

# УЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

МАТЕРИАЛЫ К КЛАССНОМУ ЧАСУ

**А**втор исследования «Педагогическая профилактика наркомании в школе» кандидат педагогических наук А. Макеева считает, что неумение отказываться – очень заметный фактор в приобщении подростка к наркотикам: «Под влиянием асоциальной компании они совершают поступки, которые сами же считают неправильными, просто потому, что не умеют отказаться, – ведь этому не учат ни в школе, ни дома. Когда впервые попадаешь в ситуацию, где непонятно, как себя вести, всегда легче подчиниться, чем оказать сопротивление».

Потом родители с криком и слезами добиваются от ребёнка ответа: «Как ты мог? Ведь ты же понимал, что нельзя?» – хотя сами же искореняли в нём потенциал сопротивления.

А. Макеева считает, что подросткам необходима отработка навыков отказа, и предлагает варианты практических занятий.

## РАЗМИНКА

На первом занятии сначала проводится разминка. Дети садятся или становятся в круг, а взрослый водит.

Игра состоит в том, что дети уговаривают ведущего пойти в кино, в лес, на дискотеку, а тот изобретательно отклоняет предложение. Игра идёт с мячом: ведущий бросает мяч игроку, тот уговаривает. Потом перебрасывает мяч ведущему, а тот не соглашается. То есть демонстрирует детям образцы отказа.

ЕЛЕНА ИВАНИЦКАЯ

**Неумение отказываться – заметный фактор в приобщении подростка к наркотикам. Подросткам просто необходима отработка навыков отказа. В статье предлагаются несколько вариантов практических занятий.**

После разминки игроки обсуждают и с помощью ведущего рассортировывают виды отказов. Подростки воспринимают такую работу очень хорошо и с интересом. К концу занятия несколько видов отказа охарактеризованы и снабжены этикеткой.

### НАВЫК ОТКАЗА

Отказ-согласие. В сущности, человек согласен, но деликатно сопротивляется, чтобы предложивший имел возможность отступить, если сам делал предложения только из вежливости.

Пример: «Чаю?» – «Нет-нет, спасибо, не хочу вас затруднять».

Отказ-обещание. Безобидная форма отказа. Позволяет избежать конфликтной ситуации. Демонстрирует, что отказавший ценит общение с предложившим.

Пример: «Пошли в кино?» – «Завтра – с удовольствием, завтра – обязательно, а сейчас к контрольной готовлюсь, ты уж извини».

Отказ-альтернатива. Тоже неконфликтная форма. Что-то мешает принять предложение, но отказавший не прерывает общение, а выдвигает встречный вариант.

Пример: «Пошли на речку?» – «Купальника нет, лучше пойдём в кино».

Отказ «обстоятельства не позволяют». Более жёсткая форма – отказывающий никаких обещаний не даёт и альтернатив не выдвигает.

Пример: «Пошли на речку?» – «Не получится, купальника нет».

«Пошли в кино?» – «Не получится, у меня завтра доклад».

Отказ-отрицание. Жёсткая, бескомпромиссная форма отказа. Направлена на предложение или на предлагающего. Такой отказ наносит обиду, но снижает вероятность получения нежелательных предложений в дальнейшем.

Пример: «Пошли в клубешник?» – «Не хочу. Дурацкое время-препровождение!» Или: «С тобой не хочу!» Или: «Не хочу. Не намерен деньги на ерунду тратить!» Или просто: «Не пойду, потому что не хочу».

Отказ-конфликт. Крайний вариант отказа-отрицания. Резкий по форме. Может содержать оскорбление или угрозу.

Пример: «Пошли в подвал?» – «Отвали со своим уродским подвалом, идиот!»

Следующее занятие тоже начинается игрой с мячом. Ведущий (учитель или ученик) бросает мяч играющему и высказывает некое предложение, а поймавший мяч отказывается его принять.

После игры-разминки проводится обсуждение, когда какой отказ уместен. Ведь есть опасность неправильно выбрать вариант отказа. Неумение оценить ситуацию может ввести в заблуждение предлагающего и поставить в ложное положение отказывающего.

### МОДЕЛИРОВАНИЕ СИТУАЦИЙ

Третье занятие – опять разминка с мячом «предложил – отказал».

ся». Потом начинается обсуждение сценариев.

Отработка навыков отказа касается широкого спектра жизненных ситуаций, но постепенно концентрируется на отказе от вредных и опасных затей, причем никакого особого упора на наркотические предложения не делается. Ведущий обрисовывает сценку, а играющие должны выбрать оптимальный вариант отказа.

А. Макеева предлагает использовать как реальные ситуации, так и смоделированные, причем ребята, увлекшись занятием, скоро начинают приводить живые примеры из собственного опыта.

*Серёжке было 12 лет. Однажды летом он вышел во двор. Утро. Никого из приятелей не было, а на лавочке сидели незнакомые пацаны. Он подсел, познакомился, заговорили о футболе. Пацан постарше предложил: «А пошли-ка мультики смотреть!» Ребята встали и двинулись к подъезду. Серёжка знал, что такое «смотреть мультики» (дышать парами бензина), и остался на скамейке. «А ты чего расселся, особое приглашение нужно? А ну пошли!» – И компания угрожающе повернулась к Серёжке, готовая его окружить.*

Ребята обсуждают наиболее рациональный и безопасный путь выхода из крайне неприятной ситуации. Отказ-отрицание или отказ-конфликт могут спровоцировать агрессию, вместе с тем отказаться нужно решительно. Наиболее

целесообразно начать с отказа-отрицания и тут же добавить к нему ссылку на неизвестные предлагающим обстоятельства: «Нет, не пойду. Сейчас мама спустится, мы с ней в магазин собрались».

Если ситуация совсем обострится, нужно, конечно, кричать, звать на помощь и убегать. Но беда в том, что подростковое достоинство побег с криками не принимает. И об этом тоже надо поговорить, попытавшись доказать, что побег и крики о помощи тоже могут быть рациональным поведением и далеко не всегда это стыдно.

*Таня давно была влюблена в Диму, все время думала о нём, отчаивалась, и вот он наконец обратил на неё внимание. Они впервые наедине, она счастлива, она волнуется, у неё руки дрожат. «Не нужно так нервничать. Что ты такая зажатая? Все хорошо, расслабься! Вот, возьми!» – И Дима протягивает ей несколько таблеток.*

Говоря между нами, взрослые, – ситуация почти безнадежная. Таня попала в капкан. При сильнейшей психологической зависимости от этого типа отказаться она вряд ли сможет, особенно если он будет настойчиво уговаривать: «Ты что же, мне не доверяешь?». Но надо предупредить, что таблетки могут подействовать непредсказуемо и очень велик риск, что первое свидание закончится для Тани тошнотой, рвотой, обмороком, что под действием таблеток можно наговорить каких-то стыдных глупостей



или сделать что-то крайне неэстетичное. Поэтому надо бы сослаться на некие обстоятельства со здоровьем («Не могу принимать незнанные вещества из-за аллергии») и попытаться быстро увести разговор в сторону.

Если нет психологической зависимости или угрозы расправы, то уверенные и убедительные отказы должны у подростка от зубов отскакивать.

*Своя компания празднует день рождения. Уже довольно поздно, пора бы и расходиться, но тут на столе появляется бутылка водки.*

*Своей компанией сходили в кино и приятно прогулялись, пора бы и домой, но тут поступает предложение на всю ночь «завалиться» к тому из приятелей, у кого родители в отъезде.*

Действия очевидны – твердое «Не буду, не пойду» и к нему какое-нибудь убедительное обстоятельство: «Завтра контрольная, олимпиада, соревнования, зав-

тра рано утром поезд встречать, у меня непереносимость, я однажды так перебрал, что до сих пор забыть не могу». Скорее всего, начнут приставать: «У меня тоже завтра контрольная, у меня тоже соревнования и олимпиада, но я же не выпендриваюсь» – однако это всё равно непасно: «Отстань. Мне важно занять призовое место, а ты как хочешь».

Есть тут, конечно, и сугубо деликатный момент. Это что же получается: мы учим детей хитрить, изворачиваться и даже лгать? Нет, учим благоразумной стратегии сопротивления, учим со смекалкой и фантазией противостоять негативному давлению.

---

### **Реплика от редакции**

**Ситуации отказа лучше всего сочинять и разыгрывать в группах по 3–4 человека. Группы по очереди (не забудьте о жеребьевке!) показывают свои сценки, а зрители отгадывают, какая форма отказа была в них использована.**

---