

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!

Правила работы в группе:

- Активность каждого участника
- Не перебивай говорящего
- Желающий высказаться поднимает руку
- Открытое и доброжелательное отношение друг к другу

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

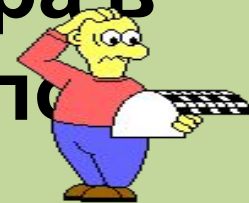
Шантаж,
подкуп

Уговоры, обман

Угрозы,
запугивание

Пять способов отказа

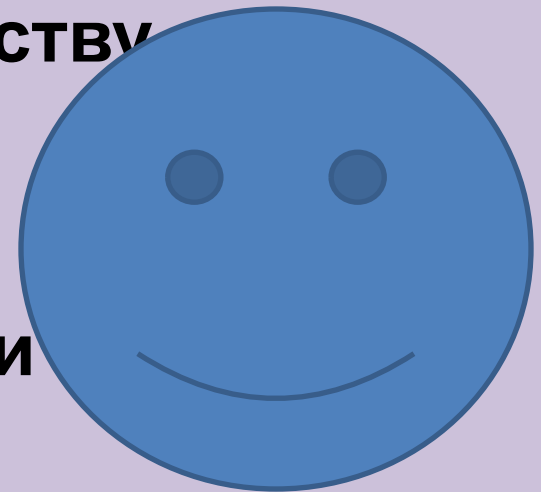
- 1. Отказ-соглашение: «...спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».
- 2. Отказ-обещание: «Пойдём завтра в кино», - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике»
- 3. Отказ-альтернатива: «Пойдём завтра в спортзал», - «Давай лучше погуляем по посёлку»
- 4. Отказ-отрицание: «Нет, я не поеду 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!