**Занятие с элементами тренинга**

**«Умей сказать «Нет!»**

*Заведующий сектором профилактики и комплексной реабилитации*

*Л.П.Свиридова*

**Цель:** формирование умения противостоять чужому давлению, выражать отказ оптимальными способами, отработка навыков уверенного поведения, отстаивания своей позиции.

**Задачи**: развивать способность делать самостоятельно свой выбор и умение поступать в соответствии с собственным решением; формировать представление о силе группового давления на личность, расширять поведенческий репертуар подростка в процессе конфронтации с группой.

**Ход занятия**

**-** Здравствуйте, ребята! Сегодня я хочу предложить вам поговорить об одном слове, которое занимает очень важное место в жизни каждого человека. Есть такое маленькое слово «Нет!», но как бывает порой не просто его произнести. Почему? Чего мы боимся? Обидеть просящего? Показаться черствым и подлым по отношению к нему? Стать отвергнутым? Потерять симпатии окружающих?

Одно из важнейших качеств человека – умение отказывать, т. е. уметь сказать: «Нет». Сколько раз Вам, иногда даже во вред себе и своим близким, приходилось выполнять чужие поручения, выполнять работу за других? Сколько раз Вы чувствовали себя несчастными только лишь потому, что не смогли отказать, не смогли, постеснялись или побоялись сказать «Нет»?

В первую очередь не умеет отказывать тот, кто большое значение придаёт мнению окружающих о том, что он сделал и чего не сделал.

Если Вы не умеете говорить «нет», то другим людям будет нетрудно манипулировать Вами, заставлять Вас делать так, как нужно им. Часто возникают ситуации, при которых отказ более человечнее по отношению к окружающим, чем тщетные усилия выполнить их желания.

 Например: такая ситуация, когда Вы точно зная, что не сможете выполнить просьбу, тем не менее, соглашаетесь, а затем ее не выполняете. Тем самым подводите или даже причиняете вред человеку, который на Вас надеялся. Вы не подвели бы его, если бы Вы не смалодушничали и сразу сказали ему, что не сможете выполнить его просьбу.

Научиться своевременно, говорить «Нет!» – важный этап в борьбе за самостоятельность мышления и поведения, за твердое следование своим намерениям. Как только Вы откажете кому-то в первый раз, то увидите, насколько изменится к Вам отношение окружающих Вас людей. Вас просто начнут уважать, уважать как человека, умеющего говорить «Нет!», а это значит, что в дальнейшем к Вам будут обращаться только, когда Ваша помощь действительно необходима. И у Вас соответственно появится больше свободного времени.

Неумение сказать «Нет» может стать так же и большой психологической проблемой. Человек употребляет алкоголь во много раз больше, чем хочет, потому что не может отказать друзьям, раздает деньги в долг, не имея сил отказать в просьбе, выполняет массу ненужной ему работы по той же причине.

Если Вы никому не отказываете, это еще не значит, что Вы действуете им во благо. В конце концов, страдаете оба: один – от обманутых надежд, другой – от ощущения беспомощности и укоров совести, а нередко еще и от чувства вины.

Не бойтесь обидеть кого-то своим отказом, если даже это и близкие Вам люди. Однако всегда найдутся люди, которые будут проявлять настойчивость, чтобы добиться Вашего согласия сделать то, что Вам не хочется делать. Они будут пытаться манипулировать Вами, то есть сыграть на Ваших чувствах и эмоциях: вызвать у Вас жалость – Ты меня очень расстроишь, сыграть на Вашем самолюбии – Ты такой хороший, добрый, порядочный, благородный… Ты не сможешь мне не помочь, постараться принизить Ваше достоинство – Да ты просто трус, ты бы сделал, но ты боишься, или шантаж – Если ты мне не поможешь, ты мне больше не друг. Не реагируйте на попытки манипуляторов, пытающихся вовлечь Вас в сети манипуляции. Поблагодарите их за оказанное Вам доверие, и скажите: «Нет!», исключив какие-либо высказывания, унижающие их достоинство.

«Если друга можно потерять, значит это не такой уж и друг».

А.Алексин «Если человек, просит Вас сделать то, что Вам не по Душе, а сам не способен войти в Ваше положение и понять причину отказа, то это очень ярко показывает его истинное отношение к Вам».

Вы не сможете быть хорошим для всех. Способность сказать «нет» имеет огромное значение для каждого человека. Это служит всем знаком: «Я человек, я личность. У меня есть свои интересы, свой собственный взгляд, своё мнение, потребности, вкусы, предпочтения, которые столь же важны для меня, как и Ваши для Вас. И я не позволю никому управлять собой, я могу за себя постоять». Когда Вы говорите «нет», Вы обозначаете границы своей независимости. Желания, нужды и потребности других людей находятся за этими границами. А внутри, Ваша территория – Ваши собственные потребности и желания.

Научитесь говорить «Нет!» – станете свободными в своем выборе!

Подождите. Первый простой способ заключается в том, что вы откладываете момент принятия решения на небольшой период. Если, например, ваш одноклассник просит о каком-то одолжении, а вы чувствуете, что сейчас совсем не готовы его выполнить, попросите «тайм-аут» для решения просьбы. Тем самым вы выиграете для себя время. Возможно, уже завтра одноклассник самостоятельно решит свою проблему. Либо у вас появится время, и вы сами захотите помочь.

Границы ваших возможностей. Второй способ сказать «Нет» — обозначить границы своих полномочий и возможностей. Иногда тяжело выполнить чью-то просьбу ввиду того, что она вам явно не по силам. В таком случае сразу дайте четко понять, что вы не тот человек, который нужен просящему. Если вы знаете того, кто сможет ему помочь, обязательно порекомендуйте его. Тем самым вы и реально поможете, и не взвалите на себя неподъемную проблему.

Отказ в виде комплимента. Если вам не хочется обижать просящего, но и помочь не можете, преподнесите свой отказ как комплимент. Используйте такие фразы, как: «Мне очень приятно, что ты обратился ко мне, но…», «Прекрасная идея, но…», «Отличная мысль, но…». В этом случае вы должны учесть, что такие комплименты должны быть абсолютно искренними и вам нужно самому в них верить. Также, отказывайте вежливо, в дружелюбной манере. Грубость и агрессия здесь совсем неуместны.

Расскажите о причине отказа. Иногда достаточно только объяснить людям причину вашего отказа. И не нужно вдаваться в сотню подробностей, достаточно одной, но веской причины. Многим людям действительно невдомек, почему им могут отказать и они легко обращаются за помощью. Например, если в семье принято угождать всем прихотям ребенка, то ему сложно поверить в то, что кто-то может сказать ему «Нет». В этом случае используйте такие фразы, как «Я бы с удовольствием, но….», «Очень хочу тебе помочь, но…» и так далее. Не нужно придумывать какие-то фантастические истории, ведь у каждого из нас легко найдется достаточно веских причин сказать «Нет». Просто скажите «Нет». Когда у вас просят о чем-то сложном, вы можете просто сказать «Нет», а не выдумывать сложные варианты отказа. Вы будете изумлены, но в большинстве случаев реакция просящего даже наполовину не так ужасна, как вы могли себе представить. Единственное, что вам нужно – это внутренняя решимость отказать. Вы должны самого себя спросить: «А чего я хочу, мне это надо?». Без внутренней решимости отказать вы не убедите просящего, а с ней – он вполне может вам ответить «Ну нет, так нет» и ни капельку на вас не обижаться.

Да, люди должны помогать друг другу, но эта помощь не должна превращаться в эксплуатацию одних другими. Отказывайте только тогда, когда действительно не можете помочь. Или чувствуете, что вас хотят поэксплуатировать. А научившись говорить «Нет», у вас появится больше времени для самого себя и тех вещей, которые по-настоящему важны лично для вас!

АЛГОРИТМ ОТКАЗА: 1. Я – сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил + но я не могу пойти + так как у меня важная встреча + пойдем лучше в кино завтра!»)

2. Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь мне не хочется пойти + хочется, но не могу!»)

**"Скажи нет"** (15 мин.) Участники садятся в круг. Им дается задание придумать 10 вариантов отказа от предложения покурить и 10 вариантов предложения попробовать. Работа в парах. Один участник – предлагает другому покурить. Другой участник – отказывается. Отказ должен быть тактичным, но твердым. Время, отведенное на работу пары – 3 минуты. Обсуждение Легко ли было подобрать достойные слова для отказа. Какие из произнесенных вариантов были самыми эффективными отказами? Как себя чувствовали участники в роли уговаривающего и отказывающего? Какие еще формы отказа существуют?

**Упражнение с элементами тренинга.** Игра «Откажись по-разному». Я буду бросать вам мяч, и поймавшему делать нежелательное предложение (например: давай покрасим волосы в синий цвет). Вам необходимо выразить отказ по-разному.

Анализ. Все молодцы, творчески подошли к рассмотрению непростых ситуаций. Как вы чувствовали себя в момент, когда я на вас оказывала давление? Как вы ощущали себя в момент отказа от моих предложений? Проще ли вам было говорить "нет", зная алгоритм выхода из ситуации?

**Рефлексия результатов занятия: «Новое и важное для меня».**

- Что нового узнали?

- Что понравилось? Что удивило, огорчило? Чему научились?

Выскажите своё мнение о занятии. Поможет в этом «Чаша откровения». На столах разложены карточки разного цвета с надписями: **жёлтый** – занятие понравилось; **оранжевый** – кое-чему научился; **зелёный** – хотелось бы продолжить подобные занятия; **синий** – меня огорчило, что мне ещё нужно учиться говорить «Нет», **белая** – занятие пустое, никому не нужное».

- Спасибо большое за вашу работу. На память о нашем занятии я хочу вам подарить буклет «Научись говорить «НЕТ!».