

Умение сказать «НЕТ»

Цель занятия: Овладение участниками коммуникативными навыками и переноса этих навыков в реальную жизнь.

1 Разминка. Упражнения «На что похоже мое настроение»,

Цель: Выражение эмоционального состояния через ассоциации. Осознание своего внутреннего мира.

Инструкция: «Прислушайтесь к себе. На какой цвет (погоду, музыку, цветок, животное и т.д.) похоже Ваше настроение?».

Упражнение выполняется в кругу с мячом,

2 «Как сказать «НЕТ».

Цель: Умение сказать «нет» при общении с другими людьми.

В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладение этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает сказать другому, особенно если другой человек настойчив. Трудно также и определиться: отказывать или соглашаться.

Сейчас мы постараемся отработать этот навык по «шагам», для того, чтобы Вы могли пользоваться им в своей жизни.

Сказать «да» - может означать сделать хуже себе, а сказать «нет» сделать хуже другим. Если мы говорим «нет», то чувствуем себя виноватыми и одинокими. Так как же сказать «нет» не потеряв друзей.

Рассмотрите ситуации, предложенные детьми, когда подростки «на слабо» делают что-то опасное для здоровья. Ситуации, для которых значимые сверстники предлагают выпить, уколоться, «раскурить косячок», пойти на сомнительную вечеринку.

Психологические характеристики таких ситуаций, когда подростки не хотят идти, но не знают, как отказаться и при этом бояться оказаться высмеянными или отверженными группой. Ошибки спонтанного, неуверенного поведения, которые не позволяют защитить себя, смущение и поиск благовидных предлогов. Опасность такого поведения.

Шаги:

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения если что-то не ясно.
3. Остаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему Вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает повторить «нет» без объяснений.

Комментарии для ведущего:

Для второго шага - **если что-то не ясно, спросите: «Что Вы имеете в виду?».**

Для пятого шага, - если Вы отказали, человек может попытаться манипулировать Вами, вызвать чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы и причине вашего отказа. Однако отказ, не означает разрыв отношений с человеком. Для того чтобы не оттолкнуть другого, надо проявить сочувствие, сопереживание, «послушать сердце» этого человека. Другими словами, «нет» надо говорить, учитывая чувства другого человека и при этом, зная свои цели. Например: «Я вижу, Вы очень расстроены, но у меня сейчас нет времени на это дело». Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей, Однако эта способность также важна, как и способность сказать «да».

3. Упражнение: «Просьба - отказ».

Инструкция: «Выбираются по желанию два участника, Один должен просить о чем-либо, а другой - отказывать, но при этом не говорить «нет» и не грубить столько, сколько можно продержаться. Предварительно ведущий выясняет у пары, в чем будет заключаться просьба. Если участники затрудняются, можно предложить свои варианты, например, попросить брошку на вечер, решить задачу, пойти вместе погулять и т.д.

Во второй части этого упражнения меняется задание. Нужно предложить или попросить что-то такое, в чем будет трудно отказать, второй участник должен отказать словами: «Нет, нет, нет». *Вопросы для обсуждения:* Что понравилось, что было трудно? Что ты чувствовал, когда говорил «Нет»? Бывает ли в жизни трудно отказать?

4. Три базовых права личности:

Право делать то, что для тебя лучше.

Право самому выбирать.

Право переменить решение.

Предложить ситуации, или примеры неконструктивного поведения подростков, которые не знают своих прав.

5. Упражнение: «Подарок».

Участники встают в круг.

Инструкция: «Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа».

6. Рефлексия дня.

7. Ритуал прощания.