**Практическое занятие**

**« Сопротивление групповому давлению»**

**Занятие для подростков 12-16 лет**

**Цели занятия:**

1. Познакомить подростков с понятием группового давления.

2. Рассказать о видах группового давления, помочь в приобретении навыков замечать групповое давление.

3. Дать подросткам навык сопротивления обстоятельствам, ограничивающим выбор.

4.Обучить приемам отказа.

5.Закрепить навыки отказа путем моделирования реальных ситуаций.

**План занятия:**

1. Упражнение -разминка «Ужасно-прекрасный рисунок»
2. Упражнение «Разожми кулак».
3. Упражнение «Ловушка»
4. Упражнение « Ситуации»
5. Обсуждение увиденных в игре способов оказания давления.
6. Рассказ ведущего о видах группового давления.
7. Отработка навыков распознавания способов группового давления, осознание личностных качеств, помогающих противостоянию групповому давлению»

**Материалы для занятия:**

1. Доска и фломастеры ( доска и мелки)
2. Плакаты с видами группового давления, чувствами ( подготовлены заранее)

**Ход занятия**

**Упражнение- разминка 1**

**« Ужасно-прекрасный рисунок»**

Группа делится на две подгруппы , каждой группе дается по листу бумаги и фломастеру. Предлагается нарисовать « прекрасный рисунок» После этого рисунок передается соседу справа и тот в течении 30 секунд делает «ужасный рисунок» и передает следующему. Так проходит весь круг. Обсуждение. Упражнение активизирует, создает положительное эмоциональное настроение, снимает напряжение особенно в малознакомой группе.

**Упражнение 2**

**«Разожми кулак»**

Упражнение проводится в парах. Один сжимает руку в кулак, другой старается разжать его. Задание: любыми способами, но без применения физической силы заставить разжать кулак (вариант: уговорить пересесть на другой стул, поменяться местами). Обсуждение: к каким способам прибегали те, кто пытался заставить разжать кулак.

Ребята по кругу называют способы, а ведущий записывает их на доске или ватмане.

Ведущий дает пояснение: Попытки заставить другого человека что-либо сделать без объяснения истинных причин, а лишь путем обвинений, лести, ссылок на других людей и т.п. называются давлением. Особенно трудно сопротивляться давлению со стороны группы людей, т.е. групповому давлению, так как человек обычно стремится быть членом какой-то группы, соответствовать нормам и ценностям этой группы. Испытывали ли вы когда-нибудь подобные состояния? Попробуйте вспомнить, когда и со стороны кого вы испытывали давление. Кто готов рассказать нам про такие случаи своей жизни?

Следует внимательно выслушать всех желающих поделиться подобным опытом. Постройте разговор так, чтобы в рассказе ребят нашли отражение следующие моменты:

1. кто оказывал на вас давление;
2. при каких обстоятельствах это было;
3. как вы поняли, что на вас оказывается давление;
4. какие чувства вы при этом испытывали;
5. как вы вышли из данной ситуации.

Участникам группы для облегчения выражения своих чувств, испытываемых в тот момент, можно предложить воспользоваться плакатом. Демонстрируется следующий плакат, где представлены те способы оказания давления, которые наиболее часто используются в компании сверстников.

Содержание плаката: лесть, шантаж, уговоры, угрозы, запугивание, насмешки, похвала, подкуп, подчеркнутое внимание, призыв «делай как мы», обман

Проводится обсуждение этих видов группового давления.

При рассмотрении основных видах давления, подросткам дается понятие о явлении конформизма. Дается информация о подражание окружающим, психическом заражении («стадное чувство»). Необходимо рассказать о том, что толпе человек может делать то, что никогда не стал бы делать в одиночку. Человек при этом как бы «заражается» эмоциями толпы (например, ситуация паники). Для человека очень важно уметь распознать ситуацию, когда на тебя пытаются воздействовать разными способами группового давления.

**Упражнение 3 « Ловушка»**

Участники становятся в круг и берутся за руки. Этот круг – «ловушка», «сети»  
Желающий встанет внутрь круга. Его задача – выбраться из ловушки. Он может использовать любые приемы (убеждение, хитрость, физическая сила). Но нельзя причинять физический вред, наносить оскорбления игрокам в круге. Когда «беглец» вырывается на свободу, он сам встает в круг, а на его место внутри круга выбирается новый.

Вопросы для обсуждения: Какие приемы вам удалось придумать для преодоления преграды, созданной группой. Какие способы оказались наиболее действенными?

**Упражнение 4 « Ситуации»**

Подросткам предлагается разделится на подгруппы 3-4 человека и разыграть предложенные ситуации. Один подросток сопротивляется и находит аргументы для отказа, другие уговаривают.

Предлагаются несколько ситуаций, в том числе предполагающие употребление ПАВ, например:

1. вынести из магазина неоплаченный товар;
2. попытки уговорить прогулять урок;
3. принять приглашение собраться на квартире у друга, с целью распития алкоголя;
4. принять предложение попробовать сигарету с неизвестной растительной смесью;
5. покататься прицепившись сзади к трамваю;
6. взять из гаража машину родителей и др.
7. одноклассник просит спрятать дома сумку с неизвестной растительной смесью;
8. знакомые просят приготовить наркотик у него дома.

Вопросы для обсуждения: Определить какие виды группового давления использовались и какие способы отказа можно в этих ситуациях применить? Какие способы сказать «нет» были использованы? Какие из них оказались наиболее эффективными в данном случае и почему? А как вы думаете, какие качества человека могут помочь сопротивляться групповому давлению?

В конце занятия ведущему необходимо подвести к следующим выводам: навыки отказа могут помочь сопротивляться групповому давлению; уверенный в себе человек способен не бездумно подчиняться групповому давлению, а сопоставлять его со своими желаниями и мнениями и поступать в соответствии с ними.

В конце занятия рекомендуется участникам раздать памятки  **«Как использовать приемы сопротивления»**

**1. Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами, - это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.

**2. «Перевести стрелки»:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо делать, так почему же они так назойливы?

**3. Сменить тему:** придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приемом наркотиков (пойти в спортзал, в зал игровых автоматов, на танцы или еще что-нибудь придумать).

**4. «Продинамить»:** сказать, что как-нибудь в другой раз...

**5. «Задавить интеллектом»;** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).

**6. Упереться:** отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать свое право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.

**7. Испугать их:** описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например, «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т.д.). Можно даже выдумать какие-нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).

**8. Обходить стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определенное время могут предложить наркотики, просто обходить ее стороной.

**Литература**

1. Белогуров С.Б., Климович В.Ю. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространению наркомании: Наглядно-методическое пособие/ С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович – М.: Центр «Планетариум», 2002. – 96 с.
2. Колесов Д.В. Антинаркотическое воспитание: Учеб. пособие. – 4-е изд., испр./ Д.В. Колесов – М.: Издательства Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 224 с. (Серия «Библиотека педагога – практика»)
3. <http://www.krugosvet.ru/enc/medicina/NARKOMANIYA.html>