**Психологические уроки-беседы с учащимися**

**«Учимся говорить «нет»!»**

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.

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 может отказать этому человеку.

Подумайте и вспомните, попадали ли вы в такую ситуацию?

- Почему ты согласилась?

- Трудно ли было отказать?

-Как вы думаете, когда было труднее отказать, когда вас убеждал один или несколько человек?

Особенно трудно бывает сопротивляться давлению со стороны группы людей. Почему? 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".Выберете из них наиболее значимые для вас и определите те, которые бы вы поставили на первое место.

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

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 (одноклассники предлагают своему товарищу уйти с последнего урока, а он должен отказаться от этого)

- правильно ли он отказывался или нет?

- в чем он допустил ошибку?

- кто не смог бы отказать в данной ситуации?

- почему?

- что было труднее убеждать или отказывать?

- почему?

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.

А сейчас рассмотрим примеры типичных диалогов:

- 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.

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 скажете нет зависит от обстоятельств.

Я предлагаю вам ситуации, а вы подумайте, как бы вы себя вели?

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

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

Ответьте на вопрос: "Надо ли уметь говорить "нет", когда вами пытаются манипулировать?"

Какие могут быть последствия, если человек не может отказаться, не может сказать "нет"?

Надеюсь, что 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:

* 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)