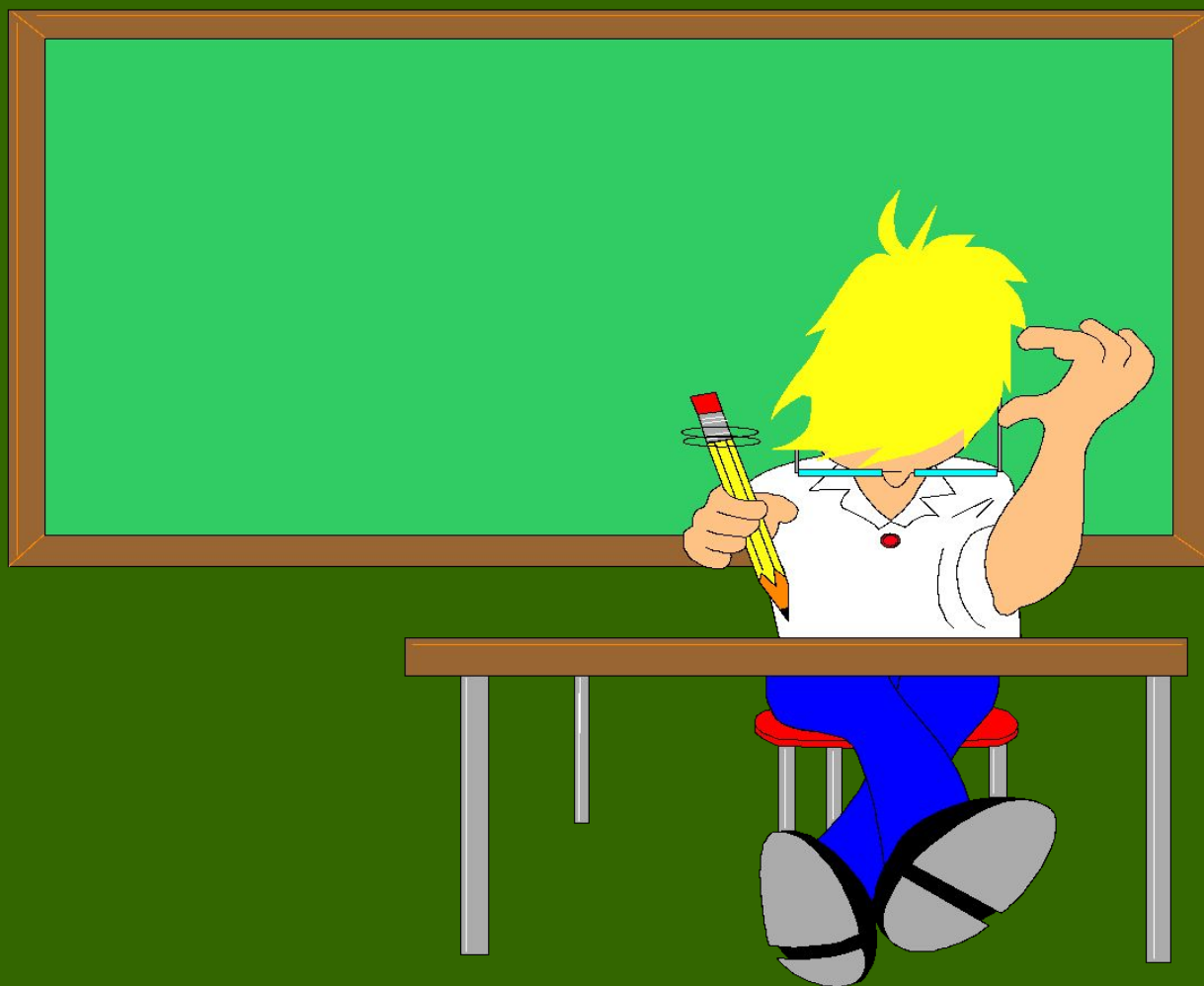


Жизнь – прекрасна!!!



- Любите природу!
- Пусть маленькие радости раздуют все ваши неприятности!
- Преодолевайте трудности всегда с трезвой головой!
- Цените людей окружающих Вас!

Закончи предложения



Что нового я узнал на занятии...



Какие эмоции я испытывал во время занятия...

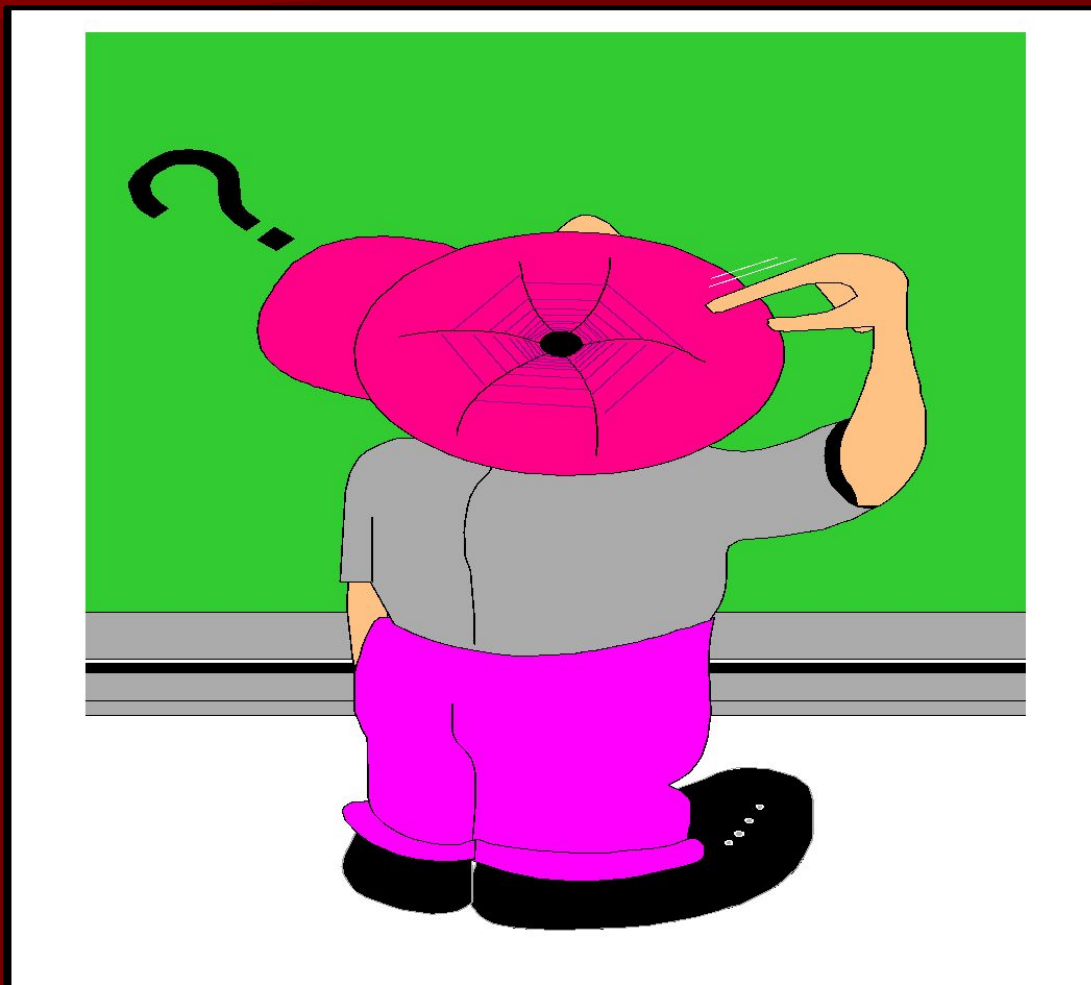


Emotion

Мне понравилось во время
занятия...



Мне не понравилось на занятии...



Неожиданным для меня на
занятии было...



Пожалуйста, оцените свое
самочувствие в конце занятия по
шкале от 1 до 10 баллов...



Занятие завершено.
Спасибо за работу.

