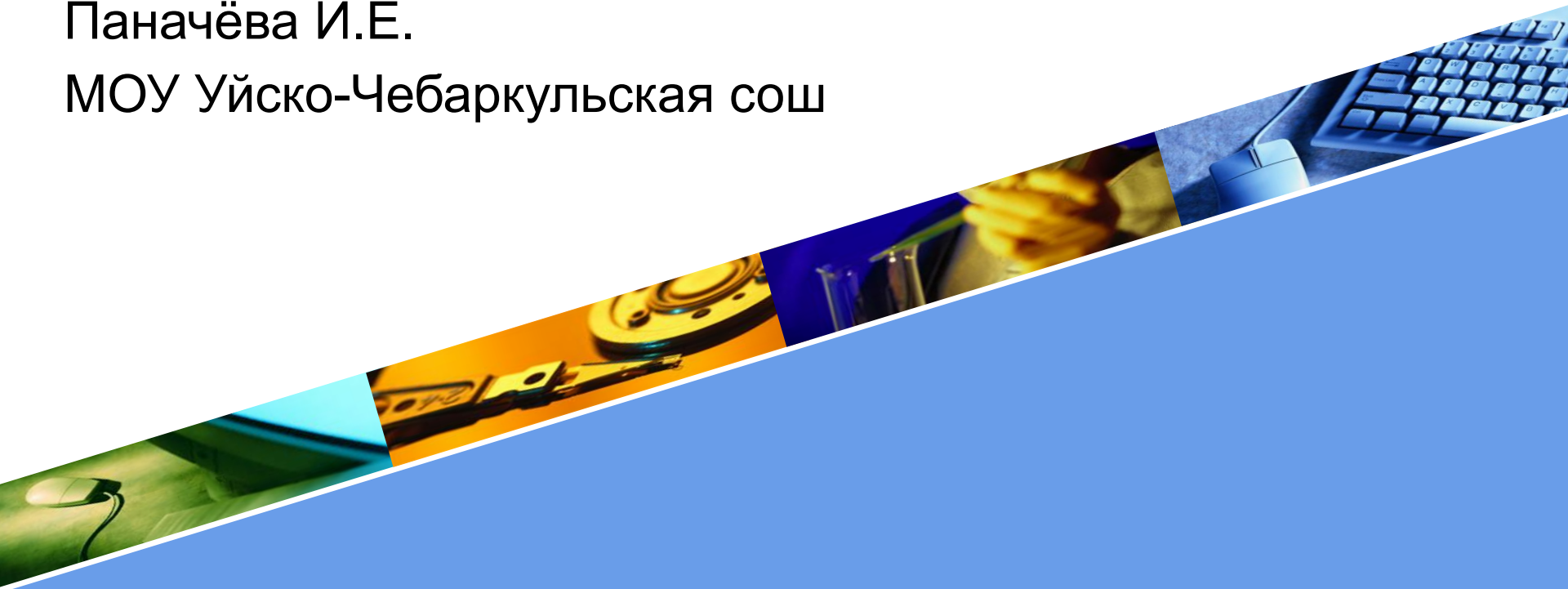


# Умей сказать "НЕТ!"

Паначёва И.Е.

МОУ Уйско-Чебаркульская сош



# Обсуждение



- Как другие люди могут оказывать влияние на наше поведение?
- Приведите примеры.
- Зачем людям нужно умение говорить «нет»?
- В каких случаях это нужно?
- Какие ситуации давления на человека, с вашей точки зрения, являются наиболее характерными?

# Примеры




- *Родители заставляют учить уроки. Здесь, наверно, можно с ними согласиться?*
- *– Одноклассник просит сделать за него домашнее задание. Я должен ему помочь?*
- *– Бабка в очереди начинает кричать, что молодежь распустилась. Неприятно?*

# Обсуждение

- Когда мне бывает трудно сказать кому-то «нет»?
- Что я чувствую в этих случаях?
- Как помочь самому себе сказать «нет» в тех ситуациях, когда это нужно?
- И как при этом не обидеть человека?

# Алгоритм вежливого отказа

- 
- Доброжелательно (спокойно) выслушать просьбу или предложение.
  - Попросить разъяснение, если что-то не ясно.
  - Остаться спокойным и сказать «нет»!
  - Объяснить причину отказа.
  - Если собеседник настаивает, говорить «нет» без объяснений.

# Твой выбор



- противостояние групповому давлению;
- формирование культуры отказа;
- осознание необходимости защищать себя, свою жизненную ПОЗИЦИЮ.

# Ресурсы



- <http://oshkole.info/article/umenie-skazat-net>