**Центр практичної психології та соціальної роботи**

**КУ «Міський методичний кабінет»**

Експрес – бюлетень фахової інформації

для соціальних педагогів закладів загальної середньої освіти

***«*Психосоціальна підтримка дітей і молоді, що знаходяться в складних життєвих обставинах*»***

**Ψ**

**Січень**

 **2020 рік**

**Стратегії психосоціальної допомоги у ситуації кризи**

**Докійчук Т.В.,**

 **методист з практичної психології та соціальної роботи**

**КУ «Міський методичний кабінет»**

Людина, котра знаходиться в кризовому стані, досить часто не бачить виходу з проблемної ситуації.

* Як в окремого індивіда, так і в сім’ї завжди є внутрішній ресурс, однак до нього не завжди є (або не завжди можна знайти) доступ.
* Саме тому необхідно допомогти дитині (сім’ї) в розкритті свого внутрішнього потенціалу – в цьому і суть психосоціальної допомоги.

Психосоціальна допомога полягає в емоційній, смисловій та екзистенціальній підтримці людини або співтовариства у важких ситуаціях, які виникають у ході їх особистісного чи соціального життя.

**Стратегії психосоціальної допомоги розділяють на чотири категорії:**

1. **Соціальна підтримка.**

Для виходу людини з кризового стану має значення соціальне оточення. На кого може людина розраховувати в ситуації психологічного розладу, які нові проблеми у відносинах у сім’ї та на роботі (навчанні) виникли в цьому стані – все це слід враховувати при проведенні кризових заходів.

**2. Цілісне ставлення до здоров’я.**

В складній ситуації необхідно задіяти всі резерви людського організму та особистості: фізичну активність, правильне харчування, духовний розвиток, використовування гумору.

Увага до усіх сторін особистості дозволяє активізувати такі здатності до відновлення, які були приховані навіть від неї самої.

**3. Корисна фахова література.**

Кожна людина має власні ресурси до відновлення, але віднаходить їх за допомогою книг чи статей. Створення інформаційного поля дозволяє усвідомити, що її переживання та труднощі не унікальні, «нормальні» в ситуації, що склалася, і це дає їй можливість здійснити само підтримку.

**4. Власне психосоціальна допомога.**

Психосоціальна допомога включає групи підтримки дорослих і дітей, які переживають горе, зняття фобічних реакцій за допомогою роботи з травматичними образами та індивідуальні методи психологічної допомоги і підтримки. Особливе місце в системі психосоціальної допомоги займають спеціально створені методи кризового втручання (психологічний та психобіографічний дебрифінг тощо).

 Втрату звичного життєвого світу і частини себе у ситуації кризи неможливо заповнити лише матеріальною підтримкою, професійною перепідготовкою чи закликом узяти себе в руки. Основною формою надання такої допомоги може стати спеціально організований процес – соціально-психологічний супровід кризової особистості.

 Патронаж у даному випадку розуміється як цілісна та комплексна система соціальної підтримки і психолого-педагогічної допомоги, що надається в рамках діяльності соціально-психологічних служб. На відміну від корекції він припускає не «виправлення недоліків і переробку», а пошук ресурсів особистості (чи сім’ї), опору на власні можливості та створення на цій основі психологічних, соціальних і педагогічних умов для відновлення продуктивних зв’язків зі світом людей.

 У кожному конкретному випадку завдання супроводу визначаються особливостями особистості, якій надається допомога, та ситуації, в якій здійснюється супровід. Діяльність супроводжуючих продовжується доти, поки не буде пройдений кризовий період. Результатом соціально-психологічного супроводу особистості повинна стати нова життєва якість – адаптивність, тобто здатність самостійно досягати відносної рівноваги у відносинах із собою та оточуючими як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях. В соціально-психологічному супроводі, що розгортається в часі, можна виокремити три етапи: діагностико-аналітичний (слугує основою для постановки мети); власне діяльнісний (відбір і застосування методичних засобів); контрольно-аналітичний (аналіз кінцевих і проміжних результатів, що дозволяє коректувати хід роботи)

 Діагностико-аналітичний етап передбачає оцінку ситуації: встановлення контакту, з’ясування, що відбувається, визначення, чи має місце гостра криза, і встановлення робочого контакту для подальшої діяльності. При цьому використовуються: бесіда з клієнтом, тестування, анкетування, спостереження, аналіз документації. Власне діяльнісний етап присвячується вирішенню специфічних проблем кризової ситуації клієнта. Перш за все, проводиться робота зі зняття гостроти переживання, формування адекватної самооцінки; здійснюється допомога в усвідомленні як зовнішніх, так і внутрішніх проблем, які привели до кризи і перешкоджають зміні дезадаптивних форм поведінки на адаптивні, а також формування стресодолаючої поведінки в процесі індивідуальної та групової роботи. Особливу увагу слід надати побудові нових взаємостосунків клієнта з оточуючими, тобто формуванню мережі психосоціальної підтримки.

 Контрольно-аналітичний етап – період осмислення результатів діяльності за рішенням тієї або іншої проблеми, обговорення досягнутого прогресу, аналіз змін (у поведінці, відновленні когнітивного контролю над ситуацією, психологічного стану).

 Мета роботи полягає не стільки в тому, щоб розв’язати проблему, скільки в тому, щоб зробити можливою роботу над нею, оскільки багато проблем, які виникають у кризі, неможливо вирішити негайно. При кризовому втручанні повинні бути реалізовані, як мінімум, такі завдання: 1) зняття симптомів; 2) відновлення докризового рівня функціонування; 3) усвідомлення тих подій, які приводять до стану дисбалансу; 4) виявлення внутрішніх ресурсів клієнта, його сім’ї та різних форм допомоги ззовні для подолання кризи.

 Прийоми емпатійного слухання. До них належать, зокрема, з’ясування («Будь ласка, поясніть це» чи «В цьому полягає проблема, як Ви її розумієте?»), перефразовування («Як я зрозумів Вас...», «Якщо я правильно розумію, Ви говорите...», «Іншими словами… Ви вважаєте...» та ін.), віддзеркалення («Мені здається, що Ви відчуваєте...», «Ви дещо (дуже, трохи) засмучені»), резюмування («Як я розумію, Вашою основною ідеєю є...», «Те, що Ви в даний момент сказали, може означати...») і т.д.

**Вправа «Хто Я?»**

 Необхідно написати 20 пропозицій, кожне з яких починається із займенника «Я». Писати потрібно щонайшвидше, не замислюючись. 1. Я. 2. Я. 3. Я. І т.п. Подивіться, як і ким ви себе уявляєте. На якому рядку ви почали зазнавати труднощів у визначенні свого «Я»? Що вам заважало? Які ролі, характеристики, заняття ви стали писати, характеризуючи себе, після того, як подолали труднощі самовизначення?

**Вправа «Мережа»**

Ще один із поширених варіантів надання допомоги людям, котрі знаходяться в життєвій кризі – використання наявної або ж створення своєї власної соціальної мережі підтримки. Таку мережу будь-хто може створити й сам – зі знайомих людей, з якими він регулярно зустрічається та спілкується. Для цього потрібно виконати подану нижче вправу. Спочатку складіть список людей, до яких ви зможете звернутися за допомогою. До цього списку слід записати: друзів, з якими ви часто зустрічаєтеся чи спілкуєтеся за допомогою листів, телефону; сусідів, якщо ви постійно обмінюєтеся з ними візитами; колег, якщо ви часто контактуєте з ними і відчуваєте, що між вами існують близькі стосунки; запишіть кожну людину, яка емоційно важлива для вас, хоча ви тимчасово можете бути розлучені з нею. З'ясуйте для себе чи існують якісь зв'язки між людьми, чиї імена ви занесли до списку. Потім для кожної людини, яку ви внесли до списку, зробіть позначку про те, який варіант кризової підтримки вона може вам надати. Варіанти підтримки можна позначити таким чином:

Е – емоційна допомога;

П – практична допомога;

Т – товариська підтримка;

 І – інформація та порада.

Після цього візьміть чистий аркуш паперу і складіть діаграму вашої мережі, позначаючи колами членів сім'ї, трикутниками – друзів і квадратами – колег. Поєднайте всіх тих людей, між якими існують певні зв'язки, які можуть надати вам схожі варіанти підтримки. Тепер ви маєте зображення вашої соціальної мережі підтримки. Слід проаналізувати її, намагаючись відповісти на запитання: «Наскільки ви можете розраховувати на підтримку? Чи буде це підтримка від усієї мережі, чи тільки від окремої її частини? Чи ті самі люди використовуються для всіх чотирьох видів підтримки, чи ви розподіляєте навантаження між ними?» Роздуми над цими запитаннями дають змогу виявити ресурси допомоги, що використовуються не в повному обсязі.

**Проективный тест :**

**«Ваші дії в критичних ситуаціях»**

В кожній людини є прагнення до здійснення своїх цілей, всупереч складнощам і перешкодам.

Які ж Ваші дії в критичних ситуаціях….

Інструкція.

На картинці намальована скеля і людина, яка ніби падає, ніби стрибає з неї. Вам необхідно врятувати людину від неминучої травми, не дати їй впасти. Як ви це зробите, вирішувати вам. Доповніть картинку необхідними деталями.

Інтерпретація.

А тепер зупинимося на тих деталях малюнку, які ви домалювали в якості «першої допомоги» людині.

Якщо ви намалювали воду під ногами у людини (річку, озеро, море), то це говорить про вашу схильність все пускати на самоплив.

**Робіть кроки по врегулюванню ситуації, будьте більш активними і рішучими.**

Якщо ви намалювали під ногами у людини батут або розгорнуту ковдру, щоб пом’якшити падіння і зловити людину, то це свідчить про вашу завбачливість. Ви дуже рідко попадаєте в критичні ситуації, тому що завжди ретельно прораховуєте всі можливі варіанти розвитку подій і намагаєтесь передбачити все, що може трапитися.

 **На вас можна покластися, ви не підведете.**

Якщо ви намалювали під скелею людину з витягнутими руками готову допомогти і спіймати в свої обійми, то це означає, що ви довірливі, в критичних ситуаціях схильні довіряти іншим.

 **Ви шукаєте людину, яка б вам допомогла.**

Якщо ви під скелею намалювали невеличкий пагорб, тим самим зупинивши падіння людини, то це значить, що ви маєте лідерські якості і здатні вести людей за собою.

**В критичній ситуації ви не розгубитеся і зробите все, що потрібно для того щоб виправити ситуацію на краще.**

Якщо ви домалювали людині крила, то це говорить про те, що ви завжди знайдете дотепний чи творчий вихід із складного становища.



**Специфіка соціально-педагогічної роботи з сім'ями, які потрапили в складні життєві обставини**

**Щорс В.В.,**

**соціальний педагог**

**КЗ «Вінницький технічний ліцей»**

Складними визначаються такі життєві обставини, що об'єктивно порушують нормальну життєдіяльність особи, наслідки яких вона не може подолати самостійно (інвалідність, часткова втрата рухової активності у зв'язку із станом здоров'я, самотність, сирітство, безпритульність, відсутність житла або роботи, насильство, зневажливе ставлення та негативні стосунки в сім'ї, малозабезпеченість, психологічний чи психічний розлад, стихійне лихо, катастрофа тощо).

**До складних життєвих обставин відносяться:**

* жорстоке поводження з дитиною;
* залишення дитини без батьківського піклування внаслідок розладу здоров'я батьків, осіб, які їх замінюють;
* проживання сім'ї у непридатних для життя умовах, тривалий конфлікт у родині;
* прояви девіантної поведінки дитини (асоціальної, кримінальної, аморальної, аутодеструктивної – суїцидальної, віктимної, адиктивної);
* перебування дитини в екстремальній життєвій ситуації.

**Законодавче забезпечення соціально-педагогічної роботи з сім'єю в складних життєвих обставинах**

* Декларація прав дитини ;
* Конвенція ООН про права дитини;
* Конституція України;
* Указ Президента України “Про першочергові заходи щодо захисту прав дітей” ;
* Закон України “Про охорону дитинства” ;
* Закон “Про соціальні послуги”

**Контакти служб та установ куди можна звернутися по відповідну допомогу.**

* ВІННИЦЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ ДЛЯ СІМ'Ї, ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

Адреса:
вул. Соборна, 50, к.431;
просп. Космонавтів, 30, к.305

**Графік роботи:**
понеділок-четвер з 9 до 18 год., перерва з 13 до 13-45 год.
п'ятниця з 9 до 16-45 год, перерва з 13 до 13-45 год.

**Тел.:**
+38(0432) 67-04-60 – приймальня директора;
+38(0432) 56-00-78 – Вишенське відділення;
+38(0432) 52-47-93 – бухгалтерія.

 E-mail: vmc\_sdm@vmr.gov.ua

* СЛУЖБА У СПРАВАХ ДІТЕЙ

  Адреса:

м. Вінниця, вул. Соборна, буд. 50, кімн. 401 - 406

 т. 67-13-73, 61-16-82, 67-01-27, 67-14-24

У закладі освіти формується та поновлюється банк дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Відповідальним за формування банку даних та передачу зазначеної інформації до міського Департаменту освіти, Служби в справах дітей є соціальний педагог.

У разі потрапляння дитини у складні життєві обставини чи при виявленні ознак, факторів, що можуть вказувати на ризики щодо їх виникнення адміністрація закладу має дотримуватись наступного алгоритму дій:

При вивченні ситуації, визначенні потреб дитини та її сім’ї, прийнятті необхідних рішень тимчасова команда розглядає наступне:

* історію перебування дитини в закладі освіти;
* інформацію щодо самої дитини (вік дитини, характеристика поведінки, стосунки з іншими дітьми та фахівцями закладу освіти, виявлені ознаки чи фактори, які можуть вказувати на складні життєві обставини або ризики щодо їх виникнення);
* інформацію щодо сім’ї дитини (наявність у дитини батьків або осіб, які їх заміняють, братів, сестер, інших родичів, їхнє місце проживання (перебування), спосіб життя тощо);
* відомості про житлово-побутові умови сім’ї;
* відомості про потребу дитини у правовому захисті (наприклад, відсутність у дитини свідоцтва про народження);
* іншу релевантну інформацію, яка може бути важливою для прийняття рішення.

**Індивідуальний план супроводу дитини**

До плану входять заходи, які базуються на результатах оцінювання, діагностики, спостереження за дитиною.

Формується з урахуванням її проблем, потреб, переваг та обмежень.

Визначено виконавців відповідно до їхніх функціональних обов’язків та терміни виконання

План заходів за потребою, але не менше одного разу на місяць, переглядається та узгоджується тимчасовою командою.

**Рольова гра**

**„Застосування трьох шляхів у вихованні”**

**Мета:** проаналізувати різні виховні підходи батьків стосовно дитини, сприяти розумінню необхідності використання діалогу у сімейному вихованні.

**Ресурси:**фігурки з кольорового паперу у відповідності до кількості учасників – зірочки, сонечка, квіточки для об’єднання в групи; картки з написами „Влада”, „Поступливість”, „Діалог”.

**Хід проведення**

За допомогою кольорових фігурок тренер об’єднує учасників у три групи, кожна з яких вибирає картку з надписом „Влада”, „Поступливість”, „Діалог”.

Завдання: у відповідності з написом на картці придумати проблемну ситуацію у сім’ї та за допомогою рольової гри продемонструвати її. Час на підготовку – 20 хв.

Кожна група по черзі розігрує проблемну ситуацію в сім’ї, де батьки застосовують певний виховний підхід: „Влада”, „Поступливість”, „Діалог”.

Учасники вгадують, який це був підхід і чому саме вони так вважають. Таким чином, учасники краще усвідомлюють отриману інформацію, розуміють особливості кожного виховного підходу, його недоліки та переваги.

**Запитання для коментування:**

* Як почувалися учасники в ролі дитини, батьків в кожному окремому випадку?
* Як проявляють батьки свою любов до дитини у кожному з випадків?
* Що важливого у розігруванні стосунків помітили „глядачі”?
* Які важливі висновки Ви для себе зробили, аналізуючи кожен з виховних підходів у сім’ї?

**ТРИ ШЛЯХИ У ВИХОВАННІ**

(Роздатковий матеріал)

Батьки у всьому світі, виховуючи своїх дітей, можуть іти одним з трьох шляхів: влади, поступливості або діалогу. Ось коротка характеристика цих шляхів.

**ВЛАДА**

Цей шлях опирається на переконання дорослого, що батьки завжди краще знають і мають рацію, демонструють дитині, хто головний. Дитина повинна підкорятися їхній волі, найкраще без дискусії. Батьки найчастіше виступають у ролі контролера, екзекутора, судді, володаря, поліцейського, а іноді й ката. Такий образ батьків викликає у дитини почуття страху, злості, гніву, жалю, несправедливості, кривди, приниження, сорому. У дитини з’являється переконання, що батьки її не розуміють, можливо, не люблять.

У поведінці дитини може з’явитися опір, брехня, покора, агресія, ворожість, бунт або лицемірство. Дитина може думати: „ніхто не прислухається до моєї думки, а, значить, мої думки дурні та нічого не варті. Я ні на що не здатна, якщо мене треба постійно контролювати, слідкувати за мною, перевіряти. Тільки батьки знають, що добре для мене.”

Можливі наслідки для дитини – відсутність бажання змінюватися, залежність від думки та оцінок інших, нездатність творчо мислити, самостійно вирішувати проблеми, занижена самооцінка, відсутність віри у власні можливості. Можливі наслідки для батьків – почуття безсилля, нездатності вплинути на ситуацію, що посилюють незадоволення дитиною та собою як батьками. Наслідки для родини – холодність, неприязнь, емоційна відчуженість, ворожість, конфлікти. Родина перетворюється на поле битви.

**ПОСТУПЛИВІСТЬ**

На цьому шляху батьки заради „святого спокою” поступаються дитині, хоча це суперечить їхнім відчуттям і потребам. Вони підкоряються волі дитини, щоб уникнути конфронтації. Постать батьків поступлива, але наелектризована злістю, роздратуванням щодо „самолюбивої, сповненої бажань і претензій” дитини.

Дитина почувається у виграші — „Я перемогла”. Це породжує змішані почуття: тріумф, почуття провини, невпевненість, викликані відсутністю опору з боку дорослого. Вона може думати: „Всі повинні мені підкорятися”, „Найважливіші мої почуття і потреби”, „Батьки все зроблять заради мене, варто тільки бути впертою”. Свою волю дитина диктує за допомогою крику, плачу, шантажу, тиску. Можливі наслідки для дитини – відсутність почуття безпеки через своєрідну зміну ролей – батьки виявляються „слабкими”, а дитина „сильною”. У дитини може розвинутися імпульсивний спосіб реагування, егоїзм, нездатність підпорядковуватися авторитетові, суспільним та етичним нормам, а також працювати в колективі (виникають проблеми в школі, з ровесниками).

Можливі наслідки для батьків – неприязнь до дитини, безсилля, незадоволення собою як батьками, незадоволення з приводу постійних поступок дитині всупереч своїм потребам та почуттям. Наслідки для родини – відчуженість, холодність, неприязнь (батьки не можуть витримувати поведінку своєї дитини, їм не подобається бути з нею).

**ДІАЛОГ**

На шляху діалогу батьки передають дитині важливі для них цінності, враховуючи почуття та потреби дитини, а в ситуації конфлікту шукають спільне рішення, яке б задовольняло всіх зацікавлених. Батьки поважають почуття, потреби та думки дитини. Допомагають дитині розкривати свої можливості, сприяють ставленню її адекватної самооцінки. Також батьки поважають свої потреби та почуття, можуть твердо сказати „ні”, коли ситуація вимагає цього. Тому дитина може бути задоволена сама собою, відчувати повагу до власної думки та думки батьків (вчителів, інших людей), мати високе почуття власної вартості та відповідальності за свої вчинки. Дитина може думати: „Я можу сама приймати рішення, я можу бути відповідальною, я здатна багато на що і хочу спробувати свої сили, а якщо в мене не вийде, — спробую ще раз”.

Можливі наслідки для дитини – бажання співпрацювати з батьками, їй подобається бути з ними. У дитини розвивається впевненість у собі, повага до потреб і почуттів інших. Можливі наслідки для батьків – задоволення собою як батьками, почуття близькості, радість від перебування разом з дитиною, приязні стосунки з нею. Можливість виразити своє незадоволення (гнів, розчарування, злість), не ображаючи дитину. Наслідки для родини – менше конфліктів, бо вони вирішуються вчасно і за допомогою діалогу. Дитина вчиться самостійності та відповідальності. Розвивається конструктивні діалогічні стосунки між батьками та дітьми, формуються міцні емоційні зв’язки та вміння виявляти взаємну турботу та повагу.

**«Методи формування стійкої соціальної позиції дітей у складних життєвих обставинах до негативного впливу соціального середовища»**

 **Лемещук С. А.,**

 **соціальний педагог КЗ «СЗШ І-ІІ ст. з д/в ВМР»**

Соціальне середовище як сукупність суспільних і психологічних умов, у яких дитина живе і з якими постійно стикається, позначається на її розвитку найбільшою мірою. Тому потенційні можливості навколишнього середовища слід уміло використовувати в процесі виховання. У середовищі дитина соціалізується. Соціалізація - процес двобічний: з одного боку, дитина засвоює соціальний досвід, цінності, норми, установки, властиві суспільству й соціальним групам, до яких вона належить, а з ін­шого - активно залучається до системи соціальних зв'язків і набуває соціального досвіду.

Мета соціалізації - допомогти дитині вижити в суспільному потоці криз, оволодіти досвідом старших, зрозуміти своє покликання, самостійно знайти шляхи найефективнішого самовизначення в суспільстві.

Цілком очевидна сила виховного впливу домашнього середовища, а також оточення дитини в школі і поза школою (вплив двору, вулиці). Родинна педагогіка вчить батьків не тільки того, як використовувати сусідські стосунки у вихованні дітей, а й як учити їх будувати розумні взаємини з однолітками в школі, у дворі. Адже тут дитина шліфує свій характер, позбувається недоліків. Цього вона не досягла б, перебуваючи тільки в оточенні дорослих. Щоправда, на вулиці збираються не лише ідеальні діти. Тому «у цій справі» треба виявляти обережність, але й не бути боягузом. У запалі веселих дитячих ігор і забав, що гартують тіло, відточують розум і радують душу, навряд чи так легко дитина може зіпсуватися.

Спеціальної виховної роботи щодо їх профілактики потребують такі патологічні явища суспільного життя, як пияцтво, наркоманія, паління,

 Кожен з нас знає, що здоров’я – одна з найважливіших життєвих цінностей людини. Але є в нашому суспільстві багато факторів, які негативно впливають на здоров’я – це шкідливі звички. Як зберегти здоров’я й сказати «Ні» шкідливим звичкам? Чому підліткам важко сказати «Ні»(бо це незручно, відчувають страх бути знехтуваним, неприйнятим, погіршаться стосунки, бояться залишитися самотніми, що подумають інші, вони відчувають невпевненість у власних переконаннях)

Під час занять з елементами тренінгу, корекційно-розвивальних занять я навчаю дітей вмінню сказати «Ні», як відстояти свою думку, як прийняти єдино правильне рішення, як протистояти груповому тиску. Навички протистояння тиску однолітків – це такі вчинки або дії, які педагоги виховують у дітях з метою відмови від уживання тютюну, алкоголю, наркотиків.

**Вправа «Як сказати «Ні»**

Мета: навчити відстоювати свою думку і протистояти тиску з боку інших,

 формувати стійку думку про шкоду паління, алкоголю, наркотиків.

**Тобі запропонували наркотики. Як сказати «Ні»**

* Ні! Мені це не потрібно.
* Ні! Це не в моєму стилі.
* Ні! Я хочу себе контролювати.
* Ні! Для чого мені конфлікти з батьками.
* Ні! Я справді погано себе почуваю.
* Ні! В мене багато інших важливих і цікавих справ.
* Ні! Я добре себе почуваю і без наркотиків.

 **Для виховання протистояння тиску використовуйте такі правила :**

1. Навчіть дитину цінувати індивідуальність у людях і в собі самій.(згадайте про людей, яких вона любить,і запитайте, що робить цих людей унікальними; запитайте, що дитині подобається у своїй власній індивідуальності, додайте до її списку побільше її гарних рис, які вона сама не назве)
2. Обговоріть з дитиною поняття дружби.(попросіть її скласти опис справжнього друга, складіть свій опис друга, порівняйте характеристики і з’ясуйте, хто такий справжній друг)
3. Навчіть дитину казати людям «ні»(щоб дитина могла постояти за себе, їй потрібна ваша підтримка, щоб сказати «ні» тиску однолітків, поясніть дитині, що в деяких ситуаціях необхідно наполягати на повазі до себе. Це ситуації, насамперед, - пропозиція тютюну, алкоголю, наркотиків.)

**Рольова гра «Прийми правильне рішення»**

**Мета**: обіграти ситуації,у яких необхідно прийняти єдино правильне рішення.

Кожна група одержує картки, у яких описані ситуації. Вам потрібно розіграти сценки і придумати форми відмови.

На столах є пам’ятки , якими ви можете скористатися.

**Ситуації :**

1. Друг, якого ти поважаєш, бачить, що ти засмучений, пропонує тобі закурити і розслабитися! «Головне для тебе зараз - заспокоїтися»
2. На дискотеці друзі пропонують тобі якісь приємні пігулки, що пахнуть. Як ти вчиниш?
3. Підійшов до друзів на вулиці, які пропонують випити пиво!
4. На шкільному дворі старшокласники палять. Один з них пропонує тобі сигарету: «Запалюй!»
5. Ти прийшов до друга пограти в комп’ютерні ігри. Його батьків немає вдома. На кухонному столі ти побачив красиву пляшку в плетеному кошику. Друг говорить: «Це гарне виноградне вино. Давай спробуємо».
6. Марина говорить: «Запрошую тебе на мій день народження. Предків не буде, але сестра з друзями обіцяли прийти». Ти знаєш, що друзі сестри палять і п’ють, тому тобі не хочеться йти до Марини.

**Корисні поради**

 **Як діяти в ситуації тиску:**

**1.**Оціни, що насправді відбувається? (де ти знаходишся, з ким ти, що роблять люди, які тебе оточують, як вони ставляться до того, що відбувається. Довіряй своїм відчуттям. Як тільки ти усвідомиш, що відбувається навколо, спитай себе: «Чи можу я примусити себе робити щось з того, чого не хочу робити?)

**2**.Подумай про наслідки:

- Як ти будеш почувати себе завтра?

- Чи не пожалкуєш про прийняте рішення?

- Чи не потрапиш в біду?

- Чи не підведеш батьків, друзів, вчителів?

 - Чи не зашкодить це твоєму здоров’ю?

- Що доброго в результаті твого вчинку?

 **3.** Прийми рішення самостійно(твоє рішення може вплинути на інших, але єдина людина, на яку це рішення вплине обов’язково – це ти сам. Зі своєю думкою про себе)

**4**. Скажи іншим про своє рішення(це може бути важко, але після цього завжди стає легше. Дій впевнено, навіть коли ти відчуваєш тривогу і страх, дивись прямо в очі людині, говори ясно, спокійним голосом.)

**Які є секрети при відмові?** (найбільше діти запам’ятовують останню фразу розмови. Наприклад : «Дякую за розуміння», «Мені дуже приємно, що ти до мене звернувся»)

**Як можна тренувати навички відмови? (**стати перед дзеркалом і казати слово «ні» стільки разів, аж поки воно не звучатиме впевнено, підготувати вправи для ввічливої відмови і потренуватися їх казати перед дзеркалом)

**Як відмовити, коли пропонують те, що тобі не підходить?(**тон голосу може бути доброзичливим, але твердим)

**Сказавши «ні», ви можете:**

* добре до себе ставитися;
* змушувати інших поважати себе за те, що ви особистість;
* зберегти відносини з батьками;
* зберегти здоров’я;
* відгородити себе від нещастя.