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 !

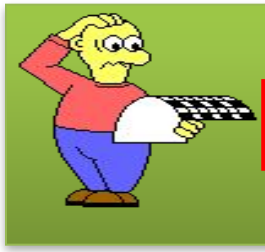
3. Отказ-альтернатива:

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.

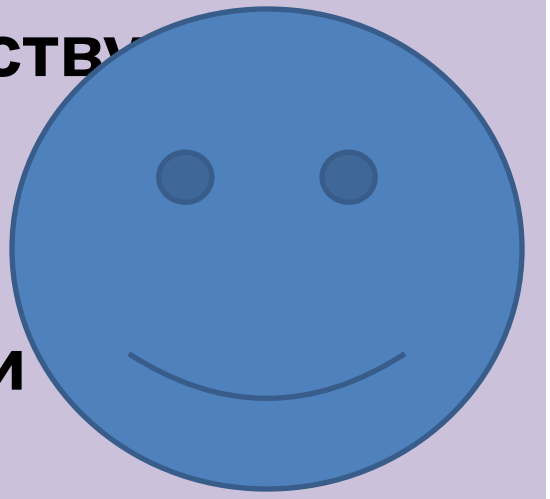
Пять способов отказа

- 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 топай!»

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.

До новых встреч!