

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи «Гармония» г.Волгодонска

ПРИНЯТО
решением педагогического
совета МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
01.09.2021 г., протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МБУ ЦППМС
«Гармония» г.Волгодонска
В.С.Баженова
«01» сентября 2021 г.



Психолого-педагогическая программа
развивающей направленности

Рабочая программа по развитию общения в ситуации просьбы и отказа

Составители:
Смертина Н.В.
педагог-психолог

г.Волгодонск
2021 г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе психопрофилактической программы для детей младшего школьного возраста «Общение в ситуации просьбы и отказа» Н. Пилипко.

Программа является **психолого-педагогической программой развивающей направленности.**

Контингент детей, на которых ориентирована данная программа: Занятия адресованы учащимся 8—10 лет. Глубина обсуждения темы зависит от возраста детей и особенностей конкретной группы. Оптимальное число учащихся — 10—15 человек, но возможно проведение занятий и с классом.

Цели программы: способствовать повышению психологической компетенции в общении, формирование навыков установления и развития отношений в ситуации просьбы и отказа.

Задачи программы:

-Развить у учащихся умения, необходимые для успешного общения в ситуациях просьбы и отказа.

-Развить навыки наблюдения и самонаблюдения.

-Научить осознавать свои эмоциональные состояния и мотивы поведения.

-Научить анализировать различные ситуации, а также свое поведение, чувства, вербальные и невербальные действия участников общения.

-Развить самостоятельность суждений, умение высказывать свое мнение.

Научные, методологические и методические основы программы

Развивающая работа с детьми, являясь практической областью, должна опираться на глубокое понимание теоретических основ.

Научными, методологическими и методическими основами программы являются следующие положения:

-позитивистический подход предполагает формирование у ребенка способности быть счастливым (Щуркова Н.Е.);

-гуманистический: ребенок выступает в роли субъекта и носителя способности быть стратегом собственного поведения, деятельности, осознающего наивысшие ценности жизни и себя в них, как непреходящую ценность и реализующую их в «Я – глобальном» в позитивной «Я – концепции» (Я – реальное, Я – ситуативное, Я – перспективное)) (Маслоу А., Роджерс К.);

-субъектный подход - обеспечение субъектности ребенка в коррекционно-развивающем процессе как важнейшее условие развития индивидуальности личности (А. Н. Тубельский, Е. Д. Божович);

-функционально-уровневый подход (В.А. Пермякова) - развитие и формирование функциональных систем в зависимости от социального

окружения, обучения и воспитания с опорой на индивидуально-типологические, здоровьесберегающие аспекты;

-подход единства психолого-педагогической теории и практики в развитии и деятельности (теория развития личности в деятельности Гальперина-Выготского).

В качестве одного из методологических оснований могут выступать **принципы** - исходные положения, определяющие подходы к реализации программы:

-Принцип гуманизма - вера в возможности ребенка, субъектного, позитивного.

-Принцип системного подхода - предполагает понимание человека как целостной системы.

-Принцип реальности - предполагает, прежде всего, учет реальных возможностей ребенка и ситуации его развития.

-Принцип деятельностного подхода предполагает опору профилактической работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование личности ребенка.

-Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения форм и методов профилактической работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей и задач работы.

-Принцип «Не навреди!».

-Принцип рефлексивности - целенаправленно организованная рефлексия способствует осмыслению и оцениванию обучающимися себя, собственного ценностного выбора и своей деятельности.

В основе содержания программы лежат следующие **педагогические идеи**:

-субъектности: программа составлена с учетом индивидуальности, мотивационной направленности и творческой активности обучающихся;

-свободы выбора: обучающиеся овладевают новыми способами деятельности на основе свободного выбора, деятельность обучающихся носит самостоятельный креативный характер;

-кооперации действий: создается безопасное пространство, способствующее самопознанию, самообучению, самовыражению и самоопределению учащихся на основе совместной деятельности и ее экспертизы.

-стратегии собственной жизни: формирование умения прогнозировать будущее, разрешать свои проблемы самостоятельно и нести полную ответственность за все свои поступки.

Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и задач.

Непростыми и волнующими для детей являются ситуации, когда надо что-то попросить у другого человека или отказать ему в чем-то. Эти ситуации эмоционально трудны для ребят, кроме того, у большинства нет представления

о том, как можно просить и отказывать, не ухудшая отношений с партнером по общению.

По нашим наблюдениям, многим детям свойственно избегание прямого обращения с просьбой или отказом. Поэтому необходимо повышение психологической компетентности детей в этих непростых ситуациях общения. Именно этой цели служат предлагаемые занятия по профилактической программе «Общение в ситуациях просьбы и отказа».

II. Структура и содержание программы

Содержание программы: программа включает 4 занятия. Занятия проводятся 1 в неделю. Продолжительность каждого занятия - 40 минут.

Этапы реализации программы: подготовительный этап, основной этап, заключительный этап.

Подготовительный этап работы состоит в проведении первичной диагностики, выявлении показаний у ребенка для оказания психологической помощи.

На основном этапе идет работа в соответствии с учебно-тематическим планом, которая направлена на реализацию поставленных целей и задач.

Заключительный этап включает проведение выходной диагностики, подведение итогов, анализ эффективности программы.

Содержательные линии программы:

- умения, необходимые для успешного общения в ситуациях просьбы и отказа;

- навыки наблюдения и самонаблюдения;

- осознание своих эмоциональных состояний и мотивов поведения;

- умения анализировать различные ситуации, а также свое поведение, чувства, вербальные и невербальные действия участников общения.

Структурные компоненты занятий:

1. Вводная часть включает в себя психогимнастику, психологические игры и упражнения, направленные на снятие эмоционального напряжения, создания благоприятной, дружеской атмосферы, психологического комфорта и безопасности для каждого участника, а также ритуала приветствия и принятия правил работы.

2. Основная часть, направленная на формирование новых знаний и представлений, обретение новых навыков и установок, конструирование и отработку личной стратегии поведения, осмысление полученного опыта, формирование ценностно-значимой личностной концепции взаимодействия с миром, осуществляется с использованием мини-лекций и бесед психолога, сюжетно-ролевых игр, дискуссий и обсуждений и т.д.

3. Заключительная часть включает в себя подведение итогов, интеллектуальную и эмоциональную рефлексию и ритуал прощания.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1.	Знакомство. Правила техники безопасности «Вежливая просьба»	<p><i>Подготовительная часть.</i> Знакомство. Ритуал приветствия.</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Знакомство с правилами техники безопасности, правилами группы. 2. Упражнение «Приказ, выпрашивание, вежливая просьба», рис.№1. 3. Анализ упражнения. 4. Работа в группах. Рис.2,3,4. 5. Правило на доске, что такое просьба. 6. Упражнение «Спасибо за добрые слова». 7. Игра «Поменяйтесь местами те, кто». 8. Релаксация.</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия. Ритуал прощания «Мы счастливы!»</p>	45 минут
2.	«Вежливая просьба»	<p><i>Подготовительная часть.</i> Ритуал приветствия. Разминка: упражнение “Подари подарок другу”.</p> <p><i>Основная часть.</i> 1. Критерии вежливого обращения с просьбой (на доске). 2. Упражнение в парах. «Вежливая просьба». 3. Упражнение “Вежливая просьба+ объяснение” рис.5,6,7. 4. Упражнение в парах «Просьба-объяснение, для меня это важно». 5. Игра “Динозаврик”. 6. Упражнение “Как хорошо, что мы рядом”. 7. Релаксация.</p> <p><i>Заключительная часть.</i> Рефлексия занятия. Ритуал прощания «Мы счастливы!»</p>	45 минут
3.	«Вежливый отказ»	<p><i>Подготовительная часть.</i> Ритуал приветствия. Разминка: упражнение «Мы с тобой</p>	45 минут

		<p>похожи».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Работа в парах, рис.9. Упражнение «Вежливый отказ». 2.Самодиагностика «Лесенка» рис.10. 3.Работа с рисунком №11. «Сложно отказывать потому, что». 4.Работа с рисунком 12. (равное общение, учитывание собственных интересов). 5.Упражнение «Какой Я, какой ты» (умение презентовать себя и хвалить других) 6.Релаксация. <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p> <p>Ритуал прощания «Мы счастливы!»</p>	
4.	«Вежливый отказ». Подведение итогов	<p><i>Подготовительная часть.</i></p> <p>Ритуал приветствия.</p> <p>Разминка: игра «Поменяйтесь местами те, кто».</p> <p>Упражнение «Скажи комплимент».</p> <p><i>Основная часть.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Формула» отказа на доске «Вежливый отказ + объяснение». 2.Работа в парах.»4 ситуации отказа» рис.13,14,15,16. 3.Упражнение (телесно-ориентированное) «Угадай фигуру». 4.Игра «Снежки». 5.Общий рисунок «Пусть всегда будет солнце». 6.Кричалка «Я очень хороший». 7.Релаксация. <p><i>Заключительная часть.</i></p> <p>Рефлексия занятия.</p> <p>Подведение итогов программы. Ритуал прощания «Мы счастливы!»</p>	45 мин

Содержание занятий в приложении к программе.

Используемые методы и приемы работы:

- ролевое проигрывание различных ситуаций,
- упражнения с игровыми элементами, соответствующие темам занятия,
- поведенческий тренинг навыков и умений,

- анализ ситуаций просьбы и отказа на рисуночном материале (художник А. Родионов),
- обсуждение заданий и упражнений с игровыми элементами и др.
- использование специальных техник и их элементов: визуализации, арт-терапии.

Принципы работы:

- полное доверие к подросткам на протяжении всего курса работы;
- уважительное отношение, признание наличия внутренней мотивации к обучению и развитию у любого подростка;
- открытость в общении с подростками, готовность всегда предоставить им поддержку и в работе по программе, и в разрешении личностных проблем;
- искренность в выражении своих чувств, эмпатическая поддержка участников групп;
- активное участие в групповом взаимодействии.

Принципы проведения занятий

- Создание психологом личностно-ориентированного стиля общения с учащимися.
- Принцип эмоционального комфорта: создание на занятиях атмосферы, помогающей раскрывать творческий потенциал детей.
- Принцип сотрудничества: формирование новых знаний в ходе совместной работы психолога с учащимися.
- Принцип вариативности, гибкости: готовность психолога проводить занятия, учитывая нестабильность и непредсказуемость поведения детей.
- Принцип «здесь и теперь»: работа с «живым содержанием» (с ситуациями из реальной жизни детей, в том числе возникающими непосредственно на занятиях).

Сроки реализации программы: программой предусмотрено проведение занятий в течение 1 месяца. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 мин. В каждом занятии разбирается новая тема.

Ожидаемые результаты реализации программы:

- снижение неуверенности, связанной с различными аспектами в общении, до уровня, соответствующего возрастной норме;
- повышение самооценки учащихся;
- развитие общей культуры общения и навыков наблюдения, самостоятельности суждений и умение высказывать свое мнение.

Формируемые компетенции: коммуникативная; рефлексивная, позволяющая осуществлять самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие собственной личности; компетенции личностного совершенствования, социальные.

Критерии определения уровня достижения планируемых результатов:

1. Развитие основных коммуникативных навыков.
2. Расширение и углубление самопознания.
3. Умение принимать конструктивные решения в сложных и проблемных ситуациях общения.
4. Владение навыками саморегуляции.
5. Рефлексивные умения.
6. Сформированность представлений о возможных последствиях своего поведения и поведения других людей, сформированность умений анализировать и оценивать ситуацию.

Инструменты оценки эффективности программы: беседа, наблюдение, диагностические методики.

Механизм отслеживания результатов реализации программы:

В рамках работы по программе проводится:

Перед началом групповой работы проводится входная диагностика детей и на завершающем этапе – выходная, позволяющая оценить эффективность работы.

В рамках психодиагностики проводится изучение эмоционально-личностных особенностей и навыков коммуникации с использованием методики Люшера, изучение самооценки по методике «Какой Я», изучение навыков коммуникации методом анкетирования.

Для оценки эффективности программы рассматриваются динамика изменения следующих показателей:

- Снижение отклонения цветопредпочтения от аутогенной нормы (по методике Люшера).
- Снижение процентного показателя тревожности (по методике Люшера).
- Повышение процентного показателя работоспособности (по методике Люшера).
- Повышение самооценки (по методике «Какой Я?»).

Контроль за осуществлением мероприятий, сроками реализации программы осуществляет заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

III. Ресурсы для реализации программы

Реализация программы осуществляется на базе МБУ ЦППМСП «Гармония» г.Волгодонска, МБОУ лицея «Политэк», МБОУ лицея №24, МБОУ СШ №15.

1. Материально-технические условия реализации программы:

Реализация программы осуществляется в комнате групповых занятий и комнате психологической и эмоциональной разгрузки.

Оборудование комнаты групповых занятий:

- Столы и стулья для детей.
- Сухой бассейн.
- Рабочее место для специалиста.
- Книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и коррекционных материалов, детских работ.

Оборудование комнаты психологической и эмоциональной разгрузки:

- мягкие кресла Бин-беги;
- пуфики с гранулами;
- музыкальный центр с наборами аудио-кассет и CD-дисков;
- световая волшебная нить;
- прозрачные пузырьковые колонны;
- водяной фонтан;
- панно «Бесконечность»;
- панно «Звездное небо»;
- установка для ароматерапии;
- прожекторный динамический прибор;
- фотокартины;
- светильники «Пламя», «Вулкан»;
- ионизатор воздуха.
- мягкие игрушки.

2. Учебно-методическое оснащение программы:

1. Пилипко Н.В., «Приглашение в мир общения», М., УЦ «Перспектива», 2001г.

2. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Изд. 4-е – Ростов н./Дону : Феникс, 2010.

3. Щербакова Т.Н., Скрипкина Т.П. Тренинг коммуникативных компетентности для подростков: учебно-методическое пособие. - Ростов н/Д.: Изд-во РО ИПК и ПРО, 2008.

4. Макеева Т.Г. Диагностика развития старшекласников: психологические тесты. -Ростов н/Д : Феникс, 2008.

5. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.- Самара: Издательский Дом «БАХРАМ-М», 2008.

3. Работа с родителями (законными представителями):

-психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей);

-выполнение родителями рекомендаций педагога-психолога по вопросам воспитания и развития детей.

Отличительной особенностью программы является:

1.Реализация целей и задач программы происходит в ситуации совместной продуктивной деятельности и сопровождается поэтапной сменой форм продуктивного взаимодействия.

2.Реализация программы предполагает психолого-педагогическое консультирование родителей (законных представителей) об возрастных и индивидуальных особенностях ребенка, целях, задачах, содержании коррекционно-развивающей работы, поддержании и закреплении положительных изменений в поведении и состоянии ребенка.

Практическая значимость программы: в жизненных ситуациях подростки смогут ответить на вопросы, как принять адекватное решение по конкретной проблеме, как достойно выйти из трудной жизненной ситуации, как выстроить правильное поведение, как восстановить положительное эмоциональное состояние, как противостоять групповому давлению, а также реализовать приобретенные компетенции.

Содержание занятий

Занятие 1. Обращение с просьбой

Психолог. *Если собеседники понимают друг друга, готовы помочь друг другу, уступить, то общаться нелегко и приятно. Но бывают ситуации, когда надо сказать «нет», отказать в просьбе другому человеку. Как сделать это убедительно и не обидеть его?*

Бывает так, что надо попросить о чем-то другого человека, но сделать это нелегко. Как обратиться к нему с просьбой, чтобы он тебя услышал?

На наших занятиях мы постараемся узнать, как нужно обращаться с просьбой к другим, как нужно отказывать, не обижая других. Мы будем учиться делать это так, чтобы нас услышали и поняли. Тема нашего занятия сегодня — «Обращение с просьбой».

Просить не всегда бывает просто. Бывает, что человек не решается попросить о чем-либо, потому что опасается, что ему откажут. Были ли в вашей жизни такие ситуации?

Если кто-то из детей вспомнил о подобной ситуации, нужно попросить рассказать о ней, привести пример.

Психолог. *Действительно, просить бывает не всегда просто. Очень важно, как человек обращается с просьбой. Можно умолять, выпрашивать, кланяться, принижать себя. Получается просьба с унижением. Это неприятно.*

Бывает, что человек думает, что просит, а на самом деле приказывает, заставляет. Это не просьба, а команда. Тот, кого так просят, может или подчиниться без особой радости, или отказать «назло» (только потому, что не любит, когда ему приказывают).

А можно спокойно, вежливым тоном обратиться к другому человеку, сказать, о чем просишь и почему это для тебя важно. В этом случае есть возможность найти общий язык с этим человеком и сохранить хорошее настроение и добрые отношения.

Упражнение, которое учит детей различать приказ, выпрашивание и вежливую просьбу. Перед началом упражнения учащимся раздаются рисунки с заданием (раздаточный материал: рис.1).

Психолог. *Посмотрите на рисунок. Как выдумаете, какие ситуации изображены на рисунке: приказ, выпрашивание или вежливая просьба?*

Задание. *Соедините каждый рисунок с соответствующим названием.*

Ученики выполняют задание. После этого важно обсудить, что подсказало им ответ. При обсуждении психолог обращает внимание детей не только на анализ высказывания нарисованных персонажей, но и на невербальные проявления: мимику, жесты, позы.

Психолог. *То, как люди обращаются с просьбой, может вызывать у их собеседников разные чувства и эмоциональные реакции. Попробуем разобраться в том, что могут чувствовать люди в разных ситуациях.*

Психолог делит участников на несколько групп по 4-5 человек и раздает рисуночный материал (см. рис.2;3;4;). Каждой группе достается по три ситуации.

Психолог. *Рассмотрите рисунки, обратите внимание на мимику, жесты, позы участников каждой ситуации. Как вы думаете, что они могут чувствовать? Обсудите и запишите чувства каждого персонажа.*

Группы в течение нескольких минут выполняют задание. После этого психолог суммирует ответы каждой из групп по каждой ситуации, обращая внимание на общее понимание чувств персонажей и на эмоциональные оттенки, которые удалось обнаружить какой-либо группе. Если какое-то чувство вызывает удивление у психолога, то важно попросить группу, объяснить, почему они его назвали.

Работа с рисуночным материалом. (Рис.2; 3;4).

Упражнение.

Психолог. *Сейчас мы будем работать в группах (это могут быть те же группы, что и в предыдущем упражнении). Каждый по очереди обратится к группе (например, с просьбой дать цветные карандаши или ластик). Говорящий придумает. КАК он будет просить: приказывать, умягчать-выпрашивать или вежливо просить.*

После этого каждый обратится с просьбой к группе, используя интонацию, мимику, жесты, позу. Группе надо догадаться, что это за обращение.

В течение 5-7 минут обучающиеся выполняют задание.

Психолог. *В каком случае, по вашему мнению, может получиться общение на равных?*

Ребята высказывают свое мнение.

Психолог. *Действительно:*

Просить – не значит заставлять!

Просить – не значит унижаться!

Просить – значит обратиться за помощью к другому человеку, сказав ему о своих трудностях, интересах! (эти слова можно написать на доске)

Занятие 2. Обращение с просьбой

Психолог. *На прошлом занятии мы с вами пришли к выводу, что общение исходит на равных, если мы просим, доброжелательно обращаясь к другому человеку, а не приказываем, умоляем или кланчим.*

Давайте подумаем, что помогает общению в ситуации просьбы?
Учащиеся высказывают свои варианты ответов.

Психолог фиксирует подходящие ответы на доске.

Психолог. *На наших занятиях получился следующий список:*

-спокойный доброжелательный голос; вежливые слова;

- внимательное отношение к собеседнику;

- *плавные жесты;*
- *четкое изложение просьбы.*

Важно, чтобы список содержал понятные детям критерии, на которые они могут ориентироваться, обращаясь с просьбой.

Упражнение.

Психолог. *Это задание выполняется в парах. Дети разбиваются на пары. Проиграйте разные ситуации обращения с просьбой:*

- *попросите пассажира передать деньги на билет;*
- *упросите прохожего объяснить, как пройти в зоопарк;*
- *попросите у кассира в билетной кассе два билета в кино;*
- *спросите у прохожего, который час.*

Наша задача заключается в том, чтобы вежливо обратиться с просьбой, используя знания о том, что помогает общению.

Упражнение выполняется 2—3 минуты.

Упражнение

Психолог. *Посмотрите внимательно на рисунки. Как вы думаете, в каком случае изображена ситуация вежливой просьбы?*

Ребятам предъявляются поочередно две ситуации (см. рис. 5, 6).

Психолог. *Если вы сомневаетесь, захочет ли человек выполнить вашу просьбу, надо объяснить ему, почему для вас это важно.*

На доске психолог пишет следующую «формулу»:

ПРОСЬБА+ОБЪЯСНЕНИЕ, ПОЧЕМУ ДЛЯ ТЕБЯ ЭТО ВАЖНО

В качестве иллюстрации можно предъявить обучающимся одну ситуацию (см. рис 7)

Психолог. *Какая просьба более убедительна? Почему? Работа по рисуночному материалу.*

Упражнение.

Психолог. *Это задание выполняется в парах. (Дети разбиваются на пары). **Обратитесь по очереди друг к другу с просьбой и объясните, почему для вас это важно.***

Примеры ситуаций:

- *попросите книгу,*
- *попросите линейку,*
- *попросите объяснить, как решается задача.*

Постарайтесь обратиться с просьбой так, чтобы она звучала убедительно.

Упражнение выполняется около 5 минут.

Психолог. *Давайте рассмотрим такую ситуацию: Как ты думаешь, какие чувства могут возникнуть у ребят в следующей ситуации?*

- *Дай мне почитать книжку!*
- *Я не могу тебе ее сейчас дать, я сам читаю.*
- *Не дашь — не буду с тобой дружить! И всем расскажу, что ты жадина! Ладно, бери...*
- *Почему мальчик отдал книгу?*

-Как эта ситуация может повлиять на отношения ребят?

Дети отвечают.

Психолог. *Бывали ли у вас ситуации, когда кто-то говорил вам: «Не дашь — не буду дружить!», «Не сделаешь — не буду дружить!» Приведите примеры.*

Если ребята приводят такие примеры, то важно спросить у них о том, что они чувствовали в этой ситуации, хотелось ли им дружить с тем, кто так говорил.

Психолог. *Обращаясь просьбой к другому человеку, важно помнить, что он имеет право на отказ. Постарайтесь понять, почему выполнение вашей просьбы невозможно. Если же просьбу трудно выполнить по каким-то причинам, то, может быть вы всё-таки сумеете договориться, обсудить условия, уступив друг другу в чем-то.*

Послушайте внимательно следующий диалог:

- Дай мне, пожалуйста, почитать рассказы Носова.

— Я не могу тебе дать эту книгу, потому что сама ее читаю.

— А сможешь мне ее дать, когда прочитаешь?

— Когда прочитаю, дам. Только ненадолго.

— Я постараюсь за неделю прочитать ее.

— Хорошо, на неделю я дам тебе книгу, когда прочитаю ее.

— Спасибо. Я буду ждать.

— Хорошо, а я постараюсь быстрее дочитать ее и принесу тебе.

Какие условия удалось обсудить в диалоге ребятам? Кто в чем уступил?

Дети отвечают.

Психолог. *Если вы обращались с просьбой к кому-либо, то в конце разговора обязательно поблагодарите своего собеседника. Если вы получили согласие, поблагодарите за то, что вашу просьбу услышали и согласились помочь. Если человек, к которому вы обратились, не может выполнить вашу просьбу, поблагодарите его за то, что он выслушал вас.*

Важно помнить следующее: доброжелательное завершение разговора — это приглашение к общению в будущем!

Эти слова психолог может написать на доске.

Психолог. *Наше обсуждение того, как лучше общаться в ситуациях, когда вам надо о чем-то попросить другого человека или других людей, подходит к концу. Что нового вы узнали для себя на этих занятиях?*

Ребята отвечают по желанию. Затем психолог благодарит всех за участие в занятии.

Занятие 3. Вежливый отказ

Психолог. *Нередко случается так, что, когда вас просят о чем-то, вам приходится говорить «нет», отказываться от того, что вам предлагают или о чем просят. Тема наших двух следующих занятий. «Вежливый отказ».*

Упражнение.

Психолог. Давайте выполним следующее упражнение в парах.

Дети разбиваются на пары, рассматривают рисунки.

Каждой паре раздается комплект ситуаций (см. рис. 9).

Работа с рисуночным материалом.

Психолог. По очереди выполните следующее задание: Представьте, что эти люди обращаются с просьбой непосредственно к вам.

Вам надо:

- отказать, то есть сказать «нет» в каждой ситуации;

- постараться, чтобы ваш отказ был вежливым и звучал уверенно.

Ваш партнер должен помогать вам, говоря о том, на сколько вам удастся вежливо отказать. Если что-то не получается, повторите задание. Затем поменяйтесь ролями.

Затем психолог раздает каждому ученику «Лесинки» для самодиагностики (см. рис 10) и просит ответить на них:

1) степень легкости – трудности задания,

2) насколько каждому легко или трудно отказывать в просьбе знакомым и родным.

Психолог. Оказывается далеко не всегда легко отказывать. Сказать «нет», когда о чем-то просят друзья или родители бывает сложно по многим причинам.

Психолог раздает каждому ребенку лист с заданием (см. рис 11).

Работа с раздаточным материалом.

Психолог. Посмотрите на рисунок и продолжите фразу: «Сложно отказать, потому что...»

- отказом я могу обидеть другого человека;

- ребята могут подумать, что я плохой друг;

- обо мне могут подумать, что я невоспитанный человек;

- со мной не будут дружить;

- меня могут наказать (накричать, ударить);

- родители подумают, что я непослушный ребенок;

- на меня могут рассердиться.

Подчеркните те причины, по которым вам бывает сложно отказать друзьям или родителям. Если есть еще какие-либо причины, по которым вам трудно отказывать, напишите их. У каждого могут быть свои причины.

Как вы думаете, бывают ли уважительные причины, по которым вы можете отказать, даже если с просьбой обращаются друзья или родители?

Психолог поддерживает ребят, называющих уважительные, с их точки зрения, причины.

Упражнение.

Ребятам раздаются листы с указанием различных уважительных причин для отказа (см. рис 12):

- ты не можешь сделать то, о чем тебя просят, потому что плохо себя чувствуешь, болеешь;

- вещь, которую у тебя просят, очень нужна самому;

- ты занят в то время, когда тебя просят прийти или что-то сделать;
- ты не хочешь делать то, о чем тебя просят, потому что это опасно;
- ты не хочешь делать то, о чем тебя просят, потому что обещал родителям не делать этого;
- ты не можешь сделать то, о чем тебя просят, потому что устал;
- ты не можешь сделать то, о чем тебя просят, потому что не знаешь как это сделать;

Психолог. *На листах указаны некоторые из возможных уважительных причин для отказа. Отметьте, какие причины являются уважительными с вашей точки зрения.*

Работа с карточками. Ребята выполняют задание: приведите примеры ситуаций, когда вам пришлось отказать по отмеченным вами причинам.

Дети приводят примеры, класс обсуждает эти примеры.

Психолог. *Получается, что в общении важно учитывать не только интересы собеседника, но и свои собственные. Тогда можно действительно говорить о равноправном общении. Отказывать бывает сложно, но иногда это важно сделать, чтобы отстоять свои интересы и желания. На следующем занятии мы рассмотрим, как отказывать, не обижая другого человека и сохраняя с ним хорошие отношения.*

Психолог благодарит ребят за работу и прощается до следующего занятия.

Занятие 4. Вежливый отказ (продолжение)

Психолог. *Сейчас мы будем учиться вежливому отказу. Если отказывать, не объясняя причины, да еще делать это грубо. То можно сильно обидеть другого человека. Но, если, отказывая, объяснить причину. То ваш собеседник может понять вас и ваши отношения не станут хуже.*

Психолог пишет на доске «формулу» отказа:

Отказать, используя вежливые слова, доброжелательно и в то же время уверенно объяснить причину, по которой ты отказываешь.

Упражнение.

Это задание выполняется в парах.

Дети разбиваются в пары.

Психолог. *Один из вас обращается к другому с просьбой или предложением. Задача второго - вежливо и убедительно отказать. Помните, что важно, отказывая, смотреть в глаза собеседнику!*

Дети выполняют задание.

Психолог. Что вы чувствовали, когда вам вежливо отказывали? Всегда ли отказ звучал убедительно?

Упражнение

Психолог. *Это задание вы будете выполнять в малых группах. Разделитесь на группы 4-5 человек. Каждая группа рассмотрит четыре ситуации отказа.*

Ваша задача – предположить, какие чувства возникают у человека, которому отказывают.

Группам раздаются рисунки – 4 ситуации отказа (см. рис. 13;14;15;16).

При обсуждении психолог выясняет, какие чувства возникают у тех, кому отказывают в таких ситуациях. Акцент в обсуждении делается на том, как эти чувства могут влиять на дальнейшее общение людей.

Психолог. *Я хочу обратить ваше внимание на то, что на улице или во дворе вы нередко встречаетесь с незнакомыми людьми, которые могут вызывать у вас ощущение опасности. Если к вам подходит незнакомый человек и уговаривает покататься на машине, взять у него игрушки, сладости, просит проводить его, показать, где вы живете – это может быть небезопасно.*

В этой ситуации вы не обязаны быть вежливыми! *Если у вас появились опасения, отойдите от незнакомца подальше и бегите к знакомым вам людям или позовите на помощь.*

К счастью, такие ситуации возникают не так уж часто. Но о них надо знать. Во всех остальных случаях важно помнить, что у вас есть право на отказ. Старайтесь только отказывать вежливо.

Упражнение.

Психолог. *А сейчас последнее задание, которое мы выполним на занятии. Возьмите листок и ручку и закончите предложение, начало которых я напишу на доске.*

- Я могу отказать, если....

- Мне сложно отказывать, когда.....

- Если мне отказывают по уважительной причине, то я.....

(Рис. 15;16).

Психолог. *Я надеюсь, что на наших занятиях, вы узнали много полезного для себя. Я хочу поблагодарить вас за ваше участие в занятиях и пожелать вам радости в мире общения.*