

Управление по образованию администрации
Фрунзенского района г. Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Эврика» г.Минска»

Семинар «Умей сказать «нет»»
(в рамках встреч лидерского клуба)
(методическая разработка)

Автор:
Игнатеня Анна Викторовна,
педагог дополнительного образования

Минск
2020

Цель: разобраться в важности умения говорить «нет» и выработать личные стратегии отказов.

Задачи:

- Определить значение умения отказывать;
- Изучить виды психологического давления, форм отказа;
- Способствовать умению взвешенно принимать решения и отказывать при необходимости;
- Способствовать формированию коммуникативных навыков;
- Воспитывать внимательное отношение к окружающим и их внутреннему миру

Ход занятия

1. Приветствие

Задание: Давайте поприветствуем всех собравшихся. Для этого нужно сказать: «Я рад(а) вас всех видеть, потому что....» И закончить фразу.

Все участники семинара приветствуют друг друга.

Упражнение направлено на создание благоприятной дружеской атмосферы и расслабление участников.

2. Дискуссия «Зачем нужно уметь говорить «нет»?»

Задание: Тема нашей встречи – умение отказывать. А действительно ли это нужно? Давайте попробуем, порассуждать на тему: «Зачем нужно уметь говорить «нет»?»

Все участники высказывают своё мнение. Важно, что каждый взгляд имеет право на существование. Нужно выслушивать собеседников и не перебивать.

Упражнение направлено на осознание реальной причины иногда отказывать.

3. Упражнение «Кулак»

Задание: Один из нас должен сжать кулак, задача остальных уговорить его разжать руку.

Выбранный участник сжимает кулак, все остальные используют разные способы, чтобы убедить его расслабить руку. Физическую силу применять нельзя, все остальное – можно. Упражнение длится 3 минуты. По завершении его делается обсуждение. Главный участник рассказывает, тяжело ли ему было противостоять группе, каким способам было сложнее всего противостоять, почему.

В этом упражнении раскрываются различные виды давления на человека, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Оно подводит к следующему этапу занятия.

4. Обсуждение «Виды давления»

В жизни наиболее часто встречаются такие виды группового давления:

- а) Лесть, похвала;
- б) Шантаж, подкуп;
- в) Уговоры, обман;
- г) Угроза, запугивание.

Для каждого вида участники семинара предлагают примеры из жизни. На доске вывешиваются или пишутся все виды. Обсуждение: как часто встречается, чаще всего когда, насколько трудно такому противостоять?

Во время обсуждения выделяются конкретные виды давления.

5. Упражнение «Весы»

Материалы: по 10 зелёных и оранжевых бумажных квадратиков на каждого участника.

Задание: Мы не всегда сразу можем понять, как поступить - отказать или согласиться. Если вас склоняют делать то, чего вам не хочется, в первую очередь нужно оценить ситуацию по следующим пунктам:

- где вы,
- с кем вы,
- что делают окружающие люди,
- как они относятся к происходящему.

Если у вас возникают сомнения, а то и страх, не переживайте. Это обычная физиологическая реакция, которая является предостережением от опасности.

Ваши глаза и уши информируют вас о происходящем. Доверяйте им. Как только вы осознали, что происходит вокруг, подумайте о последствиях:

— Как вы будете чувствовать себя завтра?

— Не пожалеете ли вы о принятом решении?

— Не попадете ли вы в беду?

— Не повредит ли это вашему здоровью?

Это самые важные вопросы, причем они касаются любых решений! Не важно, предложили вам наркотики или просто погулять.

Сейчас я вам буду делать предложения, а вы «взвешивать» решение и давать ответ – ДА или НЕТ. Зеленые бумажки – ваши + или ДА, а оранжевые – это – или НЕТ. Взвешивайте по всем пунктам, которые вам придут в голову, в том числе и вышеперечисленным. Не забывайте о своём личном желании.

Предложения:

- Пойти в субботу со мной в кино
- Сбежать с урока
- Просидеть в телефоне вместо домашнего задания
- Написать статью про экономическую ситуацию
- Вызубрить пять параграфов по истории
- Приготовить обед для всей семьи

В ходе выполнения упражнения участники «взвешивают» все предложения и принимают решение – делать это или нет. Выслушиваем ответы и объяснения.

Это упражнение способствует осознанному принятию решений, дает конкретный алгоритм, которому можно следовать при принятии решения.

6. Тест «Умеете ли вы отказывать?»

Задание: за каждый ответ «ДА» засчитывается 1 балл.

1. В спорах, вы часто придерживаетесь дипломатических методов, и стараетесь избегать резких оценок и провокаций.
2. Если вы кому то откажете, то потом будете долго переживать.
3. Вас часто просят о том, о чём других и не спросили бы.
4. Вы уверены, что добро мы делаем только для себя, а не для других.

5. Вы не пойдёте против мнения коллектива.
6. Вы иногда даёте в долг, зная, что денег вам скорей всего не вернут.
7. Очень важно, что о вас думают другие.
8. По вашему мнению, лучше 100 раз отказать обманщикам, чем один раз истинно страждущему.
9. Вы понимаете, что люди часто пользуются вашим добрым нравом в корыстных целях, но ничего не можете с этим поделать.
10. Вы уверены, что мы живём в слишком прагматичный и рациональный век, и очень мало думаем о душе, и любви к ближнему.
11. Вы не понимаете тех, кто стремится общаться только с преуспевающими людьми, а всех остальных называет неудачниками.
12. Вы никогда не будете публично спорить с начальством.
13. Если вся семья «за», то вы тоже «за», даже если внутренне настроены против.
14. Делать добро надо без расчета на то, что человек когда-нибудь отплатит тем же.
15. Если человек общается с вами по-доброму, то у него гораздо больше шансов убедить вас в чём-либо.
16. Вы ни за что не будете вставить свои «три копейки», если ничего не понимаете в обсуждении вопроса.
17. Вы не любите «резать правду-матку», и практически никогда не пользуетесь этим методом.
18. Если человек вам симпатичен, то вы не будете ему возражать, когда он глубоко заблуждается, а просто попытаетесь не затрагивать болезную тему.
19. Вы можете обидеться на резкие слова, даже если они правдивы.
20. Решение любой проблемы требует деликатности, и, прежде чем приступить к решению, надо тщательно обдумать с какой стороны подобраться.

4 балла и менее: «ПРЯМОЛИНЕЙНЫЙ ОТКАЗ». Отказывайте вы легко и непринужденно, без угрызений совести. Дипломатичность в обычной жизни вы считаете лишней. Вы любите прямолинейные разговоры. На ваш взгляд, лучше сразу сказать «НЕТ», чем лгать и придумывать причину отказа. Многие считают вас бездушным, но это не так, вы умны и незлобны, просто

не все об этом знают. Возможно по этой причине друзей у вас не слишком много, зато все они надёжны.

5 – 10 баллов: «ОБОСНОВАННЫЙ ОТКАЗ». Когда вы говорите «НЕТ», то это, как правило, означает, что вы действительно не в состоянии выполнить просьбу. Но вы не забываете об основе в отказе. Например: «Я не смогу выполнить твою просьбу, потому что очень загружен работой». Такой отказ честен и гуманен, и никого не оскорбляет. Однако если вас просит близкий или нужный человек, вы в лепёшку разобьётесь, но попытаетесь выполнить его просьбу.

11 – 15 баллов: «КОМПРОМИССНЫЙ ОТКАЗ». Сказать «НЕТ» вам очень тяжело. В прошлом вы наверняка имеете печальный опыт: долгие годы на вас «ездили» все, кому не лень. И настал момент, когда вы поняли, нельзя быть хорошим для всех. Однако напрямую вы отказать не можете, вы боитесь обидеть человека. Поэтому идёте на компромисс: «Я не могу этого сделать, но готов помочь в чем-то другом». К сожалению, такая техника срabатывает не всегда. Для душевного равновесия вам важно знать, что вы хороший человек. Иначе вы не сможете уважать себя.

16 баллов и более: «БЕЗОТКАЗНОСТЬ». Вы не умеете отказывать просьбам. Все это знают и часто беспощадно этим пользуются. Вы идёте на уступки, жертвуете своими интересами и желаниями, лишь бы не говорить это неловкое и страшное слово «НЕТ». Вам нужно срочно расставить акценты и понять, что для вас важнее: мифическое хорошее мнение окружающих, или мир в собственной душе?

Тест позволяет участникам семинара понять, умеют ли они отказывать, какие могут быть у них слабые места и на что обратить внимание.

7. Игра «Вместо НЕТ»

Задание: Часто отказать сложно, потому что само слово НЕТ кажется очень грубым, негативным. Его можно заменить. Предлагайте свои варианты.

По очереди участники пытаются дать новый вариант отказа взамен слова НЕТ. Кто не может придумать выбывает.

Варианты:

«Простите, но сейчас я не могу».

«Как-нибудь в другой раз»

«Спасибо, что спросили, но я не смогу вам помочь».

«Мне кажется, вам лучше обратиться за помощью к кому-нибудь другому».
«Возможно, потом».

«У меня нет возможности вам помочь»

«Я не справлюсь»

«Это не моё»

«Мне это не интересно»

«Спасибо, но у меня не получится»

Упражнение способствует развитию умения давать отказ красиво, не обижать людей и при этом не ущемлять своих прав, кроме того расширяется словарный запас и повышается культура речи.

8. Упражнение «Отказаться по-разному»

Задание: Отказы, как мы выяснили, бывают разными, у них даже есть чёткая классификация.

Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.

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».

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».

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».

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».

Названия отказов записываются на доске.

Попробуйте отказаться, используя разные варианты в ситуациях, которые будут вам предложены.

Задания-ситуации раздаются каждому (приложение 1). Участники после подготовки дают варианты отказов – по несколько для каждой ситуации.

Упражнение позволяет потренироваться в отказе для типичных ситуаций, когда это необходимо.

9. Притча «Индеец»

«Когда индеец становится взрослым, он уходит в лес на три-четыре дня, чтобы обрести духовность. Несколько дней он живет один, общается с миром, преодолевает трудности.

Отправился сын вождя племени на испытание. На третий день он увидел орла, и очень обрадовался: ведь орел-символ того, что ты будешь вождём. И сын вождя стал собираться в путь, домой. Вдруг на вершине горы юноша увидел гнездо орла, и решил достать перо птицы, приносящего счастье. Достав перо, он увидел змею, свернувшуюся колечком.

Она прошипела: - «Меня принёс орёл, я погибаю от холода, возьми меня вниз».

«Я боюсь, что ты укусишь меня»– ответил юноша змее.

«Я не сделаю этого»- снова прошипела змея.

Индеец завернул змею в рубашку, прижал к груди и стал спускаться. Змея согрелась, и, когда юноша был у подножья горы, она ужалила его.

«Что ты делаешь? Ведь ты же обещала!» - закричал умирающий юноша. «Но ты ведь знал, что я змея».

Обсуждение: что мы можем вынести из этой притчи?

Притча позволяет задуматься, насколько важно иногда бывает отказывать, особенно если ты ощущаешь опасность.

10. Упражнение «Моё самоуважение»

Материалы: бумага, карандаши, фломастеры, ручки.

Задание: Часто мы не можем отказать, потому что не чувствуем себя уверенными, нам не хватает уважения к себе. Но на самом деле, каждый человек ценен, и вам есть чем гордиться и за что любить себя, давайте в этом убедимся. Нарисуйте в центре листа круг. Центр цветка – это каждый из вас. Теперь его надо окружить лепестками, которые являются элементами вашего

уважения к себе. Запишите сюда ваши ценности, за которые каждого из вас можно уважать.

Участники рисуют цветы уважения, наполняют лепестки. Если у них возникают трудности, то можно напомнить им, что они могут быть:

- хорошими друзьями
- способными в каких-то сферах
- любящими своих родных
- помогающими людям и прочее.

Презентация себя и своих цветов. Акцент на том, что каждый человек должен, в первую очередь, уважать и ценить себя.

Упражнение позволяет участникам понять, что каждый человек ценен, найти в себе те качества, за которые его можно уважать и любить.

11. Рефлексия «Качества противостояния»

Задание: Как вы думаете, какими качествами нужно обладать, чтобы противостоять другим при необходимости?

Участники называют качества, они все записываются на доске.

А теперь подумайте, какого качества не хватает вам и нужно его развивать?

Участники высказываются по очереди, называя одно качество. После ответа каждый получает «Памятку» (приложение 2)

Приложение 1

Останавливается машина, незнакомый человек за рулем. Девочка, ты местная? Пожалуйста, помоги мне, я очень плохо ориентируюсь в чужой местности, покажи как проехать в местную администрацию. Садись в машину, будешь штурманом, а потом я тебя довезу, куда ты скажешь.

Незнакомый человек на улице. Молодой человек, можно тебя попросить отнести вот этот пакт в этот офис в 225 кабинет, я тебе заплачу (я хочу сделать сюрприз своей девушке или молодому человеку)

Знакомый во дворе, друг, одноклассник. Слушай, друг, я попал в такую неприятную ситуацию, мне очень срочно нужны деньги. Мои родители деньги держат на сберкнижке, а ты говорил, что у твоих родителей деньги свободно лежат. Возьми потихоньку у родителей три тысячи, я тебе потом отдам, ты им опять незаметно положишь.

Одноклассник. Мне такую классную игру дали на один день поиграть, давай уйдем с последних уроков, подумаешь там история да физика, пойдем ко мне поиграем, там как раз на двоих, а то завтра уже надо отдавать.

Незнакомый человек на улице. Девушка, извини, пожалуйста, можно позвонить с твоего телефона. У меня мать дома больная, а батарейка села, мать наверно волнуется.

Знакомый во дворе, друг, одноклассник. Можно я у тебя оставлю коробку на время, а то у меня мать дома, а если я что-то приношу, она сразу вопит, как ненормальная, заставит унести. А мне всего на недельку, потом я заберу.

Знакомый, друг, одноклассник. Пойдем сегодня в кино на вечерний сеанс. Что мы малолетки днем ходить. Фильм такой уматный.

Знакомый, друг, одноклассник. Слушай. Купи у меня айфон седьмой. А то мне родители купили, и бабуля приехала привезла в подарок. Куда мне два. Я тебе по дешевке продам.

Знакомый, друг, одноклассник. Дай попить.

Знакомая, подруга, одноклассница. Я завтра на вечеринку иду, а надеть нечего. А у тебя платьице такое клеевое есть. Дай мне его на один день, а я тебе потом его постираю и отдам.

Знакомый, друг, одноклассник. У меня знакомый в армию уходит, сегодня вечером проводины. Пойдем со мной на проводы, повеселимся.

Приложение 2

Памятка «Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ!

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи, когда она необходима;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение или убеждение;
- говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.

Памятка «Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ!

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи, когда она необходима;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение или убеждение;
- говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.

Памятка «Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ!

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи, когда она необходима;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение или убеждение;
- говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.

Памятка «Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, чётко и однозначно скажите ему «НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т. д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ!

Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи, когда она необходима;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь свое собственное мнение или убеждение;
- говорить «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным на 100%;
- следовать за всеми;
- извиняться за то, что вы были самим собой;
- мириться с неприятной вам ситуацией;
- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было.