Государственное казённое общеобразовательное учреждение

Пензенской области «Кузнецкая школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам»

Конспект занятия с элементами тренинга:

**"Умей сказать «Нет!»**

Сосставитель: педагог-психолог

Гусарова Т.В.

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

**Задачи:**  -развивать способность делать самостоятельно свой выбор;

- формировать умение поступать в соответствии с собственным

решением;

- расширять диапазон поведения подростков в ситуации давления.

**Оборудование:** мультимедийное оборудование, презентация, мяч, листы бумаги, фломастеры.

**Ход занятия.**

**Первый блок – разминочный.** В данный блок включаются упражнения, которые вводят участников в групповую работу. К ним относятся упражнения на знакомство, включение в работу, командообразование, сплочение, взаимодействие.

**1. Упражнение «Имя и качество» (1 слайд)**

Инструкция: «Ребята, каждый из вас по порядку будет называть свое имя и положительное качество на первую букву своего имени. Положительные качества в себе нужно развивать!

-Трудно было в себе находить положительное качество?

-Что ты чувствовал при этом?»

**2. Сообщение темы, цели занятия. (2 слайд)**

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

- Как вы это понимаете?

**(3 слайд)**

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

**3. Упражнение «Ассоциации» (4 слайд)**  
Для игры необходимы ручки и листы бумаги.  
Даётся задание: «Напишите слово, которое приходит вам на ум, когда вы слышите — «зависимость», «сопротивление», «отказ».  
После чего участники по кругу говорят записанные ассоциации, а ведущий комментирует их ответы.

**4. Упражнение «Сопротивление» (5 слайд)**  
Обучающиеся разбиваются на пары. Нужно встать друг против друга на расстояние вытянутой руки. Затем участники поднимают руки до уровня груди и соприкасаются ладонями.  
Упражнение заключается в следующем: оказать сопротивление и ощутить давление партнера, но при этом нельзя его сталкивать с места.

После окончания упражнения идет обсуждение, где особое внимание уделяется следующим вопросам:

1)Удалось ли почувствовать сопротивление партнера?

2)Насколько комфортно было выполнять это упражнение?

**Второй блок – основной.** В данный блок непосредственно включаются упражнения для отработки навыков уверенного отказа

**5. Упражнение с элементами тренинга «Откажись по-разному».**

- Я буду бросать некоторым из вас мяч, поймавший делает мне предложение (например: отправиться в лес, погулять…)

Ведущий выражает отказ по-разному.

**(слайд 6)**

а) 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».

**(слайд 7)**

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».

**(слайд 8)**

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 парку».

**(слайд 9)**

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».

**(слайд 10)**

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».

Вывод ведущего о разных видах отказа.

**(слайд 11)**

**6. Ролевая игра «Умей сказать “Нет”».**

-Ребята, давайте разделимся на группы.

Сейчас мы с вами поиграем в игру «Умей сказать «Нет». В этой игре мы будем учиться отказываться от того, чего мы не хотим делать. В группах ученики разыгрывают сценки. Интересно посмотреть, кто лучше умеет уговаривать, а кто умеет отказываться так, чтобы не поссориться. Все остальные будут внимательно следить за диалогом и решат, кто победил в словесной дуэли.

Первый диалог  приготовили Артем и Сергей.

*Диалог № 1*Сергей. На компьютере играть пойдешь?

Артем. Надо бабушке помогать, я вчера еще обещал, она старенькая.

Сергей. Завтра поможешь, пойдем!

Артем. Я сегодня обещал, она ждать будет.

Сергей. Очень интересная игра, на один день выпросил. Зря не идешь.

Артем. Я не могу. Я слово дал. Давай вместе сначала бабушке поможем, а потом в игру поиграем. (отказ- альтернатива)

- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом споре?

А теперь другой диалог: Лены и Веры.

*Диалог №2*Лена. Пойдем ко мне смотреть телевизор?   
Вера. Ой, нет, я не могу!   
Лена. А почему?   
Вера. У меня уроки не готовы.  
Лена. Ну и что? Потом доделаешь уроки.  
Вера. Мама не разрешает долго смотреть телевизор, а я уже смотрела.   
Лена. А ты не говори, что смотрела.

Вера. Мама придет с работы, уроки проверит, а они не готовы. Давай лучше я завтра к тебе приду. (отказ-обещание)

- Как вы считаете, кто оказался сильнее в этом диалоге?

*Диалог № 3*Данила. На, кури.   
Дима. Не хочу!   
Данила. Кури, за компанию!   
Дима. Отстань, кури сам, если хочешь!   
Данила. А что тогда сюда пришел?   
Дима. Захотел и пришел.   
Данила. Ну, тогда иди отсюда.   
Дима. Не хочу. (отказ-конфликт)

- Вот сейчас Дима явно оказался сильнее. Так может вести себя только человек, уверенный в себе, уважающий себя. Человек, которого уважают в группе. А за что могут уважать?

*Примерные ответы детей:*

*-*За спортивные достижения.   
-За силу.  
-За смелость.   
-За то, что хорошо разбирается в чем-то.

**7. Упражнение «Тряпичная кукла и солдат»**

Участники встают в круг. Ведущий предлагает им представить себя в роли солдата. «Представьте, что вы - стойкий оловянный солдатик, у которого спина прямая, плечи развернуты, руки по швам, ноги уверенно и твердо стоят на земле. Голова поднята достаточно высоко. Глядя на этого солдатика, возникает ощущение, что он готов отразить любое нападение. Запомните свои ощущения. Даем возможность участникам прочувствовать это состояние на протяжении 5-7 сек. После этого просим участников представить себя в роли тряпичной куклы. «Сейчас вы - тряпичная кукла. У нее свисает голова, плечи опущены, руки тяжелые, болтаются, спина округлилась, ноги расслаблены и слегка согнуты в коленях. Почувствуйте это состояние. Поболтайте руками и головой из стороны в сторону. Даем возможность участникам прочувствовать это состояние на протяжении 5-7 сек.

Рефлексия.

Какое состояние было удобным для вас?

В заключении хочу сказать: «Желаю вам преодолевать встречающиеся трудные ситуации как стойкий солдатик!»

**Третий блок – заключительный**

Вопросы для рефлексии:  
1. Что было самым полезным в тренинге?  
2. Произошли ли какие либо изменения с вами в ходе тренинга. Если да, то какие, если нет, то почему?  
3. Был ли в ходе тренинга какой-либо неприятный момент? Какой и с чем связан?   
4. Какое главное открытие вы сделали для себя в результате тренинга?  
**(слайд 12)**

**8.Упражнение «Подарок».**  
Участники встают в круг.

*Инструкция:*«Сейчас мы будем делать подарки друг другу. Начиная с ведущего, каждый по очереди средствами пантомимы изображает какой-то предмет и передает его своему соседу справа».