

ТРЕНИНГ УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ»

Подготовила педагог-психолог
Верич Олеся Леонидовна



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!



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 отказать сделать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.



Мозговой штурм.

Приведите примеры, когда вас просили или принуждали что-либо сделать, а ВЫ 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.



ДАВЛЕНИЕ СВЕРСТНИКОВ

Насколько важно для вас мнение сверстников? Всегда ли вы хотите делать, так как делают все? Что обычно говорят сверстники?

ТИПЫ ДАВЛЕНИЯ:

- 1. По-дружески.** Простое предложение, преподнесённое в дружелюбной манере: «Ты не хочешь пива?» «Пойдём покурим?» Твоя реакция – просто скажи: «Нет, спасибо», дружелюбным тоном.
- 2. Бросая вызов.** Тип давления, когда над вами подшучивают, если вы говорите «Нет». «Что, слабо хлюпик?» Твоя реакция – просто скажи: «Нет», или «Меня это не интересует». Если давление продолжается, уйди, после повторного отказа.
- 3. Сильное давление.** Может включать угрозы: «Я думал, ты мой лучший друг», «Если ты откажешься, от тебя все отвернутся». Твоя реакция – помни, что сила в количестве. Проводи время в компании где есть друзья, которые не употребляют алкоголь. Когда ты один давление намного сильнее. Будь твёрд и говори уверенно.
- 4. Не прямое давление.** Без прямого приглашения, выпить или использовать наркотики. Тебя пригласили на вечеринку, где почти каждый будет пить. Никто не приглашает тебя выпить, но ты чувствуешь, что должен выпить чтобы быть как все. Избегай подобных ситуаций! Твоя реакция – Если ты заранее знаешь, что планируется выпивка и применение наркотических веществ – не ходи туда.

Если случилось, что ты оказался в такой ситуации случайно, ты имеешь полное право уйти. Всегда помни! Ты обладаешь правом сказать «нет». У тебя всегда есть право уйти. Нет необходимости объяснять, почему ты принял такое решение.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ ШАГ №1

Задай следующие вопросы: Это безопасно? Это хорошо для меня? Это законно? А будут ли у меня проблемы после этого? Я кого-то огорчу, разочарую? А разрешили бы родители мне сделать это?

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ ШАГ №2

Если на все эти вопросы ты получил отрицательный ответ, прекращай задавать вопросы. Скажи: «НЕТ, СПАСИБО!» Будьте уважительны, не унижайте друга, но дайте ему (ей) понять, что вы говорите серьёзно. Вы имеете право сказать: «НЕТ!»

Варианты отказа: «Спасибо, нет. Я знаю, что это опасно для меня». «Спасибо, нет. Я уже пробовал, и это мне не понравилось». «Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями». «Спасибо, нет. Это не в моём стиле». «Спасибо, нет. Мне надо на тренировку». «Спасибо, нет. У тебя не найдётся ничего другого?» «Спасибо, нет. Если я это сделаю, потеряю власть над собой».

Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь! Умей сказать: «Нет!»

Вы не обязаны никому объяснять причины отказа. Вам нет нужды извиняться. Чем проще отказ, тем он убедительней и конструктивней. Ваш отказ, произнесенный любезным, но уверенным тоном, даёт понять, что Вы отвергаете не самого человека, а только его просьбу.

Научитесь говорить: «Нет!» - станете свободными в своем выборе! Станьте хозяином своей судьбы! Перестаньте быть заложникам собственных комплексов!

1. ***Останавливается машина, незнакомый человек за рулем.*** Девочка, ты местная? Пожалуйста, помоги мне, я очень плохо ориентируюсь в чужой местности, покажи как проехать в местную администрацию. Садись в машину, будешь штурманом, а потом я тебя довезу, куда ты скажешь.
2. ***Незнакомый человек на улице.*** Молодой человек, можно тебя попросить отнести вот этот пакт в этот офис в 225 кабинет, я тебе заплачу (я хочу сделать сюрприз своей девушке или молодому человеку)
3. ***Знакомый во дворе, друг, одноклассник.*** Слушай, друг, я попал в такую неприятную ситуацию, мне очень срочно нужны деньги. Мои родители деньги держат на сберкнижке, а ты говорил, что у твоих родителей деньги свободно лежат. Возьми потихоньку у родителей три тысячи, я тебе потом отдам, ты им опять незаметно положишь.
4. ***Одноклассник.*** Мне такую классную игру дали на один день поиграть, давай уйдем с последних уроков, подумаешь там история да физика, пойдем ко мне поиграем, там как раз на двоих, а то завтра уже надо отдавать.
5. ***Незнакомый человек на улице.*** Девушка, извини, пожалуйста, можно позвонить с твоего телефона. У меня мать дома больная, а батарейка села, мать наверно волнуется.
6. ***Знакомый, друг, одноклассник.*** Слушай. Купи у меня айфон седьмой. А то мне родители купили, и бабуля приехала привезла в подарок. Куда мне два. Я тебе по дешевке продам.
7. ***Знакомая, подруга, одноклассница.*** Я завтра на вечеринку иду, а надеть нечего. А у тебя платьице такое клеевое есть. Дай мне его на один день, а я тебе потом его постираю и отдам.

Упражнение «Откажись по разному»

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.

- Кто получил на своё предложение такой вид отказа?

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».

- Кто получил такой отказ?

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. 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».

Памятка «Правила уверенного отказа»

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие-либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.



Какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению?

Неуверенный	Уверенный
Сутулится	Плечи и спина прямые
Говорит высоким голосом	Говорит спокойным низким голосом
Делает суетливые движения	Не делает лишних движений
Поддакивает	Голова прямо, подбородок прямой
Мышцы напряжены	Тело расслаблено
Дыхание частое прерывистое	Дыхание ровное
Говорит быстро	Речь неторопливая

ЖИЗНЬ В ТВОИХ РУКАХ!



Умей сказать НЕТ!