

Тема занятия:

# "УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ НЕТ"



Выполнил:  
Гизатуллина Л.А.

# Цели:

Совершенствовать у подростков навыки распознавания приемов манипулирования и углубить представление о способах противостояния манипулятору

# Грязные и честные мысли:

- Если я скажу “Нет!”, со мной не будут дружить.
- А если я откажусь, то они могут дразнить меня.
- А вдруг я останусь один, если скажу
- Это мой выбор!
- Я смогу победить свой страх!
- Это нужно сказать, и я сделаю это!
- Вася смог, и я смогу! Я не испугаюсь



# Как вести себя с кукловодами



- Главное - необходимо понять, что тебя хотят заставить сделать то, чего ты делать не собирался. В подобных случаях сразу надо подумать: Зачем ему надо, чтобы я это сделал? Если тебя пытаются взять на «слабо», ответьте: «Да, мне это слабо!»
- Ты что – дурак, если отказываешься от такого выгодного дела?
- Задумайтесь: « А что это он так заботиться о моей выгоде?»

# Говорю «Да», потому что:

- Не хочется быть белой вороной
- Не хватает смелости
- За компанию с другом
- Соглашаюсь из-за симпатии к убеждающему человеку
- Соглашаюсь назло кому-то
- Хочу доказать, что я взрослый
- Для получения адреналина

Отказ-  
соглашение

Отказ-  
обещание

Характеристики  
отказа

Отказ-  
альтернатива

Отказ-  
отрицание

# Отказ-отрицание

Обычно направлен на само предложение или на предлагающего. Человек даёт понять, что не согласится с предложением ни при каких обстоятельствах. Может затрагивать личные чувства предлагающего, обидеть его, однако снимает вероятность нежелательного предложения в дальнейшем.

- Нет, я не поеду на байдарках, потому что боюсь воды.
- Нет, я не буду носить короткую юбку, потому что это вульгарно.
- Нет, я ни за что не пойду с тобой на дискотеку.

# Отказ- альтернатива

Может быть направлен на само предложение или на внешние обстоятельства, мешающие принять предложение, однако при этом выдвигается альтернативное предложение. Эта форма отказа также не затрагивает чувства предлагающего, поскольку ему даётся понять, что общение с ним желательно.

- **Пойдём завтра в бассейн?**
- **Нет, я не люблю плавать. Давай лучше погуляем в лесу.**



# Отказ-обещание

Человек в принципе согласен с предложением, но в данный конкретный момент он не может его принять. Отказывающийся как бы даёт понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. Этот отказ позволяет избежать конфликтной ситуации.

- **Пойдём завтра в театр?**
- **С удовольствием, но у меня завтра курсы.**

# Отказ-соглашение

(Формальный отказ)

Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается сразу дать согласие.

- Вы не хотите выпить чаю?
- Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

# Приемы отказа.



- Привести веские контраргументы (назови причину, почему не можешь этого сделать)
- Быть уверенным в себе (спасибо, нет!)
- Уйти из ситуации (уйти)
- Смените тему: придумайте что-нибудь, что тоже интересно (пойти в спортзал, на танцы и т.д.)
- Упереться: отвечать "НЕТ" не смотря ни на что.

# Ситуация 1.

Группа одноклассников замечает, что у впереди идущего их мальчика, выпал из кармана сотовый телефон. Несколько человек из этой компании решили присвоить его себе.

Ваши действия?

## Ситуация 2.

Вы дежурите по классу вместе со своей подругой. Она просит тебя поднять бумажки и вытереть доску – ее срочно позвал учитель. Казалось бы, нет проблем. Но она всю четверть увиливает от дежурства под самыми благовидными предложениями. Как сформулировать отказ?

# Ситуация 3.

Подруга один раз попросила вас помочь сделать упражнение по английскому. Вам было некогда долго ей объяснять правило – и вы просто выполнили за нее упражнение. Теперь она ежедневно приходит к вам с такой просьбой. Как в очередной раз отказать ей?

# "Начало победы - смелость"

- Не бойся выглядеть недостаточно умным!
- Не бойся выглядеть недостаточно смелым!
- Не бойся выглядеть недостаточно взрослым!
- Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным!
- Бойся стать жертвой манипуляторов и превратиться в марионетку)

**Спасибо за внимание!**