**Александра Ковалева, педагог психолог**

**КУРИТЬ – НЕ МОДНО, МОДНО – НЕ КУРИТЬ!**

Тренинговое занятие со старшеклассниками

*Посейте поступок – и вы пожнете привычку,*

*посейте привычку – и вы пожнете характер,*

*посейте характер – и вы пожнете судьбу.*

У. Теккерей

**Цели**: рассмотреть здоровье как основную ценность человеческой жизни и человеческого общества, формировать ответственность у учащихся за свое здоровье.

**Задачи**:

* показать причины и последствия курения;
* выработать критическое отношение к курению;
* привить навык отказа от сигареты.

**Оборудование**: колпачок от фломастера, ватманы, бумага, фломастеры.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

**I. Вступительная часть.**

* ***Вступительное слово.***

**Ведущий**. Наше занятие называется "Курить – не модно, модно – не курить!". Тенденции, навязываемые нам СМИ, порой приводят к возникновению множества проблем, связанных с духовным и физическим здоровьем. Попробуем в этом разобраться.

Раньше курить считалось модно, фирменные сигареты были очень дорогими и труднодоступными. В настоящее время ассортимент и ценовые категории сигарет огромны, но уже не модно быть курильщиком, общество выбирает здоровый образ жизни и приветствует отказ от курения.

Почему люди начинают курить, что их к этому побуждает? Чтобы ответить на эти вопросы, давайте выполним следующее упражнение.

* ***Упражнение "Незаметный предмет"***.

*Оборудование*. Предмет, например колпачок от фломастера (сходство с сигаретой).

*Инструкция*. Все участники выходят. Ведущий кладет колпачок от фломастера (предварительно показав участникам) на видное место так, чтобы все могли его увидеть, ничего не поднимая, не открывая, никуда специально не заглядывая. Задача – найти колпачок: увидеть, но не брать (!), и тихо, никому не говоря, что его нашли, немного запутав следы, сесть в круг. Ведущий подходит к сидящим в кругу, чтобы уточнить, действительно ли они нашли колпачок. Упражнение продолжается до тех пор, пока все не будут сидеть в кругу, а значит, знать, где лежит колпачок.

*Комментарий*. Упражнение от начала до конца должно быть проведено согласно правилам. Если кто-то, кто первым найдет колпачок, закричит: "Вот он!", то игру необходимо начать заново и еще раз обратить внимание участников на инструкции. Чем больше участников будет сидеть в кругу, тем больше остальным, которые еще ищут предмет, будет хотеться его найти. Особенно сильный дискомфорт будет испытывать последний. Ведущий может подсказать, указав, на какой половине или четверти комнаты спрятан предмет, но не больше. Помните: те чувства, которые он испытывает, очень важны для анализа упражнения. Задача ведущего – сделать правильные выводы после упражнения.

* ***Анализ упражнения.***

1. Как вы искали?

2. На что ориентировались при поиске?

3. Что чувствовали, когда находили предмет?

4. Что испытывали, когда долго его не могли найти?

*Участники высказываются, ведущий подводит итог упражнению.*

*Поднимают руку те, кто хотел как можно быстрее отыскать предмет. Скорее всего, их будет большинство или даже все. Если нет, можно спросить: Неужели вы не хотели как можно скорее найти колпачок, чтобы быстрее оказаться в кругу? Обратитесь к каждому, кто не поднял руку, персонально: Ты, Маша, стремилась не найти предмет, поэтому ты ходила и искала его? Количество ребят, поднявших руку, возрастет.*

**Ведущий**. На самом деле, выполняя это упражнение, все хотят найти предмет как можно быстрее: это позволяет почувствовать свою успешность, превосходство над другими. Или хотя бы не оказаться позади всех. Точно так же, начиная пробовать сигареты, мы стремимся быть "продвинутыми", взрослыми, казаться интересными и успешными. К сожалению, курение – это легкий, да к тому же обманчивый способ достичь всего этого. Кому хочется прикладывать усилия, чтобы действительно быть интересным? Какие люди кажутся вам интересными?

*Послушайте ответы, поблагодарите за них, а потом подведите итог (оказывается, необязательно курить, чтобы быть интересным и взрослым).*

*Обратите внимание участников на чувства тех, кто оставался искать колпачок, когда все или почти все сидели в кругу (на чувства последних и предпоследних ищущих).*

**Ведущий**. Когда остаешься последним, очень хочется поскорее присоединиться к большинству: чувствуешь, что отличаешься от всех, чувствуешь, что ты не такой, как все. Это угнетает. Человек начинает защищаться. Давайте проведем аналогию с курением. Когда большинство твоих друзей курит, тебе хочется быть с ними, так как они часто уходят покурить и поговорить, а ты как бы одинок. Очень похожие ощущения. Мы поддаемся и начинаем курить. А чтобы не поддаться и не присоединиться к толпе, не начать курить, надо быть самодостаточной личностью, индивидуальностью, что, безусловно, трудно. Многие ходят с курящими на перекур, хотя не курят, а ведь это тоже курение, только пассивное. Другие находят время и место пообщаться с друзьями, чтобы не попадать в такую ситуацию. Можно общаться один на один, тогда и курящий друг будет курить реже.

И последнее, что хотелось бы сказать по поводу этого упражнения: оно учит быть внимательным, учит наблюдать и смотреть на вещи под необычным углом зрения. Это качество очень полезно для жизни. Умение наблюдать за собой, понимать себя, умение наблюдать за другими позволяет нам избежать многих проблемных ситуаций. Например, заметить, что вокруг нас не дружеская компания, а, наоборот, угрожающая нам, чтобы вовремя уйти, защитив тем самым свою жизнь и здоровье.

**II. Основная часть.**

* ***Дискуссия*** *"****Почему люди курят?*** *"*

**Ведущий**. В предыдущем упражнении мы начали говорить о причинах курения. Давайте продолжим. Как вы думаете, что побуждает людей к курению?

*Ведущий записывает причины на доске и дополняет список, если что-то не было названо:*

1) Хотелось почувствовать себя взрослым.

2) Друзья курили.

3) Это модно.

4) Хотелось привлечь к себе внимание.

5) Чтобы снять стресс.

6) Интересно было попробовать.

7) Закурил после того, как выпил.

8) Просто так.

**Ведущий**. Курение – это наркотик, но первая сигарета никогда никому не приносила удовольствия. Мы себя приучаем к этой вредной привычке и даже испытываем определенный дискомфорт.

Идея попробовать сигарету обычно рождается в наших головах самостоятельно. Нас редко кто-то заставляет курить, еще реже берут "на слабо", обычно наши друзья уважают некурение, но мы почему-то сами решаем пристраститься к этой привычке. Почему? Просто мы часто не знаем, как достичь своих целей и реализовать свои потребности по-другому, без использования сигареты. Вредно ли курение на самом деле?

* *Упражнение "За и против"*.

**Инструкция**. Группа делится на 2 команды. Каждая получает по листу ватмана и фломастеры. За 5 минут участники должны выдвинуть аргументы "за" и "против" курения.

**Ведущий**. Вы должны выступить в роли адвокатов, защитников курения и обвинителей. Инструкция понятна?

*Обсуждение должно проходить ненавязчиво, ведущий должен оставлять право за каждым участником иметь собственное мнение.*

*Позиция ведущего должна быть последовательна и определенна, он должен четко формулировать свое мнение ("Я не считаю, что курение сейчас модно. Скорее наоборот, сейчас в среде молодых людей, нацеленных на успех в жизни, модно не курить"). Можно искать среди аргументов против курения те, которые перекрывают аргументы "за" курение.*

* *Анализ упражнения.*

**Ведущий**. Далеко не всякое суждение, высказываемое большинством, верно. Порой оно является неосознанным оправданием вредных привычек. Каждый курильщик знает, что курение вредно, однако пытается обосновать свое пристрастие для себя и окружающих, хотя главное объяснение – отсутствие воли. Таково происхождение "мифов" о курении, алкоголе и других вредных привычках.

*Комментарий*. Для помощи ведущему ниже представлена таблица аргументов.

|  |  |
| --- | --- |
| **Аргумент** | **Опровержение** |
| Успокаивает | Вам не кажется, что сигарета выступает в качестве соски (как в детстве)? Пока она во рту, нам спокойно, но стоит ее потерять, как сразу становится беспокойно |
| Модно | Модным курение делает СМИ. Это рекламный ход, уловка, чтобы вы регулярно платили производителям сигарет. Их задача – создать модный бренд, чтобы вы стали зависимыми и покупали у них сигареты |
| Дает ощущение взрослости | С помощью курения можно только показаться взрослым, но не стать им.Взрослый человек – ответственный, самостоятельный и сильный. А курение - это слабость |
| Все курят | Вы хотите быть как все? Это называется эффект стадности. Можно общаться со всеми, но при этом быть индивидуальностью |
| Способствует похудению | Многие полные люди курят и не худеют. Если не хочешь полнеть, то вместо курения лучше избрать другие методы поддержания веса в норме – умеренное,сбалансированное питание и увеличение физической активности |
| Помогает согреться в холод | В определенной мере – да, но чередование холодного воздуха и горячего табачного дыма вызывает появление трещин на эмали зубов и быстрое их разрушение |
| Всегда можно бросить курить | Только 5% из курящих думают, что они будут продолжать курить через 5 лет. Но через 5 лет 75% курящих убеждаются, что не могут бросить курить |
| Курение не так вредно, как говорят | Эксперты считают, что курение – одна из ведущих причин многих заболеваний и смертности среди взрослого населения, в первую очередь заболеваний сердца и легких. Смертельная доза никотина для взрослого – пачка, выкуренная сразу, для подростка – половина пачки |

**Ведущий**. Иногда так бывает: то, что кажется нам позитивным, может на деле таковым не быть. Если спросить вас, вредно ли курение, вы ответите – "да". Так почему же мы себя травим? Многие скажут: а почему я не могу, если хочу? Действительно, вы можете, потому что это ваш организм, и никто не вправе вам указывать. Курить или не курить – решать только вам. Только не забывайте, что рядом с вами может находиться человек, который вовсе не желает вдыхать сигаретный дым, а пассивное курение является едва ли не более опасным, чем активное.

* ***Мини-лекция*** *"****Мода на курение****"***.**

**Ведущий**. В начале XX века в США компания "Американ Табакко" обнаружила, что женщины Америки не хотят курить в публичных местах и всячески скрывают свою вредную привычку. Компания обратилась к пиарщику Эдварду Бернейзу, и он придумал вот что: десяток известных модниц
Нью-Йорка гордо прошли по Бродвею с дымящимися сигаретами, а журналисты и публика взирали на них с удивлением и восхищением. Бернейз назвал сигареты "факелами свободы" и сделал курение модным. Но у себя дома отец-основатель пиара эти самые "факелы свободы" от своей жены тщательно прятал!

В этой истории профессиональное и личное отношение к курению абсолютно не совпадают. Как вы думаете, почему?

Моду на курение создали люди. Причина здесь одна – желание заработать. Но смотрите – точно так же, как наркобароны никогда не употребляют наркотики, так и производители и "раскрутчики" табака, как правило, не курят сами и не позволяют курить близким. На нас они просто зарабатывают деньги!

Так что вам самим решать – курить или не курить. А мы обратимся к фактам. Чтобы понять, что делает табак с нашими легкими.

* ***Дискуссия*** *"****Как бросить курить и не начать заново?****"*

**Ведущий**. Вообще, одно дело – начинать или не начинать курить, а другое – бросать курить. Давайте поговорим и об этом.

*Инструкция*. Ведущий спрашивает, пробовал ли кто-нибудь из участников или их знакомых бросить курить. Успешно или нет? Какой способ оказался самым эффективным?

**Ведущий**. Стратегия "как бросить курить" у каждого своя, здесь нет универсального способа. Все зависит от личности, характера и силы воли.

Некоторые полагают, что основная проблема при бросании – это зависимость от никотина. Но это не совсем так. Основная проблема – это как раз неумение проживать различные ситуации без сигареты.

Для того чтобы бросить курить, надо:

1. Принять решение бросить курить.

2. Придерживаться следующих рекомендаций:

а) бросать курить следует не резко, а постепенно уменьшая количество выкуриваемых сигарет в день;

б) отвлекаться от мысли: "Пойду-ка покурю";

в) избегать ситуаций, в которых хочется курить;

г) попросить при вас не курить;

д) не считать дни без сигарет;

е) выбросить/спрятать зажигалки, пепельницы и другие вещи, которые напоминают о курении;

ж) если очень хочется закурить, попробуйте пожевать жевательную резинку, съесть леденцы;

з) если совсем невмоготу и ничего не помогает, то выкурите одну сигарету и продолжайте, не упрекая себя, бороться с этой привычкой.

Самое сложное – это не никотиновый голод, а ситуации, провоцирующие курение, особенно когда кто-то еще и предлагает вам сигарету. Если вы ответили "нет" на вопрос: "Не хочешь закурить?", скорее всего, никто вас заставлять не будет. Поэтому главное – справиться с собой и сказать свое жесткое "нет".

Когда вам наиболее трудно сказать "нет" предлагающему закурить? В каких ситуациях?

*Для того чтобы участники активней предлагали свои варианты ответа, назовите сами несколько таких ситуаций:*

*1. Вы собрались компанией, решили поболтать с приятелем, которого долго не видели. Он курит. Вам тоже захотелось.*

*2. Вы расстались с девушкой / молодым человеком. К вам пришел поддержать вас друг / подруга. Вы решили выйти на лестничную площадку поговорить. Он / она предлагают вам закурить.*

*3. После уроков вы вышли на улицу. Ваш приятель закурил. Перед тем, как разойтись по домам, вы решили обсудить сложный завтрашний день. Он предлагает вам закурить вместе с ним.*

**Ведущий**. Как вы думаете, как легче всего сказать "нет" в этих ситуациях? Кто какие способы знает?

*Ведущий подводит итог (можно кратко записать на доске).*

Существует несколько способов сказать "нет":

1. Решительно сказать "нет", ничего не объясняя и не аргументируя.

2. Отказаться, используя аргументы, упоминаемые в тренинге.

3. Отшутиться ("Нет, не могу, мои легкие уже завещаны Британскому музею").

4. Отойти в сторону /к группе некурящих до того, как вам предложат закурить или после того, как скажете "нет" ("Давай, ты покуришь, а потом продолжим наш разговор, хорошо?").

5. Перевести разговор на другую тему ("Нет, спасибо. Слушай, я давно хотел спросить...").

6. Игнорировать (обычно этот способ используется, когда другие не помогли).

**III. Заключительная часть.**

* ***Рефлексия.***

**Ведущий**. Что запомнилось на занятии? Что нового вы узнали? Что было для вас наиболее актуальным, а что вы уже знали и раньше?

Вы самостоятельные люди, и вам решать – курить или не курить. Только вы несете ответственность за свое здоровье. Хорошо, что сегодня многие молодые люди, которые нацелены на успех, считают, что курение – это "отстой"!

Есть масса способов сказать "нет", когда тебе предлагают сигарету, и не уронить свое достоинство. Главное – не бояться!

***Ковалева, А. Курить*** *—* ***не модно, модно*** *—* ***не курить! : тренинговое занятие со старшеклассниками / А. Ковалева // Здаровы лад жыцця.*** *—* ***2016.****—* ***№ 2.*** *—* ***С. 30****—****33.***