



# 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!**



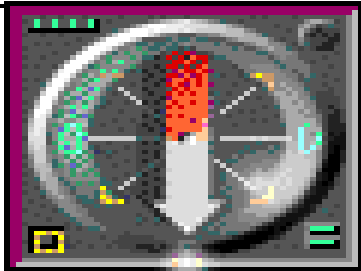
## Цели занятия:

- **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 «нет»**



# 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. Дается 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.