

Умей сказать: «Нет!»



МБОУ «Сургутская технологическая школа»
педагог-психолог Жданова Светлана Викторовна,
социальный педагог Вундер Альбина Наильевна

Сургут, 2020 г.

Цель занятия:

- **Формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами**



- **Отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции**

Задачи занятия:

- **Развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением**
- **Формировать представление о силе группового давления на личность**
- **Расширять поведенческий репертуар в процессе конфронтации с группой**

Мозговой штурм

- Привести примеры предложения либо принуждения попробовать ПАВ
 - Кто предлагал?
 - Какую цель преследовал предлагающий?
 - Удалось ли отказаться?
 - Кому труднее всего отказывать?
 - Чьему давлению тяжелее сопротивляться?

Групповое давление



**Групповое давление -
сознательное соглашение
с большинством из-за страха
быть отвергнутым,
неуверенности в своей правоте,
неумения говорить «нет»**

Поведение людей в ситуациях группового давления

Более подробно...



Всегда готовы
поступать как все
КОНФОРМИСТЫ

Всегда готовы к
сопротивлению
НОНКОНФОРМИСТЫ

Виды группового давления

Лесть, похвала

Шантаж, подкуп

Уговоры, обман

**Угрозы,
запугивание**

Правила уверенного отказа

- 1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему: «НЕТ».**
- 2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.**
- 3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.**
- 4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.**
- 5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе.**
- 6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.**

Быть уверенным- это здорово!

«Портрет» уверенного человека

- Взгляд - прямой, заинтересованный
- Поза - естественная, соответствующая обстановке
- Жесты- спокойные, плавные
- Голос - спокойный, интонации доброжелательные
- Речь- высказывает аргументы, приводит факты



Ситуация «Просьба»

- Предложите прочесть ситуацию, и используя один из способов отказа, разыграйте сценку, в которой герой отказывается выполнить просьбу. Скажите, что при подготовке сценки учащиеся должны использовать «Правила уверенного отказа».



Способы отказа

- Нет, не могу.
- Нет, нет, и еще раз нет.
- Нет, мне сейчас некогда.
- Нет, спасибо, мне не нужны деньги.
- Скажите «нет» и уйдите, не объясняя причины.



Ролевая игра

- Учащиеся объединяются в 4 группы. Раздайте каждой группе карточки с приемами предложения ПАВ и со способами отказа.
- Предложите группам продемонстрировать понравившиеся способы отказа от предложения ПАВ. Поблагодарите их за представление.



Умей сказать: «Нет!»

**«Нет»- это меч твой надёжный и щит,
От бедствий, страданий тебя защитит.
Стремись стать свободным,
Уверенным будь,
И жизнь осветит тебе правильный путь!**



Желаем успехов !

- Пусть наше занятие поможет вам поверить в себя, сформировать навыки уверенного поведения.
- Ребята! Помните: уверенность подобна деревьям: «вырастает» не сразу, а формируется постепенно, набирая силу и объём.