

Классный час
«Учись говорить «нет»!»



Цель: формирование социальных навыков.

Задачи: изучить уровень эмоционального состояния учащихся; развивать дискуссионные навыки; заострять внимание на правильном выборе жизненных целей и волевых качеств как условия уверенности в себе; рекомендовать учиться противостоянию давления на личность; тренировать умение уверенного отказа.

Подготовительная работа: составление плана литературы по теме; консультирование учащихся; подготовка и распечатка анкет, тестов, тренингов, рекомендаций; подготовка заданий рефлексии.

Участники: классный руководитель, учащиеся, социальный педагог.

Эпиграф: «Человек переставший пить и курить, приобретает ту умственную ясность и спокойствие взгляда, которые с новой, верной стороны освещают для него все явления жизни». (Л.Н. Толстой.)

Ход классного часа.

Классный руководитель.

Хочу прожить подольше,
Увидеть все, узнать.
Хочу любить вас больше,
Хочу любимым стать.
Познать весь мир, изведать,
И переплыть моря,
И одержать победы,
Ведь я живу не зря.

Жизнь действительно захватывающе интересна во всех ее проявлениях. И стоит прожить как можно дольше, чтоб в этом убедиться. Жить до ста лет – во власти человека. Только всегда ли правильно мы распоряжаемся этим отведенным для нас сроком?

Ученик 1. Думаю такие слова о победах и т. д. может сказать любой энтузиаст и оптимист. В жизни не редко происходит обратное. Мы, конечно, получаем в свое распоряжение немалый отрезок времени, называемый жизнью.. Но не каждый ее бережет. Многие пользуются им слишком расточительно.

Ученик 2. Есть люди, которые просто безобразно обращаются с собственным организмом. Их беспорядочность и невоздержанность сводит не все жизненные запасы и сокращают пребывание на Земле.

Ученик 3. удовлетворяя слишком часто и обильно материальные запасы своего организма, они совершенно забывают пополнять духовное. Это и приводит к обнищанию духа, который разумно регулирует все наши потребности.

Ученик 4. идя на поводу у своих вредных потребностей, пагубных пристрастий и аморальных желаний, многие из них уже не могут остановиться и сказать «нет».

Классный руководитель. Вовремя произнесенное «нет» - это надежда на спасение. И важно сказать его вовремя. А лучше оно прозвучит в молодом возрасте. И именно тогда, когда пагубное желание только начинает свое наступление. Мы уже знаем, что юные очень легко попадают в их ловушку. А выбраться из не просто. Любопытство и запретность, ложная взрослость подталкивают молодых людей сделать не тот выбор.

Ученик многие люди пробуют запретные плоды жизни именно в юном возрасте. Но ведь большинство из них умеют сказать «нет». Хотя уверен, что пора взросления – очень трудный период для нас. Мы сталкиваемся с многими новыми для нас явлениями как в физическом развитии, так и в моральном отношении. Жизни раскрывает перед нами все больше своих тайн и секретов. Да и соблазнов тоже. Все это просто обрушивается на нас. И тот, кто не закален, легко раним и слишком чувствителен, тот и поддается, тот не умеет сказать всем соблазнам «нет».

Социальный педагог. Таких людей называют психически уязвимыми. Предлагаю проверить свой уровень чувствительности и ранимости. Старайтесь искренне отвечать на вопросы. Это поможет вам определить, насколько вы чувствительны и подвержены переживаниям. А знания – это возможность коррекции своего поведения в жизни.

За ответ «почти никогда» - 1 балл; за «иногда» - 2 балла; «часто» - 3 балла; «почти всегда» - 4 балла.

1. бывает ли у вас потеря аппетита?
2. нервничаете ли вы, когда приходится чего-то ждать?
3. реагируете ли вы на изменения погоды?
4. бывает ли вам трудно заснуть?
5. часто ли барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?
6. соблюдаете ли вы диету?
7. раздражает ли вас шум?
8. опаздываете ли вы на учебу, свидания?
9. бывает ли у вас учащенное сердцебиение?
10. снятся ли вам кошмары
11. смущает ли вас внимание окружающих?
12. страдаете ли вы от перегрузок в школе и дома?
13. бывают ли люди грубы с вами?
14. завидуете ли вы кому-нибудь?
15. доверяете ли вы своим друзьям?

Результаты:

Менее 20 баллов. Вы исключительно уравновешенный человек. Спокойно воспринимаете жизни и умеете ладить с другими. Впрочем не обольщайтесь такой оценкой: нередко люди, набравшие столько баллов, склонны к иллюзиям, смотрят на мир сквозь розовые очки и имеют завышенную самооценку.

20 – 40 баллов. Вы достаточно спокойный человек. Серьезные неприятности порой выводят вас из равновесия, но вы умеете не расстраиваться по пустякам.

Свыше 40 баллов. Вас отличает обостренная чувствительность и ранимость. А это порождает много неприятных переживаний. Постарайтесь относиться к событиям в вашей жизни спокойнее, а к окружающим людям - более терпимо.

Ученик 1. Люди, не уверенные в себе, часто имеют заниженную самооценку. Им постоянно кажется, что они некому не нужны, что их не кто не любит, что они не такие как все, и т. д. Поэтому стараются приспособиться к более сильным и властным личностям. И уже не в чем им не отказывают, не говорят «нет». Даже когда их толкают на противоправные действия. А тем более не смеют отказываться от протянутого стакана водки или пожалованной им за особые заслуги дозы наркотика.

Ученик 2. Но ведь среди таких людей действительно много не любимых и нежеланных, тех, кого обошла судьба. Неудивительно, что они тянутся хотябы к видимости привязанности и дружбы.

Ученик 3. судьба ни кого не обходит. Но это совсем не значит, что надо расписываться в своем бессилии, стать безвольным и идти у кого-то на поводу. Считаю, что именно на отражении ударов судьбы люди должны учиться говорить «нет». И тогда они в любой критической ситуации смогут устоять и сделать правильный выбор.

«Нет» - всем бурям, бедам, грозам.

«Нет» - давлению и угрозам.

«Нет» тогда, когда соблазны,

А алкоголем, когда праздник.

«Да» - всему, что дарит счастье,

Что препятствует ненастьям,

Что дает здоровье, силу,

Помогает жить красиво.

Ученик 4. Выбор жизни – это прежде всего выбор здоровья, одной из важнейших ценностей. Ведь здоровый человек, «самое драгоценное произведение природы», как сказал Томас Карлейль (английский публицист, историк, философ), и сам является великой ценностью как для своих близких, так и для общества. В систему же его жизненных приоритетов должно входить чувство уверенности в себе, собственного достоинства, которое не позволит ни кому им манипулировать, принуждать к чему-то безнравственному, результатом чего могут стать беды и болезни.

Классный руководитель. Система ценностных ориентаций – это основа отношения личности к окружающему миру и людям и конечно, к самому себе. Это своеобразная жизненная философия: как жить, для чего жить, чего добиваться, почему действовать так или иначе, совершать те или иные поступки. В жизни есть ценности-цели, которых мы добиваемся. Есть и ценности-средства, при помощи которых мы добиваемся этих целей. В зависимости от того, что личность выделяет для себя по значимости, мы приходи к выводу, что из себя представляет данная личность.

Социальный педагог. В методике изучения ценностных ориентаций М. Рокича выделяются два класса ценностей: терминальные (цели, к осуществлению которых мы стремимся) и инструментальные (то, как мы поступаем, определенный образ действий). С.п. знакомит с результатам изучения ценностных ориентаций класса. (тест проводится заранее).

Далее социальный педагог проводит тренинг социальных навыков. Она предлагает ребята рассказать, какие из выделенных ими жизненных ценностей (более значимых) были уже реализованы в их жизни и при помощи каких инструментальных ценностей.

Ученик 1. Сказал «нет» курению своим волевым решением и самодисциплиной.

Ученик 2. Я сделал тоже, но при помощи друга и спорта.

Ученик 3. Занимаю активную жизненную позицию, повышая уровень культуры, образованности, потому что имею высокие притязания и предъявляю к жизни и себе высокие требования.

Ученик 4. все это хорошо и правильно. Можно не только правильно написать и красиво обо всем сказать, но и действительно стремиться ко всему этому. Но и достаточно сильные натуры, как говорят, срываются. Конфликты, одиночество, предательство друзей, крушение авторитетов – все это настолько выбивает из нормальной колеи, что иногда забываются все нормы и правила жизни. А тут еще «добренькие» сочувствующие. И кто с чем: со злорадство, с сигаретой, вином или «дозой». И все летит непонятно куда.

Классный руководитель. Ну, куда летит, допустим ясно. А вот почему летит, давайте попробуем разобраться.

Ученик 1. значит такой человек еще не умеет справиться с трудностями. И его самоконтроль не на должном уровне.

Ученик 2. Если приходит подобное, значит человек не имеет навыков самоуправления, не умеет полагаться на себя и свои решения. Он просто зависит от обстоятельств, и от людей, его окружающих.

Ученик 3. В том то и дело, что мы в своей жизни очень часто зависим и от людей, и от обстоятельств. Так стоит ли конфликтовать с ними: и с людьми, и с обстоятельствами? Потому, что и то и другое, действительно выводит многих из равновесия. И тогда люди, пытаясь избежать отрицательных эмоций, начинают искать успокоение кто в сигарете, кто в алкоголе, а кто-то решается и на наркотики. Конфликтов можно избежать, если вы не поспешите сразу резко прореагировать на чужое раздражение. Умейте выходить из конфликта достойно, не оскорбляя личность партнера, находя пути к компромиссам и умея прощать. Всегда можно найти разумное решение. И если вы хотите избежать конфликта, то начинайте разговор не с оскорблений партнера, что несет эмоциональный ущерб его личности, а со спокойного тона, улыбки и, возможно даже с комплимента, что обычно обезоруживает собеседника. И все вопросы решаются проще.

Ученик 4. Наверное большинство из нас переживало моменты одиночества, когда кажется, что ты всеми брошен и никому не нужен. Важно, чтобы это состояние не затянулось. Позвоните друзьям. Разругались? Поговорите с родителями. В конфликте? Тогда идите просто к людям. Найдите повод поговорить, пообщаться. Можно обратиться и к психологам. Многим это помогает.

В мире большом, среди людей

Найдется тот, кто б вас послушал.

Волненья, страхи, даже сны –

Откройте все и даже душу.

И обсудите не таясь

Все беды и пророчества.

Так будет легче избежать

Тоски и одиночества.

Социальный педагог предлагает карточки с текстом опросника.

Опросник **«Одинок ли вы?»**

Утверждения	часто	иногда	редко	никогда
1. Я несчастлив, занимаясь столькими вещами в одиночку				
2. Мне не с кем поговорить				
3. Для меня невыносимо быть таким одиноким				
4. Мне не хватает общения				
5. Я чувствую, будто никто действительно не понимает меня				
6. Я жду, что люди позвонят или напишут мне				
7. Нет никого, к кому я мог бы обратиться				
8. Я сейчас больше не с кем не близок				
9. Те кто меня окружает, не разделяют мои интересы и идеи				
10. Я чувствую себя покинутым				
11. Я не способен раскрепощаться и общаться с теми, кто меня окружает				
12. Я чувствую себя совершенно одиноким				
13. Мои социальные отношения и связи поверхностные				
14. Я умираю от тоски по компании				
15. В действительности никто как следует не знает меня				
16. Я чувствую себя изолированным от других				
17. Я несчастен, будучи таким отверженным				

18. Мне трудно заводить друзей				
19. Я чувствую себя исключенным другими				
20. Люди во круг меня, но не со мной				

Инструкция: Прочитайте утверждения. Оцените их с точки зрения частоты проявления в вашей жизни. Рядом с каждым утверждением поставьте знак «+» в соответствующей графе.

Обработка данных: Сумма ответов «часто» умножается на три, «иногда» - на два, «редко» на один, «никогда» - на нуль. 60 баллов это максимально возможный показатель.

Интерпретация результатов:

От 40 до 60 баллов – высокая степень одиночества.

От 20 до 40 баллов – средняя степень одиночества.

От 0 до 20 баллов – низкая степень одиночества.

Социальный педагог Если вы получили не утешительные результаты, если чувствуете, что ощущение одиночества в нашем большом мире все еще не может покинуть вас, значит, вам стоит поискать его причины не столько в людях и той действительности, которая вас не устаивает, а в самом себе. Не надо доводить себя до самокопания, но хороший самоанализ вам не повредит. Помощь в этом может оказать и психолог.

Надо всегда верить в себя и в свои силы. Ведь в жизни все поправимо, кроме смерти. А уход в одиночество, тоску, алкоголь и прочие «успокаивающие средства» как раз и ведет к тому, что уже непоправимо, - к смерти.

Вера в себя может творить чудеса. Именно она дает нам силы понять, что мы все сможем преодолеть без ухода в мир алкогольных или наркотических грез. И этот процесс называется самовнушением. Природа этого процесса довольно сложная, но действенная. При одинаковом диагнозе, например, они болеют дольше, другие меньше. И врачи, и психологи утверждают, что оптимисты переносят болезни легче, быстрее идут на выздоровление. С пессимистами, потерявшими веру в свои силы, дела обстоят хуже. У оптимистов идет процесс самовнушения: «Все будет хорошо, или ничего страшного, скорее все пройдет». Человек верит в силу своего организма. И организм находит эти силы.

Ученик 1 Знакомая моей мамы говорит, что для нее своеобразным видом такого самовнушения стали строчки из песни, которые она повторяет, чтобы не падать духом и не наделать, как она выражается, глупостей: «...неприятность эту мы переживем». Я например всегда говорю обращаясь к себе: «Я знаю, ты умница, ты сможешь», или «Ты сильная, ты справишься». Или повторяю

Сделай жизнь свою прекрасной –

Это все тебе подвластно.

Ученик 2 Мы взрослеем, круг наших знакомых и людей, с которыми нам приходится общаться, все больше расширяется. И если мы не очень разборчивы в знакомствах или вынуждены обращаться не с теми, с кем бы предпочитали это делать, то, естественно, не всякое влияние окружающих нас людей будет положительным. Вот так и попадаем в различные затруднительные ситуации: заходим в квартиру к малознакомым людям, где могут предложить алкоголь, наркотики и не только это. А давление и сомнительных предложений, которые опасны для жизни и здоровья, там предостаточно.

Социальный педагог. (рекомендует приемы противостояния давлению).

➤ Если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, то прежде всего следует оценить ситуацию, в которой вы оказались.

➤ Подумайте где вы, с кем вы и почему. Оцените действия и реакцию тех людей, которые вас окружают.

- Помните, что нервозность и страх – это нормальная реакция в сложной ситуации, вам необходимо подумать о возможных последствиях вашего решения: как вы будете чувствовать себя завтра, не пожалеете ли вы о принятом решении; не доставит ли ваше решение много хлопот, а то и бед вам и вашим родным; насколько ваше решение отразится на вашем здоровье.
- Не утишайте себя мыслью, что ничего такого с вами не случится. Лучше сразу осознать все последствия возможного поступка.
- Если вы решили сказать «нет», говорите об этом спокойно, твердо, ровным голосом, не выдавая свой страх и беспокойство. Иначе можно создать впечатление о неуверенности в своем решении и сожалении о нем, что дает возможность говорящему усилить на вас давление.
- Произнося «нет», старайтесь смотреть человеку прямо в глаза.
- Если вас склоняют к употреблению спиртных напитков или наркотиков, предлагаю попробовать незнакомый препарат, таблетки, вы всегда можете сказать: «Нет, не буду. Не хочу. Мне это не нравится» и т.д.
- Если вам не так просто отказаться, то вы можете сделать вид, что у вас появилась срочная необходимость позвонить или куда-то отлучиться.
- Не забывайте о том, что вы идете на встречу, дискотеку, в компанию, где употребляют спиртное или другие вредные вещества.
- Помните, выбор за вами. И пусть он будет правильным.

Одни люди говорят «нет», но собеседник не обращает на это ни какого внимания и продолжает настаивать не своим, стараясь вовлечь их во что-то сомнительное. Другой говорит «нет», и его оставляют в покое. Почему?

Ученик 1 Очень многое зависит от того, кто говорит «нет» и как он это делает если человек не мямлит не решительно, а говорит уверенно, то ему и верят. И понимает, что такого нелегко уговорить.

Ученик 2 думаю, что некоторые люди просто излучают уверенность в себе. Об этом ясно говорят выражение их лица, поза, осанка, жесты. Каждое их слово значимо. Даже тон у них особенный: уверенный, не терпящий возражений. Таких быстро оставляют в покое. От них просто исходит сила духа. Такие и сами переубедят, кого хочешь. Я счастлив, что среди многих моих друзей есть такие уверенные в себе люди. Мало того, что рядом с ними спокойно, так они и тебя учат уму-разуму (конечно, в хорошем смысле слова).

Проводится тренинг. Предлагается учащимся разбиться на пары.

Ситуации:

1. Моих сегодня нет дома. Уехали на дачу. В отцовском баре появилось кое-что новенькое. Заходи, попробуем.

Задача:

а) покажите такие слова и действия помешают вам отказаться (т.е. дайте себя уговорить, а затем проанализируйте свои ошибки) – «ну, не знаю; может только на минуточку»; «А новый диск дашь посмотреть?» и т.д.

б) ответьте так, чтобы друг сразу понял, что настаивать бесполезно; используйте все из предыдущих рекомендаций или свои варианты без грубостей, хотя в трудной ситуации это иногда помогает, если люди никак не могут воспринять культурный вариант ответа.

2. Вас приглашают на вечеринку в незнакомую компанию. Что вас будет интересовать в процессе принятия решения? Постарайтесь отказаться, даже если в сообщениях приглашающего будет не слишком много настораживающей вас информации. Прокомментируйте свое решение.

3. Незнакомые парни находят предлог пригласить вас зайти к ним в квартиру. Какими будут ваши слова или действия?

4. «Никогда не пробовал (наркотик)? Это же сплошной кайф. Один ты у нас такой правильный. Вся наша тусовка уже знает, что такое «райское наслаждение». А ты, что, все еще боишься мамочки?» обязательно откажитесь или поступите так, чтобы избежать подобного предложения.

Проводится рефлексия:

- Я узнал, что...
- Я так и не понял, почему...
- Я почувствовал, что самое важное в отказе...
- Больше всего меня поразило то, что...
- Для меня стало просто открытием то, что я (мои друзья, одноклассники и т. д.)...

Хотелось бы, чтобы в следующий раз мы встретились с... (мы ус