**Фрагмент тренингового занятия «Учусь говорить НЕТ»**

**для подростков 7-9 класса**

Цель: формирование навыков конструктивного общения.

Задачи:

-развитие коммуникативных способностей;

-развитие рефлексии;

-отработка речевых формул отказа.

Данные упражнения могут использоваться как отдельный классный час или развивающее занятия, так и как занятие в профилактических программах.

**Ход работы.**

**Приветствие.** Участники по необходимости представляются (если учатся в разных классах и незнакомы друг с другом) и говорят о своем хобби или любимом занятии: «Я Маша и люблю готовить».

**Упражнение «Танец»** Участники объединяются в пары, садятся друг напротив друга, берут ручку или карандаш. Задание – удерживая ручку в упоре между двумя указательными пальцами правых рук и не разговаривая друг с другом, выполнять задания. Сперва задания несложные: поднять руки вверх, к окну, вниз; затем можно включить музыку и попросить «потанцевать».

- Удалось ли не уронить ручку?

- Было ли легко выполнять задания?

- Как приходилось находить взаимопонимание?

Ведущий напоминает о двух способах общения: вербальном и невербальном

- Можно ли найти взаимопонимание «без слов»?

- Всегда ли можно договориться? Что приходится делать, когда договориться не получается?

**Основная часть занятия.**

Нам в своей жизни часто приходится говорить слово НЕТ. Иногда это получается легко, иногда – не очень, а бывает, что даже когда очень нужно отказаться, нам сложно это сделать и приходится соглашаться, того не желая. Были ли в вашей жизни такие ситуации?

Как вы себя при этом чувствовали?

Кому бывает сложно отказать? (близким друзьям, людям, от которых зависишь)

Почему бывает сложно отказать? (страх, что не захотят общаться; обидятся; разозлятся; поднимут на смех)

Иногда можно оказаться в ситуации, когда согласие против воли может быть опасно.

Представьте, что к вам на дискотеке подошел человек, которого вы не очень хорошо знаете, и предлагает вам напиток, якобы переданный вашим другом/подругой. Человек очень настойчив, может быть, не очень трезв. Как можно отказаться?

Учащиеся предлагают способы отказа. Важно настоять, чтобы это была кому-то адресованная фраза («НЕТ, я сейчас не хочу, спасибо), а не общий способ («Я буду говорить НЕТ и все»)

Фразы можно записать на доске для наглядности.

-Какая из них, на ваш взгляд, была наиболее убедительна?

-Какая из фраз может привести к агрессии в ваш адрес?

**Теория.** Существует несколько форм отказов:

**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».

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».

**в) Отказ – альтернатива**. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра погуляем» - «Давай лучше сходим на тренировку».

**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. Нет, я ни за что не поеду в лес, я боюсь заблудиться» и т.д.

**д) Отказ – конфликт.** Крайний вариант отказа – отрицание. Может содержать оскорбления или угрозы.

**Упражнение «Скажи НЕТ»**

Участники делятся на группы по 3-4 человека. Каждая группа получает ситуацию:

1. Вас на перемене встречает ученик из параллельного класса. У них отменили последний урок, и друг зовет вас с собой погулять. Но у вас последний урок есть…
2. Вы обещали маме выгулять собаку и сделать дома уборку, потому что завтра вы ждете гостей. Но вам звонит подруга и приглашает в кино, потому что там сегодня повторяют ваш любимый фильм.
3. Вы договорились пойти со своим другом на концерт. Но утром звонит ваш двоюродный брат и зовет на вечеринку в честь окончания колледжа.

Участникам надо воспользоваться стратегиями отказа и придумать конкретные фразы, обозначить возможные последствия.

После анализа работы групп можно подвести итог: в каких случаях уместна та или иная стратегия? В каких случаях допустим отказ-конфликт? (в случаях угрозы жизни и здоровью, когда других вариантов не остается)

**Завершение занятия. Рефлексия.**