

# «ЗА К О М П А Н И Ю»



*Классный час  
по профилактике правонарушений  
среди несовершеннолетних  
в рамках профилактической программы  
«Все цвета, кроме черного»*

# Цели:

- дополнить представления восьмиклассников о вредных привычках;
- продолжить воспитание отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании;
- побуждать детей к сопротивлению вредным привычкам, учить противостоять давлению сверстников, развивать умение сказать «нет»;
- развивать критическое мышление, воспитывать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.

**2. РАБОТА В**  
**ГРУППАХ.**  
**РАЗБОР СИТУАЦИИ**  
**№1.**

**3. ИГРОВАЯ ПАУЗА**  
**«ЧТО ТОЛКАЕТ ЛЮДЕЙ**  
**В ПРОПАСТЬ?»**



## 4.РАЗБОР СИТУАЦИИ № 2.



# 5. Самодиагностика

## «Сможешь ли ты устоять?».

- Любишь ли ты смотреть телевизор?
- Хотелось ли тебе играть в компьютерные игры больше 3 часов ежедневно?
- Хотелось ли тебе попробовать закурить?
- Можешь ли ты просидеть перед телевизором, оставив все свои дела?
- Пробовал ли ты алкогольные напитки?
- Любишь ли ты уроки физкультуры?
- Если друзья предложат тебе сбежать с уроков, согласишься ли ты?
- Умеешь ли ты не повторять своих ошибок?
- Если бы тебе прямо на улице незнакомый предложил коробку конфет, взял бы ты ее?
- Друзья зовут тебя в игровые автоматы, а ты еще не сделал уроки? Сможешь отказаться?

# Сделаем выводы:

- **0 – 15 баллов:** вы умеете управлять своими желаниями. Как и все люди, вы любите получать удовольствия. Но в нужный момент вы в состоянии понять, что удовольствие ради удовольствия может принести вред. Получается, что если вам кто-нибудь предложит «расслабиться», то вы легко откажетесь. Вас не так-то просто купить на всякую дешевку. У вас впереди интересная жизнь, полная настоящих удовольствий.
- **20 – 40 баллов:** ваша «зона удовольствий» нередко вас подводит. Вы, быть может, и хотели бы лучше управлять своими желаниями, но это не всегда получается. Не хватает воли. Видимо, вы очень много времени теряете зря. Вы стремитесь к сиюминутным удовольствиям. Из-за этого вы можете потерять очень много приятного в будущем. Если вам предложат «немного кайфа», вы можете согласиться. К сожалению, большинство наркоманов так и начинали. Рекомендуем быть настороже – слишком дорогой может оказаться цена сомнительного удовольствия.
- **40 – 50 баллов:** вас, как говорится, можно брать голыми руками. Вы буквально заряжены на получение всяческих удовольствий. За любой вид зависимости вы будете готовы отдаться в рабство. Таких, как вы слабых личностей не так уж и много. Вам грозит беда! Вам необходимо работать над собой!

**6. РАЗБОР**  
**СИТУАЦИИ №3.**





# 7. МОЗГОВОЙ ШТУРМ.



## 8. Групповое давление.

### Манипуляция.

- Что такое манипуляция – это скрытое психологическое воздействие на партнера по общению с целью добиться от него **выгодного поведения.**

# Такое поведение может быть вызвано рядом причин:

- Близостью и привлекательностью авторитета;
- Наличием «стадного чувства»;
- Слабыми внутренними мотивами, отсутствием внутренней саморегуляции;
- Стремлением людей соответствовать компании: «Делай как все, и в компании ты станешь свой».

# Психологи приводят 8 основных правил отказа.

- 1 Правило:** говори - «нет, спасибо!»
- 2 Правило:** объясни причину отказа;
- 3 Правило:** повтори несколько раз свой ответ твердо и уверенно.
- 4 Правило:** уходи, когда тебе предложили что-то противящее тебе самому;
- 5 Правило:** смени тему разговора.
- 6 Правило:** Избегай критических ситуаций.
- 7 Правило:** используй прием «холодного душа»
- 8 Правило:** **Дружи встречайся с теми, кто тебя понимает, кто поможет тебе в трудный момент, кто придет к тебе на помощь и поддержит тебя.**

# Слова –помощники В « умении сказать НЕТ»

- Непохоже, чтобы мне сегодня стало от этого хорошо
- Я не собираюсь загрязнять организм
- Не сегодня, наверное.
- Нет, не хочу неприятностей.
- Сейчас не могу. Моя мать нюхает меня, когда я прихожу домой.
- Это не для меня
- Нет, спасибо
- Не думаю, что ты достаточно знаешь, какой вред это приносит организму.
- Лучше предложи мне витамины.
- Нет, спасибо, это опасно.
- Нет, я это пробовал, и мне не понравилось.
- Мне не хочется умереть молодым.
- Я хочу быть здоровым.
- Это мне ничего не даст.
- Я и без этого себя прекрасно чувствую
- Нет, я и так много воюю со своими родителями.

# Сказав «**НЕТ**», ВЫ МОЖЕТЕ:

- хорошо к себе относиться;
- заставляя других уважать себя за то, что ВЫ ЛИЧНОСТЬ;
- сохранить отношения с родителями;
- сохранить здоровье;
- защитить себя от несчастья
- защитить себя от влияния

# Мы предлагаем альтернативу:

За компанию можно:

- учить уроки,
- ходить в кино,
- гулять по городу,
- слушать музыку,
- танцевать,
- заниматься спортом,
- играть в компьютерные игры,

в общем **ЖИТЬ** интересно.

**УМЕНИЕ СКАЗАТЬ  
«НЕТ» - ЭТО  
ПРОЯВЛЕНИЕ НЕ  
СЛАБОСТИ,  
А СОБСТВЕННОЙ  
СИЛЫ, ВОЛИ И  
ДОСТОИНСТВА.**

