4 февраля 2022 г. в 5 классе прошел психологический тренинг «Умей сказать – НЕТ!»

Цель тренинга: пропаганда здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

Задачи:

1. Повышение самооценки и уверенности в себе.
2. Развитие умения сказать «Нет».
3. Развитие коммуникативных навыков.
4. Рассказ о вреде сигарет, наркотиков, алкоголя.

Учащиеся в игровой форме выполняли задания учителя – учились отделять плохое от хорошего, играли в игру «Полезные и вредные привычки», а так же приняли участие в ролевой игре «Умей сказать “нет”».

Ребята выучили « Правила уверенного отказа»:

1. Если хотите в чем – либо отказать человеку, четко и однозначно скажите ему « НЕТ». Объясните причину отказа, но не извиняйтесь слишком долго.
2. Отвечайте без паузы – так быстро, как только это вообще возможно.
3. Настаивайте на том, чтобы с вами говорили честно и откровенно.
4. Попросите объяснить, почему вас просят сделать то, чего вы делать не хотите.
5. Смотрите на человека, с которым говорите. Наблюдайте, есть ли в его поведении какие – либо признаки неуверенности к себе. Следите за его позой, жестами, мимикой (дрожащие руки, бегающие глаза, дрожащий голос и т.д.).
6. Не оскорбляйте и не будьте агрессивными.

Умей сказать
„Нет"
Умей сказать «нет»
У меня сказать
НЕТ
ДА
Умей сказать «НЕТ»