



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!**



Цели 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

Групповое давление



Групповое давление -

сознательное

соглашение

**с большинством из-за
страха**

быть

отвергнутым,

неуверенности в своей

правоте,

неумения говорить



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

Способы отказа

1. Отказ-соглашение:

человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие.



Учись побеждать



2. Отказ-обещание:

человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Даётся понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино», - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».



Думай о последствиях !

3. Отказ-альтернатива:

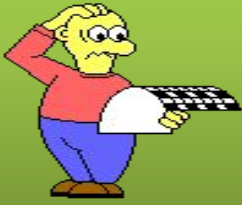
Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в кино»- «С удовольствием, но завтра у меня занятие по математике».



Учись управлять собой!

4. Отказ- отрицание:

Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды!», «Нет, я ни за что не пойду в лес!»



Работай над собой!

5. Отказ-конфликт:

Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку», - «Ещё чего! Сам топай!».

Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления.

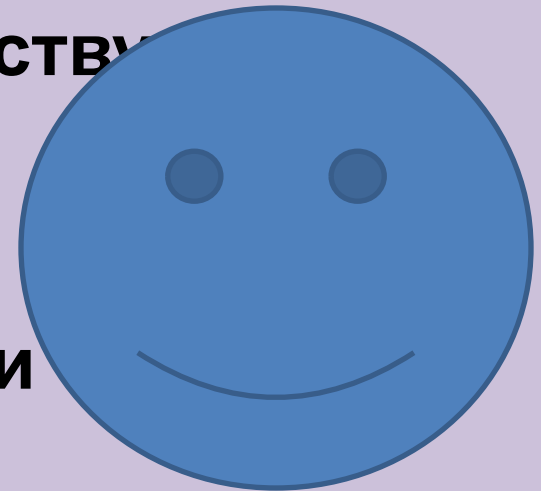
Пять способов отказа

- **1. Отказ-соглашение: «...спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».**
- **2. Отказ-обещание: «Пойдём завтра в кино», - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике»**
- **3. Отказ-альтернатива: «Пойдём завтра в спортзал», - «Давай лучше погуляем по посёлку»**
- **4. Отказ-отрицание: «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды»**
- **5. Отказ-конфликт: «Ещё чего! Сам тогда!»**

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





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.