Предупреди, вооружи, останови!!!

Йошкар-Олинский аграрный колледж
Института механики и машиностроения ФГБОУ ВПО «ПГТУ»

Формирование навыка уверенного отказа

Выполнили:
Матвеева Анастасия,
Павлова Анжелика,
студентки группы ТЗ – 21
специальности Землеустройство
Руководитель: Е.И. Петухова

Цель

Развитие:

- представлений о способах поведения в ситуациях социальной опасности
- навыков наблюдения, самонаблюдения

Актуальность проблемы
Если вовремя не сказать «нет!»

- Накапливается стресс
- Длительное бытовое насилие
- Принудительное употребление алкоголя и наркотиков
- Участие в криминальных ситуациях (кражи, агрессия по отношению к другим людям)

В каких случаях люди не могут сказать «нет»?

- Страх оказаться «белой вороной», стремление «быть как все»
- Слабо развита способность принимать решения
- Нежелание делать выбор и нести за него персональную ответственность
- Страх наказания

В каких случаях люди не могут сказать «нет»?

- Неумение принимать критику и критиковать
- Неумение адекватно реагировать на похвалу, комплимент
- Неумение адекватно реагировать на отрицательное высказывание

Право на отказ

- Умение отказаться - признак психологически здоровой и самодостаточной личности
- Вы имеете право не зависеть от того, как к вам отнесутся другие
- Вы имеете право решать, должны ли вы брать на себя ответственность за чужие проблемы

Необходима оценка ситуации

- Оцените ситуацию: где вы, с кем вы, что делают окружающие вас люди, как они относятся к происходящему

- Подумайте о последствиях: как вы будете чувствовать себя завтра ? не попадете ли вы в беду? не пожалеете ли вы о принятом решении? не повредит ли это чьему-либо здоровью?

- Примите решение, взвесив все «за» и «против»

Как противостоять давлению

- Старайтесь выглядеть и действовать спокойно
- Смотрите прямо в лицо человеку
- Создайте себе пространство
- Старайтесь говорить твердо и ясно, ровным голосом

Предостережение

- Не следует проявлять настойчивость, когда вы не можете контролировать ситуацию
- Лучше прекратить общение (угроза физической опасности)
- Постарайтесь уйти

Если зависим близкий человек

- Обращайтесь за помощью.
- Помни, что не ты причина злоупотребления алкоголем, ПАВ, это не твоя вина.
- Не позволяй алкоголику обвинять тебя.
- Не бери на себя ответственность за алкоголика.
- Проанализируй свои собственные чувства и эмоции. Злость. Обида – это реальные переживания и с ними надо считаться.
- Не скрывай проблем, вызванных пьянством.
- Ищи друзей, имей хобби

Приемы уверенного отказа

Если вас подбивают к краже: вы можете сказать,

- что это не окупает опасность;
- что вы не собираетесь что-либо кому-то доказывать,
- что вам не хочется марать свою репутацию.

Если вам предлагают прогулять уроки, то вы можете сказать:

- «Я бы с удовольствием, но мои оценки не дают мне такой возможности».
- А еще можете предложить: «Почему бы нам не пойти вместе после занятий?»

Приемы уверенного отказа

Если вас склоняют к интимной близости, есть несколько способов отказаться:

- нет, пожалуйста, считайся с моими желаниями;
- я не готова к близости;
- если все занимаются этим, тебе не составит труда найти партнера.

Если на вас кто-то давит, попробуйте напасть на него и спраши вайте, спрашивайте, спрашивайте: «Почему ты ко мне пристал? Зачем тебе это? Что я тебе сделал? Почему тебе это так важно? Почему я должен тебя слушать?»

Можно привлечь союзника. Обратиться к другу или просто человеку, находящемуся рядом: «Послушайте, ну объясните ему, что я не буду» или «Вы только послушайте, что он мне предлагает!».

Если же ничего не помогает, используйте угрозу:

«Нет, а если ты будешь настаивать, то я закричу, позвоню, напишу» и т. д.

ПОМНИ!

- Отказываться нужно твердо, в голосе не должно быть сомнения. Не увиливайте и не придумывайте «уважительных причин».
- Если вы заявите, что вам это не нужно, и будете последовательны, — в итоге вас будут уважать больше, чем человека, не имеющего своего мнения.
- Постарайтесь получить отсрочку (скажите: «сейчас я занят» или «мне нужно идти»). Нужно уйти от давления — иногда отказ только распаляет того, кто настаивает, и он начинает оскорблять вас.
- Задумайтесь о ценности для вас отношений, построенных на насилии и принуждении.

Алгоритм отказа

Твердые основания (действительно ли тебе нужно отказаться,или ты просто кокетничаешь**)**

Да. Надо (создай себе пространство и помни, что ты имеешь право на отказ)

Ядерное послание (я не могу этого сделать потому, что… главная **причина**

Помоги тому, кому отказываешь (не обижайся, я правда не могу)

Нет. Может быть уговорят меня (этот алгоритм тебе не подходит)

Вывод:

Человек имеет право быть последним судьей над собой и над своими поступками. Умение отказать является важной необходимостью для человека

Спасибо за внимание !