

Муниципальное автономное образовательное учреждение ПГО
"Политехнический лицей № 21 "Эрудит"



УТВЕРЖДАЮ
Директор MAOU ПГО

«Политехнический лицей № 21
«Эрудит»

Л.В.Высоцкая

Л.В.Высоцкая
20 *дт.*

Программа по профилактике употребления ПАВ

"Мой выбор"

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический.....	5
3. Примерное содержание занятий по программе «примерная программа по профилактике употребления психоактивных веществ «МОЙ ВЫБОР»».....	5
4. Список используемой литературы	18

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Название программы: программа по профилактике употребления психоактивных веществ «МОЙ ВЫБОР»

Цель программы: формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения подростков к употреблению психоактивных веществ.

Задачи программы:

1. Формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.
2. Предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о психоактивных веществах.
3. Формирование адекватной самооценки, формирование навыков принятия решения, умения сказать «нет», умения определять и нести ответственность за себя, свои действия и свой выбор, умения обратиться при необходимости за помощью.

Участники программы: обучающиеся 7-8 классов

Сроки реализации программы: 1 учебный год

Критерии эффективности:

- Уменьшение факторов риска употребления младшими подростками психоактивных веществ.
- Формирование эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у младших подростков.
- Наличие навыков противодействия наркотизирующей среде, принятия ответственности за собственное поведение, эффективного общения.

Программа по профилактике употребления психоактивных веществ «МОЙ ВЫБОР»

Ожидаемые результаты:

1. Формирование негативного отношения к психоактивным веществам у подростков.
2. Популяризация и внедрение в воспитательный процесс наиболее эффективных моделей профилактики зависимости от ПАВ.
3. Повышение уровня развития умений и навыков:
 - а) уверенного позитивного поведения;
 - б) конструктивного общения между собой и со взрослыми;
 - в) отстаивания и защиты своей точки зрения;
 - г) осознанного и уверенного умения сказать ПАВ «Нет».

4. Повышение общей культуры поведения и формирование образа социально успешного молодого человека.

Программа основана на системном подходе, ориентированном на личность и потребности человека, внутреннюю переработку, усвоение и присвоение информации. Обучение таким навыкам, как умение знакомиться, выбирать друзей и правильно общаться с ними, совместно принимать компромиссные, положительные решения; уверенному поведению в конфликтных и стрессовых ситуациях; построение взаимоотношений с родителями способствует формированию личности с неприязнью или равнодушием к любым наркотическим веществам.

Программа разработана для подростков средней школы (11–14 лет). Работать по программе может любой педагог, владеющий навыками групповой работы. Профилактическое обучение можно внести в расписание уроков, чтобы шло одно занятие раз в неделю на протяжении нескольких месяцев, а можно проводить занятия на протяжении нескольких дней в более напряженном ритме. Оба способа являются эффективными. Минимальное время составляет 40–45 минут. Эта программа может отрабатываться в системе классных часов.

Правила работы в группе (для детей)

1. Быть активным.
2. Доброжелательность.
3. Уметь слушать и слышать.
4. Не судить (безоценочность).
5. Конфиденциальность.

Структура программы

В целом программа состоит из 8 тем, которые следует изучать последовательно. Темы позволяют глубже узнать свои особенности, чувства, знакомит с такими понятиями, как стресс, самоуважение, ценности, позволяет научиться лучше ориентироваться в различных ситуациях общения, сотрудничества, взаимодействия. Последняя тема содержит фактическую информацию о вреде курения, алкоголя, наркотиков.

Учебно-тематический план

Темы занятий	Кол-во часов
Занятие 1. Знакомство.	1
Занятие 2. Чувства.	1
Занятие 3. Сделай себя сам.	1
Занятие 4. Стресс.	1
Занятие 5. Общение.	1
Занятие 6. Жизненные ценности.	1
Занятие 7- 8. Умей сказать «НЕТ!»	2
Всего по программе:	8 часов

Примерное содержание занятий по программе

профилактики употребления психоактивных веществ «МОЙ ВЫБОР»

Занятие 1 «Знакомство»

Ход занятия

Правила группы

1. Упражнение «ИМЯ»

Меня зовут ИМЯ+ качество, характеризующее меня. Дети располагаются по кругу. Каждый по очереди называет свое имя и добавляет слово, с которым он себя ассоциирует. Можно предложить конкретную тему для таких ассоциаций: цвет, цветок, природные явления и т.д.

2. Упражнение «Листок».

Каждому учащемуся предлагается выполнить задание:

- закрыть глаза и согнуть лист пополам, затем оторвать от согнутого листа 4 кусочка в любом месте и любого размера;
- снова согнуть лист пополам и снова оторвать 4 кусочка в любом месте и любого размера (повторить 3 раза);
- открыть глаза, развернуть лист и посмотреть, что получилось.
 - Какие получились листики? *(Разные.)*
 - Почему получились такие красивые, необычные, интересные листики? *(Потому что выполняли задание каждый по-своему.)*
 - Почему, выполняя одно и то же задание, каждый из вас делал по-своему? *(Потому что все мы разные.)*

– На свете нет двух абсолютно похожих людей. Каждый человек особенный, неповторимый. А наша человеческая уникальность сродни таланту.

3. Упражнение «Профиль».

Каждый ученик получает рабочий лист № 1 с профилем (формат А 4).

Рабочий лист № 1

Учащиеся заполняют профиль, сообщая о себе следующие сведения: имя, цвет глаз, цвет волос, любимое время года, любимый цвет, место рождения, что-то, чем я горжусь, любимое животное, любимая пища, любимая ТВ-передача.

Учитель зачитывает информацию нескольких листов (можно зачитать написанное на всех листках), пусть учащиеся попробуют определить авторов профилей; найти черты, сходные с собственным профилем.

– Что уникальность каждого ученика дает всему классу?

– Что нового вы узнали об участниках?

Вывод.

– Сегодня мы увидели, какие вы уникальные и особенные люди. Не нужно пытаться стать таким, как кто-то другой. Быть самим собой – это замечательно!

4. Упражнение «Я хочу сказать, что я....» Каждый участник говорит об одном из своих положительных качеств и об одном отрицательном.

5. Упражнение «Описание чувств».

Ученики заполняют рабочие листы (описание чувств), затем по желанию зачитывают свои ответы классу.

Рабочий лист № 2

Описание чувств

Я радуюсь, когда _____

Я грущу, когда _____

Я нервничаю, когда _____

Я горжусь, когда _____

Я тревожусь, когда _____

Я спокоен(а), когда _____

Я чувствую себя виноватой (ым), когда _____

Я злюсь, когда _____

Я люблю, когда _____

Я чувствую себя возбужденным(ой), когда _____

6. Упражнение «Аплодисменты» Каждый участник встает и называет свое имя. Все устраивают ему овацию.

Занятие 2 «ЧУВСТВА»

Понятие: Чувства – это устойчивые эмоциональные отношения человека к явлениям действительности.

Задачи: помочь осознать учащимся, что мысли и чувства это не одно и то же; показать учащимся необходимость анализа собственных чувств и способы их регуляции.

Материалы: картинки с иллюстрациями различных чувств; карточки с прилагательными, обозначающими различные чувства.

Ход занятия

Упражнение 1.

а) Учащимся демонстрируются картинки, изображающие какие-либо чувства.

б) Задаются вопросы: «Что вы думаете об этой картинке?», «Что вы чувствуете?».

в) Учитель просит учащихся записать ответы, продолжив фразы: «Я думаю...», «Я чувствую...».

г) Проводится опрос каждого учащегося о его мыслях и чувствах, которые вызывают показываемые картинки.

д) Обсуждать с классом ответы разных учащихся по картинкам. Задается вопрос о том, почему они думают о чувствах именно так?

Упражнение 2.

а) Учитель показывает классу первую карточку с написанным на ней прилагательным, обозначающим чувство.

б) Задает вопросы, обращаясь к учащимся:

– как вы думаете, когда человек может чувствовать...?

– что это чувство означает для вас?

– что бы вы могли сделать, чтобы справиться с этим чувством?

Рекомендации. Опросить как можно больше учеников (если позволяет время, то весь класс).

Работа в малых группах.

Малых групп должно быть столько, сколько имеется карточек с чувствами.

а) Каждой группе раздается по карточке.

б) Дается задание: каждая малая группа продумывает вопрос о том, как им справиться с отрицательным чувством, если карточка содержит прилагательное с

отрицательным чувством. Или как добиться положительных чувств, если карточка содержит прилагательное с положительным чувством?

в) Учитель заслушивает отчеты малых групп о способах регуляции чувств. Обсуждает их со всем классом.

Памятка

Здоровые способы регуляции чувств:

- Посчитай до 10 и обратно.
- Дыхательная гимнастика: вдох – задержи дыхание, выдох – задержи дыхание.
- Выкрикни в стакан.
- Побоксируй подушку.
- Разорви газету.
- Умойся холодной водой.
- Психомышечный тренинг: сжатие и расслабление мышц.

Рекомендации. Памятку можно дополнить предложениями детей.

Упражнение 3. «Перелицовка».

Упражнение проводится в круге, состоящем из нечетного количества участников.

Учитель задает начало условной фразы учащемуся, находящемуся рядом с ним.

Например:

– Сегодня светит солнце, и это хорошо...

Учащийся повторяет условную фразу, заданную учителем, и дополняет ее, объясняя, почему это хорошо. Например:

– Сегодня светит солнце, и это хорошо, потому что мне всегда весело.

Следующий учащийся повторяет окончание фразы и объясняет, почему это плохо.

Например:

– Мне всегда весело, и это плохо, потому что я разучился плакать.

Далее по очереди учащиеся проговаривают фразы по той же схеме: «...и это хорошо, потому что...», «...и это плохо, потому что...». Например:

– Я разучился плакать, и это хорошо, потому что меня никто не будет жалеть.

– Меня никто не будет жалеть, и это плохо, потому что... и т. д.

Упражнение проводится по кругу дважды для того, чтобы каждый учащийся проговорил «и это хорошо, потому что», «и это плохо, потому что». В случае четного количества участников учитель меняет условную фразу на себе.

Задача для участников игры: научись видеть хорошее – в плохом и плохое – в хорошем.

Вывод.

Все люди испытывают различные чувства по разным поводам. Чувства не всегда бывают положительные. Такие отрицательные чувства, как злость, гнев, разочарование, тоже имеют право на существование. Вам необходимо научиться справляться с такими чувствами здоровыми способами.

Занятие 3 «СДЕЛАЙ СЕБЯ САМ»

Вступление

Каждый участник называет свое имя и придумывает прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и его имя. Очень важно сказать тот эпитет, который подчеркивает индивидуальность участника. Необходимо, следить за тем, чтобы определения не повторялись. Участник сначала называет имя и прилагательное того участника, который представился перед ним, затем свое.... и т.д.

- А сейчас мне бы хотелось послушать с каким настроением, чувствами вы пришли и что ожидаете от сегодняшнего тренинга?

(Шеренг по кругу).

– Что такое самооценка? Насколько важно иметь не низкую, не завышенную, а нормальную самооценку? От чего зависит нормальная самооценка? Наша самооценка зависит от наших чувств. Если я не могу контролировать свои чувства, то моя самооценка падает.

-Какие чувства чаще всего приводят нас к негативным поступкам?

Притча о скорпионе...

Упражнение 1. «Карниз». Вся группа выстраивается у узкой полосы. Каждый член группы должен пройти по карнизу, используя поддержку всех членов группы.

Игра «Ловушка»

Упражнение 2. «Вот какой Я»

Участники тренинга получают от ведущего салфетки (можно разного цвета).

Ведущий:

-У каждого из вас в руках салфетка.

-Разорвите салфетку на столько частей, на сколько посчитаете необходимым.

-Закончили? Спасибо.

-А теперь послушайте правила игры: каждый участник должен рассказать о себе столько качеств личности, сколько у него оторванных клочков. Информация может быть, как положительная, так и отрицательная. Но только та, которую вы посчитаете нужным говорить.

Вопросы:

-Сложно ли вам было говорить о себе?

-Что было сложнее говорить, хорошее или плохое?

- Спасибо.

-Конечно говорить о себе всегда сложнее, чем о других. Поэтому, чтобы уметь о себе рассказать, мы должны уметь адекватно себя оценивать.

- Я предлагаю продолжить наш тренинг, который может быть поможет вам уверенно поддерживать беседы и легко проводить выступления перед большим скоплением людей.

Упражнение «Эстафета» Каждый член группы говорит своему соседу о том, что хорошего он узнал о нем за период проведения занятий.»Мне было очень приятно узнать, что ты...»

Занятие 4 «СТРЕСС И СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ»

Понятие: Стресс – состояние психического напряжения, возникающее у человека в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах. Стресс может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние.

Задачи: познакомить учащихся с понятием стресса и его стадиями; рассмотреть способы борьбы со стрессом; предоставить учащимся возможность потренировать навыки борьбы со стрессом.

Материалы: рабочие листы № 5 «Стрессовые ситуации» (по числу учеников) и № 6 «Мне нужна помощь» (по количеству учеников).

Словарь: **стресс** – физиологические и психологические реакции организма, возникающие под воздействием любых существенных факторов.

Ход занятия

Мозговой штурм «Что такое стресс?».

Лекция учителя: Введение понятия «Стресс» (см. словарь).

– Стрессы ждут нас повсеместно. Надо знать, как протекает стресс, чтобы эффективно ему противостоять. Стресс имеет три фазы:

1. Тревоги. 2. Соппротивления. 3. Истощения.

На первой фазе активизируется активность человека, на второй он противостоит стрессовой ситуации и действует. Если ситуация не разрешается благополучным исходом, то человек теряет активность, истощается.

Работа в малых группах.

Беседа с классом.

– Стресс. Это хорошо или плохо?

– Надо ли говорить о том, что нас беспокоит, или надо «терпеть», сдерживая чувства?

Вывод.

Стресс несет в себе и положительные, и отрицательные изменения. Чтобы чувства не разрушали человека изнутри, необходимо «давать им выход» в такой форме, которая не опасна ни человеку, ни окружающим.

Упражнение «Стрессовые ситуации». (См. рабочий лист № 5.)

Задание. Выберите и пронумеруйте ситуации, которые беспокоят вас больше всего (от самых неприятных к менее неприятным).

Занятие 5 «ОБЩЕНИЕ»

Понятие: Общение – взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или оценочного характера.

Задачи: обсудить признаки плохого и хорошего умения слушать; отработать умение хорошо слушать; продемонстрировать ученикам необходимость гибкости в общении.

Материалы: карточки с ключевым словом; журнальные иллюстрации, рисунки, фотографии разговаривающих людей.

Словарь: **общение** – это процесс, с помощью которого один человек (посылающий сообщение) что-то сообщает другому (получающему сообщение) с намерением получить ответ или передать информацию; **вербальное общение** – включает слова, которые мы произносим, и тон нашего голоса; **невербальное общение** – это язык тела: выражение лица, позы, жесты; **эффективное общение** – предполагает, что посылающий и получатель сообщения интерпретируют его одинаково.

Ход занятия

Упражнение 1. «Портрет человека слушающего».

Учитель делит класс на малые группы по 2–5 человек и раздает по 5–6 картинок с изображением разговаривающих людей на группу.

Задание. Обсудите, как выглядят слушающие люди и как их поза, жесты, мимика отражают интерес к собеседнику.

Попросите учеников с помощью поз, жестов, мимики изобразить, как они слушают друг друга, учителя, родителей.

Обсудите, как выглядят люди, которые не хотят слушать собеседника.

Учитель подводит итог, записав на доске признаки плохого и хорошего умения слушать.

Рекомендации.

Признаки плохого умения слушать:

- прерывание, перебивание;
- занятие посторонними делами;
- взгляды на часы, в сторону, зевание и т. д.;
- переход к рассказу о собственных делах;
- возражения, до того как собеседник изложил все до конца.

Умение хорошо слушать включает 3 этапа:

- услышать;
- понять;
- повторить.

Упражнение 2. «Приглашение и отказ».

Для упражнения необходимо приготовить два чистых листа бумаги.

1-й этап упражнения.

Учитель просит учеников записать на одном листе бумаги формулировку возможного отказа на предложение поиграть.

Затем просит загнуть часть листа с ответом и отдать соседу слева, для того чтобы он добавил другой способ отказа на том листе, который только что получил.

Далее по кругу каждый записывает свой вариант отказа.

Учитель просит нескольких учащихся зачитать вслух отказы, которые написаны у них на листе.

Рекомендации.

Обсудите с учащимися, как бы они почувствовали себя, если один или несколько таких отказов были бы сказаны им.

2-й этап упражнения.

Учитель просит учеников записать на втором листе бумаги один из способов приглашения кого-нибудь поиграть.

Затем просит загнуть часть листа с ответом и отдать соседу слева, для того чтобы он добавил другой способ приглашения на том листе, который только что получил.

Далее по кругу каждый записывает свой вариант приглашения.

Учитель просит нескольких учащихся прочитать вслух, что у них в итоге получилось.

Рекомендации.

Обсудите с учащимися следующие вопросы:

- Как приглашение произносится? Тепло? Дружелюбно?
- Какой при этом голос? Громкий? Мягкий?
- Какие слова подбираются?
- Если бы люди говорили так с вами, что бы вы чувствовали?

Перед началом следующего упражнения учитель зачитывает притчу «Посещение глухим больного соседа».

ПОСЕЩЕНИЕ ГЛУХИМ БОЛЬНОГО СОСЕДА

«Зазнался ты! – глухому говорят. –

Сосед твой болен много дней подряд!»

Занятие 6 «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ»

Понятие: Ценность – это то, что дорого и важно для человека.

Задачи: помочь осознать учениками свои ценности и возможности свободного выбора ценностей; показать учащимся, что люди обладают различными ценностями и поэтому в жизни выбирают разные пути.

Материалы: рабочий лист № 9 с примером незаконченных предложений, чистый лист бумаги для каждого ученика, рабочий лист № 10 с примером ситуации и списком альтернатив для каждого ученика.

Ход занятия

Упражнение 1. «Торги».

В упражнении участвуют пары: один – владелец, другой – покупатель. Задача одного – купить, а другого – продать, в зависимости от того, состоится ли торги.

Владелец может продавать, например, один килограмм шоколада; печатную машинку, доставшуюся ему в наследство; старую умирающую кошку; стихи любимой и т.

д. Ключевая фраза покупателя: «Продай мне эту вещь, я дам тебе за нее хорошую цену...» Ведущий по ситуации констатирует, состоялись торги или нет.

Рекомендации.

Не давать оценок, только «спасибо» за участие в упражнении.

Вводное слово учителя. Ценность и цена – понятия разные. Все в нашем мире имеет свою цену. У каждого человека свои ценности.

Упражнение 2. «Незаконченные предложения»

Заранее готовится список незаконченных предложений. Для примера используется рабочий лист № 9.

Учитель зачитывает начало или конец предложения и просит учеников закончить его письменно или устно (по выбору учителя).

Ученики свои варианты ответов могут читать с листа или говорить сразу.

Учитель просит учеников объяснить свои ответы, где это возможно по желанию, при этом учитывается, если учащиеся не хотят, то могут не отвечать на вопросы.

Рабочий лист № 9

Закончите следующие предложения:

1. Когда я поступлю в институт, я...
2. Если я выиграю в лотерею 10 млн рублей, я...
3. Если бы я мог загадать три желания, я бы загадал...
4. Когда я окончу школу, я...
5. После того как я заканчиваю домашнее задание...
6. Если у меня есть 100 тысяч рублей...
7. Лучшим временем в моей жизни было время, когда я...
8. Я люблю своего друга, потому что...
9. Иногда я спорю со своими родителями, потому что...
10. Когда я дерусь со своим братом, сестрой, другом...
11. Если бы я мог изменить одну вещь в мире, я бы...
12. Иногда мне хочется...

Упражнение 3.

1. Предварительно готовится список вопросов. Например:

- Кто из вас жил за пределами нашего города? (Фактический.)
- Кто из вас помогал другу в беде? (Чувственный.)

– Кто из вас считает, что реклама сигарет полезна? (моральные нормы или ценности.)

– Кому из вас нравится проводить время в одиночестве?

– Кто из вас считает, что заниматься спортом важно?

2. Учитель опрашивает учеников по подготовленным вопросам.

3. Учащиеся должны высказывать свое мнение следующими действиями: согласие – руку поднять вверх и потрясти, несогласие – опустить руку вниз и посвистеть, нейтралитет – руки положить на колени или на голову.

4. Учитель просит учащихся обсудить следующие вопросы:

– Меняем ли мы когда-нибудь свое мнение?

– Если да, то почему?

Упражнение 4. «Ситуации»

1. Учитель раздает каждому ученику чистый лист бумаги.

2. Зачитывает поэтапно следующую ситуацию, оставляя время для письменных ответов.

1-й этап.

Ваш дом горит. Все ваши родители и любимцы спасены. У вас есть 5 минут, чтобы собрать пять своих самых любимых вещей.

Перечислите их _____

2-й этап.

Пожар гораздо сильнее, чем вы могли предположить. У вас есть время только на четыре вещи; запишите на листе только четыре пункта.

3-й этап.

Быстро! Надо уходить! Возьмите только две вещи!

3. Учитель обсуждает со всем классом (или малыми группами) ответы учеников:

1) назовите одну из спасенных вещей;

2) почему вы взяли именно эту вещь, а не другую?

Рекомендации.

Не существует верных или неверных ответов на это упражнение!

Упражнение 5. «Выбор»

Учитель объясняет ученикам, что людям часто приходится делать выбор. И то, что они выбирают, зависит от множества вещей.

Затем учитель раздает каждому ученику рабочий лист № 10.

Просит учеников проранжировать список альтернатив.

После заполнения рабочего листа, ученики обсуждают в парах или малыми группами свой порядок выбора альтернатив.

Затем происходит общее обсуждение с классом, что помогает людям делать выбор?

Рабочий лист № 10

Ситуация. Ты идешь по дорожке и находишь кошелек с 50 млн рублей.

Из списка альтернатив выбери то, что бы ты сделал(а) скорее всего, и отметь цифрой 1, затем цифрой 2 отметь, что бы ты сделал(а) с меньшей вероятностью и т. д.

- Куплю что-нибудь, в чем нуждаются бедные дети.
- Потрачу на вещи, которые мне нужны.
- Кое-что потрачу, а остальное оставлю на потом.
- Поделюсь с друзьями.
- Отдам родителям.

Упражнение 6. «6 ценностей».

Учитель предлагает каждому на 6 листочках написать 6 ценностей. Затем говорит: «Мы живем в сложном мире, мире, где часто происходят катаклизмы, стихийные бедствия, войны... Представьте себе: что-либо подобное произошло и с вами, и у вас из жизни ушла одна ценность. Уберите один листок с названием ушедшей ценности, той, от которой не жалко отказаться». Так повторяется 5 раз.

Учитель предлагает участникам игры озвучить ту ценность, которая осталась, и те, которые ушли.

Затем учитель говорит: «Сегодня у вас есть уникальная возможность вернуть одну ценность. Разверните смятую бумажку и верните одну ценность (так по одной возвращают все ценности).

Затем учитель предлагает сравнить, как были проранжированы ценности в начале и в конце упражнения.

У каждого человека свои ценности, ему очень часто в жизни приходится делать свой выбор между ценой и ценностью

ЗАНЯТИЕ 7- 8 «УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!»

Задача: дать учащимся простые практические советы, которые могут для них оказаться полезными.

Учитель задает вопрос: «Что можно противопоставить наркотикам?» (Аутотренинг, физкультура и вообще здоровый образ жизни.) Затем, применяя метод ролевого моделирования, проводит с учащимися беседу по материалам рабочего листа № 3.

Выводы.

- Отказаться, когда предлагают «попробовать» наркотики, не всегда легко. Иногда это очень трудно и требует серьезных размышлений, практических навыков и поддержки со стороны окружающих.

- Ты уже знаешь, что влечёт за собой употребление наркотических веществ. Кто сделает выбор? Родители? Друзья? Школа? А может, ты сам? Только ты можешь позаботиться о себе, если ты действительно этого хочешь.

Рабочий лист № 3

Попробуйте несколько простых практических советов и подберите те, которые больше всего нравятся...

- Нет, спасибо, я не хочу неприятностей с родителями (учителями в школе, друзьями и т. д.).
- Нет, спасибо, мне не нравится запах (вкус).
- Нет, спасибо, я не курю (не пью, не употребляю наркотики).
- Нет, спасибо, это не для меня.
- Нет, спасибо, мне еще надо заниматься допоздна.
- Нет, спасибо, мне необходимо иметь ясную голову.
- Нет, спасибо, я потом чувствую себя усталым.
- Нет, спасибо, я сейчас на диете.
- Нет, спасибо, мне на тренировку.
- Спасибо, нет.
- Я уже пробовал. Меня это не «прет».

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Социально-педагогические технологии работы с «трудными» детьми/ авт. - сост. М.А.Павлова.-Изд.2-е.- Волгоград: Учитель.- 232 с.
2. Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги/ Авторы-составители И.А.Устюгова, Изд. 2-е – Волгоград: Учитель.148 с.
3. http://azps.ru/training/razminka/musornaya_korzina.html