***Перемена с психологом «Это мое решение!».***

**Денисова И.В., педагог-психолог ГБПОУ ПТ №47**

**Целевая аудитория**: студенты первых курсов, 16-17 лет.

**Ожидаемый эффект**: формирование у студентов навыков противостояния отрицательному влиянию социального окружения.

**Время, необходимое на подготовку:** 15 минут.

**Время, необходимое на проведение:** 20 минут.

**Вспомогательный материал:** магнитная доска, маркеры, раздаточный материал, карточки с заданиями, стикеры.

**Краткое описание идеи**: Обучение различным способами уверенного отказа, навыкам противостояния отрицательному влиянию социального окружения.

**План подготовки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Мероприятие | Время проведения | Ожидаемый результат |
| **1.** |  Упражнение «Правила уверенного отказа». | 7 | Знакомство с различными способами уверенного отказа, навыкам противостояния отрицательному влиянию социального окружения |
| **2.** | Ролевая игра «Ситуации» | 10 минут | Отработка практических навыков уверенного отказа. |
| **3.** | **Рефлексия** «Закончи фразу». | 3 минуты | Студенты самостоятельно формулируют выводы о результативности занятия. |

При входе в аудиторию, участникам занятия раздаются разноцветные стикеры.

1. **Упражнение «Правила уверенного отказа»**.

Попросите участников занятия привести примеры, когда на них оказывалось давление в виде настойчивого предложения просьбы или принуждения? Удалось ли отказаться?

Когда на нас оказывается давление в виде настойчивого предложения, очень важно научиться отказаться от чужой инициативы. Иногда для этого нужно просто говорить «нет». Это поможет сохранить самоуважение, избежать конфликтов, сберечь свое психическое, физическое и социальное здоровье. Существуют способы и правила отказаться делать то, что тебе делать не хочется или то, что ты считаешь опасным для себя.

 « Правила уверенного отказа». Прочитайте эти правила вместе с участниками и обсудите их.

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, отказ начинайте со слова «НЕТ». Никогда не колебаться, а решительно, твёрдо, четко и однозначно сказать «Нет!» ( **Нет, не могу. Нет, нет, и еще раз нет). Нет, мне сейчас некогда.**

2. Повторяйте свое «НЕТ» вновь и вновь без объявления причин и без оправданий: **«Нет! Это мое решение. Я не должен вам объяснять, почему НЕТ»;**

3. Можно сначала стать на позицию собеседника, а потом выдвинуть свои аргументы отказа: **«Я тебя понимаю, но…».**

4. Если давление продолжается, то надо перейти в наступление, говорить жёстко: **“Почему тебе хочется, чтобы я это сделал?”**
 5. Отказаться вообще говорить на эту тему. При усилении давления откажитесь продолжать разговор: **«Я не хочу об этом больше говорить»;**

 6. Можно предложить компромисс: **«Давай сейчас оставим этот разговор и вернёмся к нему в другой раз».**

1. Если давление продолжается, желательно покинуть эту компанию и это место.

 Помните: каждый человек имеет право отказаться от любого предложения другого человека.

Подведя итог упражнению, важно обратить внимание на то, что различные виды давления будут сопровождать человека всегда, и от того, насколько вы сможете противостоять давлению, зависит принятие вами правильного решения и поведения, а это умение окажет положительное влияние на всю дальнейшую вашу жизнь.

**2. Ролевая игра "Ситуации".**

Распределившись на 3 подгруппы в соответствии с цветом стикера, прочитайте ситуации, проанализируйте их и представьте вариант завершения этой ситуации. На подготовку вам дается 5 минут.

1-я ситуация для первой подгруппы: Одногруппник выложил в ВК фотографию с юбилея бабушки. Твои друзья пишут обидные комментарии. Предлагают тебе. Ты не хочешь. Как отказаться?

2-я ситуация для второй подгруппы: В группу перевелся новый студент, у него алопеция. На перемене несколько друзей обидно шутят над облысением подростка. Предлагают тебе. Ты не хочешь. Как отказаться?

3-я ситуация для третьей подгруппы: Трое одногруппников подошли к тебе с предложением наказать «ботана», который успешно сдал проект, заданный на дом. Предлагают тебе пойти с ними. Ты не хочешь. Как отказаться?

**Обсуждение:**

- Знакомы ли вам проигрываемые ситуации? Что вы чувствовали при этом?

**3. Рефлексия**.

Для того чтобы участники собрания оценили свою работу, педагог-психолог просит продолжить фразы, написанные на доске:

* *"Это занятие помогло мне разобраться…"*
* *"Сегодня я понял (а), что…"*
* *« Хочу пожелать…»*