

# **Классный час**

**Тема: Умей сказать: «Нет!»**

# Рабочий лист «Что бы ты сказал?»

1. Я только что уронил свои книги на ногу своему товарищу.
2. Я обещал вынести мусор, но забыл о своем обещании.
3. Открывая дверь в кафе, я нечаянно ударил девочку.
4. Я нарисовал по просьбе учителя схему, но она вышла неудачной.
5. Учитель попросил меня что-то сделать, но я не знал как это выполнить.
6. На уроке физкультуры все пробежали дистанцию лучше меня.
7. Я назвал ее смешным прозвищем, а она обиделась на меня.

**Позволь себе передышку —  
стань самому себе  
лучшим другом!**

# Себе:

- В следующий раз я сделаю это лучше.
- У всех бывают дни, когда не везет, и у меня сегодня был такой неудачный день.
- Все хорошо, я лишь допустил ошибку.
- Я не такой уж плохой человек.
- Я кое-чему научился, и это уже хорошо.
- Я сделал все, что мог.
- Идеальных людей нет.
- Это на меня совсем не похоже.
- Я все равно нравлюсь людям, хотя допускаю ошибки.

# Другим:

- Ну что ж, всякое бывает.
- Не расстраивайся, в следующий раз будет лучше.
- Такое бывало и со мной. Я знаю, как сейчас тебе приходится.
- Почему бы тебе еще раз не попробовать?
- Это не так уж плохо.
- Все ошибаются.
- Давай чем-нибудь займемся, чтобы перестать думать об этом.
- Я пока еще твой друг, и конец света еще не настал.

# ПРАВИЛА ОТКАЗА

1. Никогда не колебаться, а решительно и твердо сказать: «Нет!». При этом смотреть прямо в глаза собеседнику.
2. Можно сначала стать на позицию собеседника, а потом выдвинуть свои аргументы отказа: «Я тебя понимаю, но...».
3. Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жестко: «Послушай, почему ты мне навязываешь это?».
4. Отказаться вообще говорить на эту тему.
5. Можно предложить компромисс: «Давай сейчас оставим этот разговор и вернемся к нему в другой раз».

**Помните: каждый человек имеет право отказаться от любого предложения другого человека!**