Умей сказать «НЕТ!»

Как сказать нет и не потерять друзей

ПАНАЧЁВА И.Е.
МОУ УЙСКО-ЧЕБАРКУЛЬСКАЯ СОШ

Манипуляция

"Манипуляция — это вид психологического воздействия, используемый для достижения" одностороннего выигрыша посредством скрытого побуждения другого к совершению определенных действий"

Манипулирование в подростковой среде

Подростки используют достаточно жесткие манипулятивные приемы:

- достаточно распространенный "а слабо", который можно расшифровать примерно так: "Если ты настоящий мужчина, то ты сделаешь это... ;
- связанные с недостатками, особенно физическими: "С такой рожей, как у тебя, только на девочек засматриваться".

Процесс группового давления

Вариант 1

Например, класс решил уйти с уроков, но находятся несколько человек, которые не хотят этого, и на них начинает давить группа желающих "сбежать":

- "Ты будешь предателем!",
- «Ты боишься! Ты трус!",
- "Ну, что тебе трудно, что ли?",
- "Если ты настоящий друг...", и т.п.

Вариант 2

Группа подростков уговаривает закурить своего сверстника:

- " Ну ты что, слабак? Девчонка?"
- "Ты маменькин сынок!".

Это достаточно агрессивный вариант давления.

Часто в таких ситуациях используются и просьбы:

- «Ну что ты ломаешься? "
- "Видишь, все общество тебя уговаривает",
- "Мы же всегда все делали вместе!",
- «Мы без тебя не можем, не хотим, не отрывайся от общества!",
- "Ты же свой парень, ты же не станешь нас подводить!" и т.п.

Виды группового давления

- лесть,
- шантаж,
- уговоры,
- запугивания,
- подчеркнутое внимание,
- похвала и т. д.

Групповые нормы

— это определенные правила, выработанные группой, принятые ее большинством и регулирующие взаимоотношения между членами группы.

Для обеспечения соблюдения этих норм всеми членами группы, вырабатывается также и система санкций.

Санкции могут носить поощрительный или запретительный характер.

Твой выбор

Самоманипуляции:

- И отказать друзьям не могу, и делать, что они уговаривают, не могу и не хочу, нет никакого выхода«
- "Уже поздно отказываться от выпивки, потому что истрачены деньги; потому что надо было бы сразу сказать... "
- "Отказаться в этой ситуации для меня было не так важно, вот в другой раз, более серьезный, например, с наркотиками я обязательно сделаю так, как необходимо мне"

Обсуждение

Ошибки и последствия неуверенного поведения

- Рассмотреть ситуации, когда подростки на «слабо» делают что-то опасное для жизни и здоровья. Ситуации, в которых значимые сверстники предлагают выпить, «уколоться», «раскурить косячок», пойти на сомнительную вечеринку и т.п.
- Темы конфликтов традиционные: СЕКС, АЛКОГОЛЬ, НАРКОТИКИ.

Твой выбор

Три права каждого:

- право делать то, что для тебя лучше.
- право самому выбирать.
- право переменить решение.

Групповая дискуссия на данную тему.

Техники конструктивного сопротивления

- немедленно встаньте на свою позицию, не увиливайте и не придумывайте «уважительных» причин;
- повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий;
- поменяйтесь местами и начните сам давить на противника: «Почему ты на меня давишь?»;
- откажитесь продолжать разговор: «Я не хочу об этом больше говорить»;
- предложите компромисс или альтернативный вариант.

Некоторые варианты отказа

Назови причину:

- «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».
- Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.
- Сделай это просто для себя. Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи «Нет».
- Имей какое-нибудь дело. Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».
- Избегай ситуации. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.
- Дружи с теми, кто не употребляет наркотики. Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.

Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь!

Умей сказать «Нет!»

Живи счастливо

Ресурсы

- http://zavodoykovsk-school4.com/index.php?option=com_content&view=article&id=12&Itemid=9
- **Е.Л. Доценко. Манипуляция: психологическое определение понятия /Психологический журнал. 1993.№4.**