**«Вежливый отказ»**

Занятие для подростков 11-14 лет

**Цель:** получить навыки осознанного поведения в ситуациях, когда нужно отклонить неприемлемую или невыполнимую просьбу, отказаться от невыгодного предложения не вступая в открытый конфликт.

**Ход занятия**

**1 Разминка**

**Ведущий:** Ребята, все люди и вы тоже часто в повседневной жизни сталкиваются с просьбами различного характера. Взаимодействие и сотрудничество людей, когда им нужно сделать что-то вместе, или когда кому-то нужна помощь, строится таким образом, что один из участников коммуникации предлагает или просит что-либо, а другой соглашается или отказывается это делать или давать.

Что такое коммуникация?

Это связь. В психологии коммуникацией называется любое взаимодействие. Общение – одна из форм коммуникаций.

Как можно взаимодействовать с людьми?

Вербально и не вербально. Эффективно и не эффективно. Грамотно и не грамотно.

Грамотно общаться помогает психология.

Предлагаю вам выполнить одно психологическое упражнение, которое сделает видимыми невидимые связи, которые постоянно возникают у каждого человека в обществе.

**Упражнение «Клубок»**

Участники становятся в круг (пусть встанут только желающие, нежелающих принуждать не нужно – пусть они понаблюдают со стороны). Первый из участников берет в руки клубок ниток и, намотав пару петель на палец, бросает клубок другому участнику со словами «Приветствую тебя, …имя!», второй поступает также, кидая клубок уже другому участнику, и так до последнего игрока. В результате получается паутинка из ниток (сфотографировать).

Далее последний игрок возвращает клубок предыдущему со словами «Желаю тебе сегодня …» и так до первого игрока распутывая нить. Первый игрок возвращает клубок ведущему с пожеланием.

**Ведущий** предлагает участникам игры поделиться своими мыслями и впечатлениями о своих ощущениях, трудно ли было выбирать игрока-цель и трудно ли было придумывать пожелания.

**2. Знакомство с притчей и ее обсуждение**

«Поспорили как-то солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал ветер дуть, он очень старался, а добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнце и согрело путника своими лучами, и тот сам снял плащ».

Ведущий задает вопрос:

Как можно добиваться своего? Силой? Встречным выгодным предложением? Лаской?

Предлагаю вам выполнить психологическое упражнение.

**Упражнение «Разожми кулак»**

Ведущий: Разбейтесь на пары. Один из партнеров пусть сожмет кулак, а другой пусть попытается его разжать.

Внимание! Разжимать кулак нужно не причиняя боли, пальцы не ломать!

Потом поменяйтесь ролями.

Далее следует обсуждение, как участникам удалось разжать кулак. Силой? Поглаживанием? Обещанием чего-нибудь? Просто просьбой?

**3. «Вежливый отказ»**

**Ведущий:** Разбейтесь на пары. Сейчас вы попробуете разыграть ситуации, в которых одному из партнеров нужно будет убедить другого выполнить просьбу, а задача второго партнера вежливо отказаться.

- Дай мне твою расческу расчесаться.

- Почеши мне спину, пожалуйста.

- Дай мне свой телефон поиграть на перемене.

- Подари мне свой мяч, тебе же обещали купить новый.

- Дай списать задачу.

Далее следует обсуждение. Хотелось ли ребятам выполнять такие просьбы? Почему?

Легко ли было отказывать? Легко ли было получить отказ?

Просить – не значит заставлять, и не значит выпрашивать, вымогать, умолять, канючить и шантажировать. Просить – значит доброжелательно обратиться за помощью к другому человеку, объяснив ему почему тебе это важно.

**Ведущий:** Чтобы ваш отказ звучал убедительно и не грубо, он должен быть составлен по определенным правилам. Давайте попробуем составить формулу «Вежливого отказа».

Итак, «Вежливый отказ»=уверенный голос + контакт глазами + объяснение причины отказа.

Например:

- Дай мне надеть свой свитер на один только вечер.

Отказ:

- Извини, не могу. Я считаю, что у вещей должен быть один хозяин.

Если после такого ответа человек все-таки продолжает просить, уговаривать, тогда отказ может звучать лаконично, как будто заело:

Нет, не могу, нет, мне это не подходит, нет, я не могу это сделать и т.п.

**Ведущий:** Давайте потренируемся. (Учащимся раздаются карточки с примерами просьб).

- Дай покататься на велосипеде.

- Эй, сколько времени?

- Дай списать.

- Мальчик, дай пять рублей.

- Пойдем к тебе домой посидим в интернете

- Дай мне поносить твои солнечные очки

- Возьмите котенка домой, неужели вам его не жалко

- Можно я переночую у тебя дома, ведь твои родители уехали.

- Девочка, я не местный, проводи меня до поликлиники.

- Дай мне твою расческу расчесаться.

- Почеши мне спину, пожалуйста.

- Дай мне свой телефон поиграть на перемене.

- Подари мне свой мяч, тебе же обещали купить новый.

- Дай списать задачу.

|  |
| --- |
| - Дай покататься на велосипеде. |
| - Эй, сколько времени? |
| - Дай списать. |
| - Мальчик (девочка), дай пять рублей. |
| - Пойдем к тебе домой посидим в интернете |
| - Дай мне поносить твои солнечные очки |
| - Возьмите котенка домой, неужели вам его не жалко |
| - Можно я переночую у тебя дома, ведь твои родители уехали. |
| - Девочка (мальчик), я не местный, проводи меня до поликлиники. |
| - Дай мне свой телефон позвонить домой |
| - Дай мне твою расческу расчесаться. |
| - Почеши мне спину, пожалуйста. |
| - Дай мне свой телефон поиграть на перемене. |
| - Подари мне свой мяч, тебе же обещали купить новый. |
| - Дай списать задачу. |
| - Помой за меня полы, а я тебе потом помогу по математике |
| - Поехали со мной в детскую поликлинику, а то мне скучно одной |
| - Подари мне свои часы на Новый год |