

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Республики Дагестан «Бабаюртовская средняя школа-интернат №11»

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА

«УМЕЙ СКАЗАТЬ: НЕТ!»

Социальный педагог : Магомалиева Т.Г.

Занятие с элементами тренинга "Умей сказать:

нет!"Цель: формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

Задачи: 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 подростка в процессе конфронтации с группой.

Оборудование занятия: компьютерная презентация, карточки с описанием ситуаций, силуэт мальчика (из бумаги) на классной доске, силуэты ладоней рук (из бумаги), карточки для проведения рефлексии, «Чаша откровений».

Ход занятия

1. Орг. момент.

Сегодня будем учиться говорить: «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

Слайд 2. Умение говорить «нет» - это социальный навык, который в наше время необходим. Как вы думаете, почему? Научиться говорить «нет» необходимо для того, чтобы жить СВОЕЙ жизнью, для того, чтобы сделать свою жизнь КОМФОРТНОЙ, для того, чтобы не делать ЧУЖУЮ РАБОТУ, для того, чтобы не делать того, что ты не хочешь. Именно поэтому у нас всегда должна быть способность защитить свою территорию, свою семью, себя и свои интересы!

2. Мозговой штурм.

Приведите примеры, когда вас просили или принуждали что-либо сделать, а они не хотели выполнять эту просьбу, но согласились.

Вопросы:

1. Кто предлагал (взрослые, сверстники, знакомые, незнакомые люди)?
2. Какую цель преследовал предлагающий?
3. Удалось ли отказаться?
4. Кому труднее всего отказывать в просьбе?
5. Чьему давлению тяжелее сопротивляться?
6. Назвать причины, по которым бывает трудно отказывать в просьбе или не делать того, чего не хочется.

Вывод: каждому хоть раз приходилось попадать в такую ситуацию, где нужно было отказать в просьбе, но он не смог, особенно, если это были старшие по возрасту или авторитетные люди. Существует много причин, по которым человек соглашается делать то, что ему не хочется. А именно: не хотят оказаться изгоем, быть высмеянным, бояться обидеть, казаться грубым, быть не таким как все и др. Существует много способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

Слайд 3. Есть версия, что не умеют отказывать те из нас, для кого особенно важно мнение окружающих о вас самих и о том, что вы делаете и чего не делаете. То есть люди неуверенные в себе, с заниженной самооценкой. Причин такого поведения несколько, и почти все они родом из детства. Часто дети берут за основу жизненную позицию своих родителей. Если родители постоянно всем помогали, говорили, что отказывать людям нельзя, то неумение говорить «нет» человек просто перенёс из детской жизни во взрослую. Чаще всего боязнь отказа формируется в подростковом возрасте. Человек слабо проявляет волю, не может самостоятельно принимать решения, не имеет собственного мнения – ему часто говорят, ты ещё ребёнок, я за тебя решаю, я знаю, как тебе лучше, думай в первую очередь о том, чтобы учиться, вот вырастишь, тогда и будешь решать... - поэтому всегда вынужден соглашаться с другими.

Если частенько случается так, что тебе настойчиво предлагают в супермаркете продукт, который тебе не нужен, а ты его покупаешь; меряя джинсы, ты видишь, что они тебе не

подходят, а продавец утверждает обратное, и ты покупаешь их; к тебе домой напрашивается неприятный человек и ты его принимаешь; твои друзья уходят с урока, в то время, когда ты хорошо приготовился к нему, планируя получить отличную оценку – ты уходишь вместе с ними; ты хочешь пообедать кефиром с булочкой, а твои друзья едят только «модные» хот-доги, и ты покупаешь хот-дог; если частенько одноклассники не выполняют свои поручения, эти поручения перекладывают на тебя и ты их выполняешь...если ты часто делаешь то, что тебе не надо, не нравится, не хочется делать... тебе надо научиться говорить «НЕТ». Сразу ничего не получится. К этой цели надо идти маленькими шагами.

3. Как научиться говорить слово «НЕТ».

Слайд 4. Приёмы, которые работают:

- Если сразу отказать не получается, надо воспользоваться паузой, то есть уйти от прямого контакта, ведь трудно отказать, глядя просителю в глаза, легче попросить время на обдумывание, а затем перезвонить и отказать.
- Если на вас «давят» в принятии решения, перехватите инициативу. Мой хороший знакомый так вёл себя с назойливыми цыганами: когда очередная толпа цыган «облепляла» его с возгласами «дай погадаю» он выступал со встречной, не менее настойчивой просьбой – «дай 15 рублей на проезд» и уверениями непременно отдать. Толпа цыган рассеивалась за секунды.
- Подбирайте синонимы к слову «Нет!». Все дело в том, что самое трудное – это именно сказать слово «Нет!» или слово с отрицательной частицей. Поэтому придумайте другую словесную форму для отказа: мне хотелось бы помочь, но..., я прошу прощения, но..., это очень интересное предложение, но.... я с удовольствием это попробую, но...
- Если вы идёте на неприятную беседу и заранее понимаете, что вас будут о чём-то просить – приготовьте заранее обдуманный отказ.
- Придумайте авторитет. Очень хороший, хотя немного хитрый прием – это, отказывая, сослаться на отрицательное отношение к данному вопросу кого-то из своих близких или друзей, которые являются для просящего непререкаемым авторитетом.
- Шутите. Отказ шуткой говорится и принимается легче. "Пойдем сегодня погуляем?" - "С тобой - никогда!"
- Предложить альтернативу. «Я не хочу идти сегодня в кино, мне оно не интересно. Подумай, может с тобой кто-нибудь еще соберется? У нас ведь кто-то еще хотел посмотреть этот фильм!"
- Если же на ваш отказ собеседник начинает давить и играть на ваших чувствах, то дело уже не в вашем умении и неумении говорить «нет», а в том, что ваш собеседник вами манипулирует. Можете ему просто сказать: "Не дави на меня!" (вариант: "У меня такое ощущение, что ты на меня давишь!"), и, если вы можете сказать это спокойно и глядя в глаза, ситуация перейдет под ваш контроль.
- Сильный и уверенный в себе человек не сердится ни на себя, ни на собеседника за свой вынужденный отказ, не ругается по этому поводу ни на кого и не устраивает ни себе, ни другим неприятности.
- На обиженных воду возят. Не бойтесь обидеть кого-то своим отказом. «Если друга можно потерять, значит это не такой уж и друг». В данной ситуации можно сказать практически то же самое: если человек, просящий вас об одолжении, не способен войти в ваше положение и понять причину отказа, то это очень ярко иллюстрирует его истинное к вам отношение.
- Заставьте себя уважать. Как это ни печально осознавать, но во многих подобных случаях ваши близкие и друзья просто «сели вам на голову». Пора бы их оттуда снять. Как только вы откажете кому-то в первый раз, то увидите, насколько изменится отношение к вам окружающих. Вас просто начнут уважать. Это,

1 подросток достал из кармана тюбик с клеем: «Ну что, мультяшки что ли посмотрим?» Ребята было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились.

2 подросток спросил: «А ты чего расселся? А ну, давай вместе со всеми!» Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.

Ситуация – 3 (автор, Димка, папа Лены)

Этого дня Димка ждал очень долго. Совершенно неожиданно Лена – девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на день рождения. Праздник получился очень весёлым. Все танцевали, играли, даже пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол с именинным пирогом. В этот момент папа Лены достал из шкафа большую красивую бутылку.

Папа Лены: «Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!»

Большинство ребят за столом радостно оживились. Димка насторожился.

Притча «Индеец»

Цель: закрепление у участников навыка принимать осознанные, ответственные решения.

Притча «Индеец»

«Когда индеец становится взрослым, он уходит в лес на три-четыре дня, чтобы обрести духовность. Несколько дней он живет один, общается с миром, преодолевает трудности. Отправился сын вождя племени на испытание. На третий день он увидел орла, и очень обрадовался: ведь орел-символ того, что ты будешь вождём. И сын вождя стал собираться в путь, домой. Вдруг на вершине горы юноша увидел гнездо орла, и решил достать перо птицы, приносящего счастье. Достав перо, он увидел змею, свернувшуюся колечком. Она прошипела: - «Меня принёс орёл, я погибаю от холода, возьми меня вниз».

«Я боюсь, что ты укусишь меня» – ответил юноша змее.

«Я не сделаю этого» - снова прошипела змея.

Индеец завернул змею в рубашку, прижал к груди и стал спускаться. Змея согрелась, и, когда юноша был у подножья горы, она ужалила его.

«Что ты делаешь? Ведь ты же обещала!» - закричал умирающий юноша. «Но ты ведь знал, что я змея».

Вопросы для обсуждения:

- О чем эта притча?

- Сталкиваемся ли мы в реальной жизни с такими ситуациями?

- Какой вывод можно сделать из данной притчи? и т.д.

7. Итог.

Сделаем вывод: какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению?

На доске прикреплены силуэт мальчика-подростка и силуэты ладоней с надписями качеств человека: неуверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), уверенность (голос, интонация, жесты, мимика, движения), агрессивность, спокойствие, трусость.

Дети читают со слайда характерные черты уверенного человека, при этом стараются изобразить поведение уверенного человека.

8. Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня».

- Что нового узнали?

- Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвета с надписями: жёлтый – занятие понравилось; оранжевый – кое-чему научился; зелёный – хотелось бы продолжить подобные занятия; синий – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить: «Нет», белая – занятие пустое, никому не нужное».

конечно, не значит, что вас не уважали до сих пор. Но вас начнут уважать как человека, умеющего говорить: «Нет!», а это значит, что впредь к вам будут обращаться только по действительно важным вопросам.

4. Мини-лекция «Откажись по-разному».

Слайд 5. Цель: расширение представлений о различных формах отказа.

Описание: Существует несколько форм отказов:

- а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например, ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.
- б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике».
- в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».
- г) 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 поеду в лес».
- д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

5. Упражнение «Алгоритм двух «О».

Слайд 6. Цель: расширение знаний учащихся о способностях выражения аргументированного отказа.

Описание: Как вы думаете, можно ли отказаться от предложения, если оно не совпадает с вашими планами, интересами? Как? Учащимся предлагается перечислить несколько ситуаций, в которых им было необходимо отказаться от тех или иных предложений.

Например, друзья приглашают на дискотеку, но у вас другие планы. Ведущий сообщает алгоритм двух «О» (алгоритм «Оптимального Отказа»):

Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдем лучше завтра в кино»). Алгоритм записывается на доске. Далее учащиеся делятся на пары, один из них уговаривает другого (за основу можно взять реальную ситуацию), второй отказывается, используя предложенный алгоритм, затем участники меняются ролями.

6. Упражнение – тренинг «Сумей отказаться»

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению.

Классу предлагается разделиться на три группы (по 2-3 человека). Каждая команда получает карточку с описанием ситуации, затем по ситуации разыграть отказ.

Ситуация – 1. (автор, Дарья, Инга)

В дверь позвонили. Инга открыла дверь – на пороге стояла Дарья, её давняя подруга. Девочки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости. Дарья: «Слушай, Инга, давай покурим».

Инга: «Сейчас, только сигареты принесу».

Дарья: «Да не надо, у меня есть, правда, с травкой. Ты ведь такие ещё не пробовала?»

Инга растерялась: «Нет».

Дарья протянула Инге сигарету: «Слушай, такой кайф, и не опасно совсем! На, попробуй!»

Ситуация – 2. (автор, Сергей, 1 подросток, 2 подросток)

Этих ребят Сергей совсем не знал. Просто во дворе кроме них никого не было, поэтому мальчик пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний футбольный матч.