

# СОПРОТИВЛЕНИЕ ДАВЛЕНИЮ



## ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ:

*Познакомить участников с понятием социального давления (каким оно бывает, что мы чувствуем, когда под него попадаем).*

*Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью.*

*Научить видеть ситуации манипулирования, сформировать навыки сопротивления давлению.*

# РАЗМИНКА «ДА-НЕТ»

*Можно при помощи  
своего слова  
попытаться  
спеть песенку  
или рассказать  
стишок*



## АНАЛИЗ УПРАЖНЕНИЯ:

- У кого получилось с кем-либо пообщаться?*
- Удалось ли кого-нибудь переубедить?*
- Расскажите, как это получилось?*

# РАЗМИНКА «БОРЬБА РУКАМИ»



# Удалось ли вам найти свою тактику?

- Как вы действовали?



## КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»?»

*В каких  
ситуациях  
может  
пригодиться  
умение  
сказать  
«Нет»?*



Виталий БОГДАНОВИЧ

Вежливый  
отказ, или  
Я могу сказать  
«НЕТ»  
и не чувствовать себя  
виноватым



bitron.org



**НЕТ**



- когда предлагают наркотики, таблетки, алкоголь или сигарету,
- когда хотят от вас что-то получить (деньги, вещь и пр.),
- когда вас пытаются заманить в ловушку (лохотрон ),
- когда хотят, чтобы вы купили некий товар, который вам особо не нужен

# КАК ОТКАЗАТЬ, КОГДА ТЕБЯ О ЧЕМ-ТО ПРОСЯТ.

Учимся говорить



- 1)-**Выслушать другого ( его просьбу предложение) спокойно, доброжелательно.
- 2)-** попросить разъяснения если что-то неясно (спросить: «Что вы имеете ввиду?» или перефразировать «То есть вы хотите чтобы я ...»)
- 3)-**Остаться спокойным и сказать нет
- 4)-**Объяснить почему вы говорите «нет»
- 5)-***Если собеседник настаивает повторите «нет» без объяснений (Если вы отказали, человек может попытаться манипулировать вами, вызывая чувство вины. Важно не реагировать на манипуляции и оставаться внутренне сосредоточенным на главном содержании просьбы (предложения) и причине вашего отказа).*

**Отказываться нужно уметь,  
чтобы потом не упрекать  
себя, что не смогли проявить  
твердость и сказать "Нет",  
когда это было необходимо.**

**Это жизненно важно -  
научиться устанавливать  
границы, чтобы сохранить  
свое собственное «Я», а в  
некоторых ситуациях и свое  
здоровье.**

# КАК ВЫХОДИТЬ ИЗ-ПОД ДАВЛЕНИЯ?

**не оправдывайтесь;**

**не отвечайте словами, если вы не чувствуете в себе силы (в этом состоянии ваш язык - враг ваш, т.к. слова слишком эмоциональны и не всегда контролируемы вами);**

**посмотрите этому человеку в глаза (ваша победа - если этот человек свои глаза отведет хоть на мгновение);**

**будьте уверены в себе и спокойны, не проявляйте агрессивности;**

**отказ начинайте всегда со слова "НЕТ";**

**повторяйте свое "НЕТ" вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий: "НЕТ! Это мое решение. Я не должен объяснять, почему НЕТ";**

**всегда повторяйте одну и ту же фразу отказа;**

**при усилении давления откажитесь продолжать разговор: "Я не хочу об этом больше говорить";**

**если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.**

# РЕФЛЕКСИЯ ВСЕГО ЗАНЯТИЯ

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