

Мини-дискуссия «Как сказать “Нет” вредным привычкам: зоны влияния и личные границы»

Цель: Формирование психологической устойчивости к давлению среды и отработка навыков безопасного отказа.

Задачи:

1. Выяснить, что участники вкладывают в понятие «вредные привычки».
2. Проанализировать причины возникновения зависимостей (психологические, социальные).
3. Отработать алгоритмы поведения в ситуации предложения ПАВ (психоактивных веществ) или действий.
4. Поддержать ценность здорового образа жизни как личного выбора.

Продолжительность: 30–40 минут.

Материалы: Мягкий мяч (для передачи хода), листы ватмана или флипчарт с маркерами (для фиксации выводов).

Ход дискуссии

1. Организационный момент и введение (5 минут)

Ведущий: «Здравствуйте. Мы собрались в кругу, чтобы поговорить о том, что каждый из нас слышал, видел или даже проживал. У всех есть свои границы дозволенного. Сегодня мы не будем читать лекцию о вреде курения или алкоголя — мы поговорим про Слово "Нет". Почему его трудно говорить и как сделать это легко?»

Правила круга (ведущий озвучивает):

- Говорит один человек (правило мяча).
- Нет правильных или неправильных ответов — есть личное мнение.
- Можно сказать «Пас» (пропустить ход).
- Не перебивать, не критиковать чужие ответы.

Разминка (вопрос по кругу, по желанию):

«Назовите одну вредную привычку, от которой, на ваш взгляд, избавиться сложнее всего, и одну полезную, которую вы хотели бы в себе развить».

(Ведущий фиксирует на ватмане самые частые упоминания: курение, вейпы, зависание в телефоне, переедание и т.д.).*

2. Основная часть — анализ и поиск решений (25 минут)

Блок 1: Откуда берутся привычки? (5 минут)

Вопрос для обсуждения (ведущий задает и передает мяч):

«Почему люди вообще начинают курить, пить или пробовать запрещённое, зная о последствиях?»

Ожидаемые ответы участников:

- «За компанию», чтобы не быть белой вороной.
- Из любопытства.
- Снять стресс (так кажется).
- Пример родителей или старших.
- «Модно» (соцсети, блогеры).

Вывод ведущего (запись на ватмане):

Причины делятся на 3 группы: Давление среды, Стресс/скука, Подражание.

Блок 2: Техника ассертивного отказа (15 минут)

Ведущий: «Сказать "Нет" — это навык, как езда на велосипеде. Сначала страшно, потом автоматически. Разберем 5 способов. Я называю ситуацию, а вы хором или по цепочке предлагаете фразу».

Ситуация 1: Друг протягивает вейп: «Давай, попробуй, все же парят».

Варианты участников (ведущий корректирует агрессивные или неуверенные ответы):

1. Простой отказ: «Нет, спасибо, мне не нравится».
2. «Я-сообщение»: «Я не хочу портить легкие, я бегаю/пою/играю на трубе».
3. Компромисс: «Я лучше пойду пепси выпью, пойдем со мной?»
4. «Сломанная пластинка» (повторять): «Нет, я не буду. Нет, спасибо».

Ситуация 2: «Слабо? Ты что, маленький? Боишься?» (давление на стыд).

Ожидаемые ответы:

- «Да, мне не слабо отказаться. Это моя сила, а не слабость».
- «Я не соревнуюсь в том, кто быстрее испортит здоровье».

Упражнение «Отказ без оправданий»:

Ведущий просит 2-х добровольцев. Один уговаривает «пропустить урок/сбежать с пары покурить», второй отказывается.

Условие: Нельзя объяснять причину («мама наругает», «учитель увидит»).

Оправдания давят на жалость и дают лазейку для манипуляции.

Правильно: «Нет, я остаюсь», «Мне это неинтересно», «Я занят». (Без слова «извини»).

Блок 3: Мифы и реальность (5 минут)

Ведущий зачитывает утверждения, участники поднимают руку (согласен/не согласен) и кратко аргументируют:

Утверждение | Обсуждение

«Один раз попробовать — не страшно, я не стану зависимым»

Возражение: «Никто не планирует стать зависимым. Начинается всё с «одного раза»»

«Без алкоголя на дискотеке скучно»

Возражение: «Скучно может быть из-за людей или места. Танцевать и общаться без допингов можно так же весело».

«Если скажу "Нет" — меня перестанут уважать»

Возражение: «Настоящие друзья уважают выбор. Давят только те, кому нужно ваше "слабое" звено».

3. Заключительная часть. Рефлексия (5–7 минут)

Упражнение «Стул горячей линии» (метафора):

Ведущий ставит пустой стул в центр круга.

«Представьте, что на этом стуле сидит ваш ровесник, который очень боится сказать "Нет" компании. Что бы вы ему посоветовали?»

(Участники говорят по кругу фразы-поддержки).

Примеры фраз участников:

- «Лучше минута стыда, чем годы лечения».
- «Ты не обязан делать то, что тебе вредно».
- «Правильный друг не будет заставлять».

Итог от ведущего (финальные тезисы на ватман):

1. Сказать «Нет» — это проявление силы, а не слабости.
2. Ваше тело и будущее принадлежат только вам.
3. Если давить слишком сильно — это не дружба, а буллинг. Уходите.

4. Есть люди, которые всегда поддержат правильный выбор (родители, учитель, психолог).

Рефлексия одним словом (по кругу):

«Если бы вам нужно было передать чувство от сегодняшнего разговора одним словом, что бы это было?»

(Спокойствие, уверенность, знание, опора, интерес).