

КГБУ «Троицкий центр помощи детям, оставшимся без
попечения родителей»

Занятие "Учимся говорить нет!"

12+



Подготовила Подлесных Т.В

2022 год

"Учимся говорить нет!"

12+

*"Начало победы - смелость".
Плутарх*

Цель:

- Совершенствовать у подростков навыки распознавания приемов манипулирования и углубить представление о способах противостояния манипулятору, формирования ценностных ориентиров физического и психического здоровья подростков.

Учиться сопротивляться давлению группы и принимать на себя ответственность за собственные решения, за собственную жизнь.

Презентация.

Воспитатель (слайд 1) Добрый день дорогие друзья! Предлагаю вам посмотреть фрагмент из видеофильма "Чучело". При просмотре этого фильма я предлагаю вам подумать над вопросом:

"Как бы вы поступили на месте героини этого фильма в этой ситуации?"

(просмотр фильма обсуждение:

- Почему героиня фильма не поддержала мнение класса?
- А если бы она сказала "да", то что могло бы произойти?

Ребята таких ситуаций в жизни бывает много и от того, как вы себя поведете в той или иной ситуации, зависит порой ваша судьба или даже жизнь. Сегодня мы попытаемся на примерах различных ситуаций научиться сопротивляться давлению окружающих, правильно отказывать убеждающему вас человеку.

Итак, тема нашего занятия "Учимся говорить нет!"

Ребята для того, чтобы наш разговор состоялся надо запомнить несколько правил, которые будут действовать на занятии

- С места не выкрикивать, если этого не требует задание
- Внимательно слушать и при желании взыскаться поднять руку.

Находясь в обществе, мы постоянно сталкиваемся с ситуациями, когда кто-то пытается нами манипулировать, убеждать в чем-либо, чего мы не хотим и мы не можем отказать этому человеку.

Подумайте и вспомните, попадали ли вы в такую ситуацию?

(ответы детей)

- Почему ты согласилась?
- Трудно ли было отказать?
- Ребята, как вы думаете, когда было труднее отказать, когда вас убеждал один или несколько человек?

Воспитатель : Особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей. Почему? (ответы детей) Мы довольно часто не можем противостоять и уступаем, хотя вовсе не желаем этого.

Учёные определили причины, влияющие на подростков при принятии важного решения, когда их вынуждают говорить "Да". Список этих критериев перед вами (на мультимедиа). Выберите из них наиболее значимые для вас и определите те, которые бы вы поставили на первое место. Поднимите руки только те ребята, которые для себя главной причиной согласия назовут

Критерии: 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

Воспитатель : Одной из главных причин при принятии решения является нежелание противопоставить себя группе сверстников, выделиться из их среды. Но всегда ли оправданно говорить "Да"? Может быть, есть ситуации, в которых стоит сказать "НЕТ"?

Давайте проиграем с вами ситуацию, мы будем работать в группах. Пожалуйста, выберете из группы воспитанника на которого будет оказывать давление другая группа (предлагают своему товарищу уйти с последнего урока, а он должен отказаться от этого слайд2)

Воспитатель : (слайд 3)

- правильно ли он отказывался или нет?
- в чем он допустил ошибку?
- поднимите руку кто не смог бы отказаться в данной ситуации?
- почему?
- что было труднее убеждать или отказывать?
- почему?

Воспитатель : Чтобы противостоять давлению необходимо научиться правильно отказывать. Существует много способов выйти из ситуации принуждения, не теряя своего достоинства и своего лица. Как вы считаете, каким образом можно противостоять давлению?

Психологи рекомендуют использовать следующие приемы отказа:

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.

Воспитатель : А сейчас я хочу вызвать к доске моих помощников, которые приготовили для вас типичные диалоги с использованием этих контраргументов.

- Давай сбежим с урока?
- Нет, я не могу.
- Хочешь выпить?
- Спасибо, нет!

- У меня есть сигареты. Хочешь одну?
- Скажи "нет" и уходи прочь.
- Давай покурим.
- Мне нужно срочно позвонить!
- Хочешь затянуться?
- Нет!
- Да, ладно, затянись!
- Нет!
- Давай, попробуй!
- Нет!

Давайте проиграем следующую ситуацию, в которой каждому необходимо отказаться используя перечисленные приемы. (слайд 4)

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

Правильно ребята применяли приёмы отказа?

Действительно, каким способом вы скажите нет зависит от обстоятельств.

Я предлагаю вам ситуации, а вы подумайте, как бы вы себя вели? (примерные ответы)

Дети по желанию поднимают руки, отвечают. По одной ситуации могут ответить несколько детей, предложив свои варианты.

1. Ты на вечеринке или в кино, и все, с кем ты пришел, курят. Некоторые из них предлагают тебе покурить. Твои действия. (слайд 5)
2. После дискотеки твои друзья предлагают пойти выпить пиво. Ты этого не хочешь. Твои действия? (слайд 6)
3. Твой друг просит у тебя плеер или фотоаппарат. Ты не хочешь ему давать, так как боишься, что он его сломает. Как отказать? (слайд 7)
4. Друг просит, чтобы ты одолжил ему денег на билет в кино, но ты знаешь, что он их тебе может не вернуть. Как поступить? (слайд 8)

Дети приводят свои варианты поведения в предложенных ситуациях.

Воспитатель : Ребята, сейчас каждый из вас попробовал отказаться. Трудно было? Как?

Когда было труднее отказаться в ситуации, когда вы не знали приемов отказа или используя один из них?

Ребята, а вам помогли эти приемы отказаться от предложения? Как? (ответы)

Ребята, ответьте на вопрос: "Надо ли уметь говорить "нет", когда вами пытаются манипулировать?" (ответы)

Какие могут быть последствия, если человек не может отказаться, не может сказать "нет"? (ответы детей)

: Ребята, я надеюсь, что после сегодняшнего разговора каждый из вас попадая в ситуацию, когда вами будут пытаться манипулировать, убеждать в чём - либо, сможет найти нужные и убедительные слова и ответить отказом. А теперь я попрошу вас закончить следующее предложение " Сегодня я узнал о : " (слайд 9)

Воспитатель итак, надеюсь, что на сегодняшнем занятии вы убедились, что коротенькое слово "нет" может решить важные для вас проблемы, поэтому эпиграфом к классному часу мы взяли слова Плутарха " Начало победы - смелость "

Запомните: (слайд 10)

- 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)

Воспитатель : (слайд 11)

- Ребята, я благодарю вас всех за активную работу и вашу откровенность при ответах.
До свидания!