**Занятие с детьми 14-15 лет на тему «Умей сказать: «Нет!»**

(Автор: Дворникова Наталья Геннадьевна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 90, г. Златоуст)

**Цель занятия:** Формирование навыков уверенного поведения.

**Задачи занятия:**

• Формировать представление о силе группового давления на личность;

• Познакомить с различными способами уверенного отказа;

• Тренировать способы отказа;

• Отработать навыки уверенного поведения, отстаивать свои позиции.

**Оборудование занятия:** компьютерная презентация, карточки с описанием ситуаций, мяч, стулья, поставленные в круг.

**Ход занятия**

Игра на знакомство «Приветствие и жест по кругу». Дети садятся на стулья по кругу. Назвать свое имя и показать какой-нибудь жест. Имя и жест повторяют все остальные участники.

СЛАЙД № 1

Тема нашего занятия: «Умей сказать: «Нет!»

Сегодня будем учиться говорить: «Нет!», т.е. противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, учиться уверенному поведению при отстаивании своей позиции.

СЛАЙД № 2

Я напомню правила работы в группе:

1. Активность каждого участника;

2. Не перебивай говорящего;

3. Желающий высказаться поднимает руку;

4. Открытое и доброжелательное отношение друг к другу.

Упражнение «Активатор». Сейчас будем уговаривать одного участника (выбираем все вместе) разжать кулак. Что чувствовал при таком общении? Трудно ли было сопротивляться групповому давлению?

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 такими, как все и др. Труднее всего противостоять давлению старшим по возрасту и авторитетным людям.

У каждого из нас есть свой круг общения. Это наши приятели в классе, друзья, живущие в одном дворе, товарищи по интересам и т. д. Что объединяет людей в группы? (высказывания детей из своего опыта). Общие увлечения, одинаковые интересы объединяют группы, однако совпадения не могут быть полными. Каждый из нас – индивидуальность и чем-то отличается от остальных. Иногда группа требует от человека отказаться от своего мнения. Часто это происходит незаметно от нас. (Например: одежда. Двое из твоих приятелей ходят в умопомрачительных куртках. Ты покупаешь точно такую же, невзирая на то, что она тебе совсем не к лицу).

СЛАЙД № 3

Психологи называют такое явление групповым давлением - сознательное соглашение с большинством из-за страха отвергнутым, неуверенности в своей правоте, неумения говорить «нет».

СЛАЙД № 4

Поведение людей при групповом давлении можно разделить на две группы:

- кто-то всегда готов стать как все – это конформисты;

- другие постоянно готовы к сопротивлению – это нонконформисты.

СЛАЙД № 5

В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления:

а) лесть, похвала;

б) шантаж, подкуп;

в) уговоры, обман;

г) угроза, запугивание.

СЛАЙД № 6

Противостоять групповому давлению трудно, но существует несколько способов отказаться делать то, что тебе делать не хочется или ты считаешь вредным для себя.

а) Отказ – соглашение. Человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: «Спасибо, но мне так неудобно вас затруднять».

б) 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».

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».

Игра «Откажись по-разному».

Из участников выбрать одного ведущего. Другие участники по очереди бросают ведущему мяч и говорят какое-нибудь предложение (например: отправиться в тундру погулять). Ведущий выражает отказ по-разному.

Упражнение «Сумей отказаться»

Сейчас вы сможете проверить и оценить себя сами, как вы можете противостоять групповому давлению. Группе предлагается разделиться на три группы по 3 человека. Каждая команда получает карточку с описанием ситуации (приложение № 1), затем по ситуации разыграть отказ, можно использовать предложенные способы отказа. Остальные участники игры, эксперты, оценивают эффективность выбранной формы отказа. Оценивание и обсуждение проводится после каждой инсценированной ситуации.

Вопросы для обсуждения:

• Можно ли избежать пробы вещества при использовании данной формы отказа?

• Могли ли участники избежать конфликта?

• Насколько убедительный был отказ?

- Приведите примеры таких ситуаций, в которых единственный возможный вариант поведения при групповом давлении – отказ? Это ситуации, в которых, отвечая «Да», ты можешь причинить вред себе или кому-то из окружающих.

Упражнение «Просто скажи «нет»

Участники делятся на две равные группы. Члены одной подгруппы становятся в круг лицами вовне, члены второй подгруппы – в круг большего диаметра лицами к центру, таким образом, чтобы каждый из них оказался напротив участника из внутреннего круга. Потом каждый из стоящих во внешнем круге обращается к находящемуся напротив него с какой-нибудь просьбой, а тот ему отказывает. На любую просьбу следует отказываться, сказав просто: «Нет», «К сожалению, не смогу», «Нет, я не буду этого делать». После этого внешний круг сдвигается на одного человека относительно внутреннего (т.е. меняется состав пар), и теперь стоящие во внутреннем круге обращаются с очередной просьбой к находящимся во внешнем, а те отказываются. Так повторяется несколько раз.

Вопросы для обсуждения:

-Что было сложнее - обращаться с просьбой и получать отказ на них или самому отказываться, с чем это связано?

-В каких ситуациях стоит вести себя так, а в каких лучше реагировать по-другому?

Таким образом, просьба - это такая форма влияния, которая, в отличие от приказа или требования, подразумевает возможность отказа.

СЛАЙД № 7

Какие качества должен проявить человек, чтобы противостоять чужому давлению?. Участники читают со слайда характерные черты уверенного человека.

Упражнение: «Сильные стороны»

Каждый член группы должен рассказать о своих сильных сторонах, о том, что он любит, ценит в себе, что дает ему чувство внутренней уверенности в себе. Каждый говорит в течение одной минуты по секундомеру. После того как все высказались, ведущий задает вопрос: Как можно использовать в жизни свои сильные стороны?

СЛАЙД № 8

Уверенный чаще всего бывает тот, кто сам готов прийти на помощь другим, оказать поддержку тому, кто в ней нуждается. Уверенность подобна деревьям: «вырастает» не сразу, а формируется постепенно, набирая силу и объём.

Упражнение: Изобразить поведение уверенного человека - взгляд, поза, жесты, голос, речь.

4. Рефлексия: «Новое и важное для меня». Участники высказываются в кругу.

- Что нового узнали?

- Что понравилось?

-Что удивило, огорчило?

- Чему научились?

Желаем всем успехов!

Приложение № 1

Ситуация – 1. (автор, Дарья, Инга)

В дверь позвонили. Инга открыла дверь – на пороге стояла Дарья, её давняя подружка. Девочки уселись на кухне и стали оживлённо обсуждать новости. Дарья: «Слушай, Инга, давай покурим».

Инга: «Сейчас, только сигареты принесу».

Дарья: «Да не надо, у меня есть, правда, с травкой. Ты ведь такие ещё не пробовала?»

Инга растерялась: «Нет».

Дарья протянула Инге сигарету: «Слушай, такой кайф, и не опасно совсем! На, попробуй!»

Ситуация – 2. (автор, Сергей, 1 подросток, 2 подросток)

Этих ребят Сергей совсем не знал. Просто во дворе кроме них никого не было, поэтому мальчик пристроился рядом на скамейке. Ребята лениво обсуждали последний футбольный матч.

1 подросток достал из кармана тюбик с клеем: «Ну что, мультяшки что ли посмотрим?»

Ребята было двинулись к двери подъезда, но вдруг остановились.

2 подросток спросил: «А ты чего расселся? А ну, давай вместе со всеми!» Ребята угрожающе двинулись в сторону Сергея.

Ситуация – 3 (автор, Димка, папа Лены)

Этого дня Димка ждал очень долго. Совершенно неожиданно Лена – девочка из соседнего подъезда, которая очень нравилась Димке, пригласила его на день рождения. Праздник получился очень весёлым. Все танцевали, играли, даже пускали фейерверки, наконец, все уселись за стол с именинным пирогом. В этот момент папа Лены достал из шкафа большую красивую бутылку.

Папа Лены: «Ну что, думаю, ради праздника можно выпить!»

Большинство ребят за столом радостно оживились. Димка насторожился