



Pedagógus neve: László Olga

Tantárgy: csoportfoglalkozás

Csoport: Koll.6.

Téma: Hogyan mondjunk nemet!

Dátum: 2021.01.04.

A foglalkozás célja: a diákok személyes felelősségének kialakítása a saját viselkedésük miatt kritikus helyzetekben; a manipulációs kísérletekkel szembeni ellenállás képességének kialakítása; a tanulók személyiségi jogai és az önérvényesítő készségei ismertetése a megtagadás képesség fejlesztése révén.

Létezik egy rövid kis szó: "Nem!"

De hogy van az, hogy néha borzasztóan nehéz kiejteni ezt a szót.

Miért? Mitől félünk? Megsérteni a könyörgőt? Érzéketlennek és gonosznak tűnni a szemében? Elutasítani? Elveszíteni mások szimpátiáját?

Az ember egyik legfontosabb tulajdonsága a megtagadás képessége, vagyis az, hogy ki tud ejteni: "Nem". Hányszor voltál olyan helyzetben - néha még önmagad és szeretteid kárára, hogy mások parancsát kellett teljesítened, másokért el kellett végezned valamilyen munkát, vagy számodra kellemetlen emberekkel kommunikálnod kellett? Hányszor fordult elő, hogy rokonok, barátok, vagy osztálytársaid csak úgy "a fejedre ültek"? Hányszor éreztél boldogtalannak magad csak azért, mert nem tudtál valamit visszautasítani, nem tudtál, szégyellté, vagy féltél nemet mondani?

Először is, nem tud nemet mondani az, aki nagy jelentőséget tulajdonít mások véleményének.

Ha nem tudod, hogyan kell "nem" et mondani, akkor másoknak nem okoz nagy nehézséget manipulálni téged. Gyakran merülnek fel olyan helyzetek, amelyekben az egyszerű elutasítás sokkal humánusabb másokkal szemben, mint a hiábavaló törekvésed vágyaik teljesítésére. Vegyünk például egy olyan helyzetet, amikor tisztában vagy azzal, hogy nem tudod teljesíteni a kérést vagy végrehajtani a feladatot. Azonban felvállalod, és nem valósítod meg, tehát kudarcot vallasz. Ezáltal akár ártasz is annak, aki bízott benned. Viszont ha azonnal elmondod, hogy nem leszel képes teljesíteni a kérést, nem hagyod cserben az illetőt. Az időben kimondott "Nem!" egy fontos szakasz a gondolkodás és a viselkedés függetlené válásában, a saját szándékaid határozott betartása érdekében. Amint első alkalommal elutasítasz valakit, meglátod, mennyire megváltozik a körülötted lévő emberek hozzáállása. Egyszer csak elkezdnek tisztelni, olyan embernek tartanak, aki tudja, hogyan kell nemet mondani, és ez azt jelenti, hogy a jövőben csak akkor kérnek fel valamire, amikor a segítségedre valóban szükség van.

Az elutasítás nem tudása nagy pszichológiai problémát is eredményezhet. Előfordulhat, hogy egy személy sokkal több alkoholt fogyaszt, mint szeretne, mert nem tud szembeszállni a „barátok” unszolását; kölcsön adja a pénzét, mert nincs ereje visszautasítani egy kérést,



ugyaneből az okból mások helyett végez el olyan dolgokat, amelyek végső soron számára feleslegesek.

Ha nem utasítasz el valakit, az még nem azt jelenti, hogy vele jót cselekszel. Végül mindketten szenvedhetnek: egyikőtök a csalódott remények miatt, a másik - a tehetetlenség érzésétől és a lelkiismeret furdalástól, és gyakran a büntudattól is. Ne félj megsérteni valakit a megtagadással, még akkor sem, ha az az ember közel áll hozzád. Azonban mindig lesznek emberek, akik kitartás tanúsítanak csak azért, hogy megkapják a beleegyezését arra, amit nem szeretnél megtenni. Megpróbálnak manipulálni, vagyis tovább játszani az érzéseiddel és az érzelmeiddel: megpróbálnak szánalmat ébreszteni benned, a büszkeségedre, önérzetedre hatni (te olyan jó vagy, kedves, tisztességes, nemes ...), vagy megpróbálják becsmérelni a méltóságodat (te csak gyáva vagy, te félsz), esetleg zsarolással is kísérleteznek (ha nem segítesz, már nem vagy a barátom).

Ne reagálj olyan mesterkedők kísérleteire, akik megpróbálnak bevonni a manipuláció hálózatba. Köszönd meg nekik a irántad tanúsított bizalmat, és mondd: „Nem!”, kizárva minden olyan állítást, amely rontja a méltóságodat. Nem keress kifogásokat, és ne magyarázd el, miért nem akard ezt, vagy azt megtenni.

Az a barátság, aminek vége szakadhat, sohasem kezdődött el igazán (Publilus Syrus)

Ha egy személy megkér téged olyasmire, ami távol áll tőled, de ő maga nem képes a helyzetbe kerülni és megérteni az elutasítás okát, akkor ez a helyzet nagyon világosan megmutatja az illető valódi hozzáállását veled szemben. Nem lehetsz mindenkivel jó. A nemet mondás képessége minden ember számára kiemelten fontos. Jelzésként szolgál mindenki számára: „Én ember vagyok, van személyiségem. Megvannak a saját érdekeim, saját nézeteim, véleményem, igényeim, ízlésem, preferenciáim, amelyek számomra ugyanolyan fontosak, mint a számodra a tieid. És nem engedem, hogy bárki is uralkodhasson rajtam, kiállok magamért”!

Amikor nemet mondunk, kijelöljük függetlenségünk határait. Más emberek vágyai és szükségletei kívül esnek ezen határon, belül a saját igényeid és vágyaid maradnak. Az egyik ok, ami miatt nehéz megvédened a saját érdekeidet az lehet, hogy mások érdekeit helyezed előtérbe, vagy túlságosan sokat adsz a rólad alkotott véleményükre, aggódsz, hogy mit fognak mondani az emberek stb., és a saját érdekeid védelmét az önzés megnyilvánulásának tartod.

Általában az alacsony önértékelésű emberek mondanak nehezen nemet. Méltatlannak érzik magukat arra, hogy visszavágjanak. Azt hiszik, hogy nincs joguk megállapítani az "én" területük határait. Attól tartanak, hogy egy kérés teljesítésének megtagadásával elveszíthetik az állásukat, barátjukat, vagy ebből kifolyólag megromlik a kapcsolatuk szeretteivel, barátaival, kollégáival, vezetőségével. Az ilyen emberek azt remélik, hogy engedelmeskedniük kell, és fel kell áldozniuk magukat másokért, ellenkező esetben megbántanak vagy magukra haragítanak másokat.

Ha időben nem határolod el a személyes területedet, akkor mások folyamatosan felhasználják ezt saját céljaikra. Elpazarolod az idődet és az erődöt azok kedvéért, akik nem adnak semmit cserébe. Gyakran csak egy egyszerű "NEM" szóra van szükség a területed határainak felállításához. Nem kell senkinek megmagyaráznia az elutasítás okait. Senkitől sem kell bocsánatot kérned. Minél egyszerűbb az elutasítás, annál meggyőzőbb és konstruktívabb.



Kedves, de magabiztos hangnemben mondott elutasításod ezt világossá teszi. Nem magát az embert utasítod el, hanem csak a kérését.

Légy érzékeny az igazi szükségleteidre, irgalmatlan a gyengeségekkel szemben, dönts szabadon, hajthatatlanul teljesítsd a felvállaltakat, csak jót kívánva az embereknek. Tanulj meg nemet mondani, cselekedj szabad választásod szerint! Légy úrrá a sorsodnak!

- Kérj időt!

Az első egyszerű módszer - a döntéshozatal pillanatának rövid elhalasztása. Ha például egy személy szívességet kér, és te úgy érzed, hogy most egyáltalán nem állsz készen annak teljesítésére, kérj egy kis időt a kérés teljesítésére. Ezzel időt nyersz. Megeshet, hogy holnap az illető önállóan megoldja a problémáját. Esetleg végiggondolod a lehetőségeidet, és önmagad is segíteni akarsz.

- Lehetőségeinek határai

A "Nem" kijelentés második módja az, hogy felvázolod lehetőségeid határait. Néha nehéz teljesíteni valakinek a kérését csupán azért, mert az egyértelműen meghaladja a lehetőségeidet. Ebben az esetben azonnal tisztázd, hogy nem te vagy az a személy, akire az illetőnek szüksége van. Ha ismersz valakit, aki tud segítséget nyújtani, mindenképpen tudasd az illetővel. Így módon reálisan segítesz, és nem vállalsz magadra erőt meghaladó problémát.

- Elutasítás bók formájában

Ha nem akarsz megbántani a másik személyt, de te nem tudsz igazán segíteni, bókolj a visszautasítással. Használj olyan kifejezéseket, mint: "Nagyon örülök, hogy hozzám fordultál, de ...", "Nagyszerű ötlet, de ...", "igazán értékelem, hogy megtiszteltél bizalmaddal, de ...". Ebben az esetben figyelembe kell vened, hogy a bóknak feltétlenül őszintének kell lennie, és neked is hinned kell benne. Udvariasan, barátságosan közöld elutasításod. A durvaság és az agresszió itt teljes mértékben helytelen.

- Közöld az elutasítás okát

Néha elég csak elmagyarázni az embereknek az elutasítás okát. És nem kell belemenned számtalan részletbe, elég egy, de súlyos okot közölnöd.

- Csak mondj nemet

Ha számodra megterhelő dolgot kérnek tőled, akkor egyszerűen csak mondj nemet. Nem kell gondolkodnod az elutasítás összetett magyarázatán. Az egyetlen dolog, amire szükséged van, az a belső eltökéltség a megtagadásra. Meg kell kérdezned magadtól: „Mit akarok én? Szükségem van nekem erre? ” A megtagadás belső elhatározása nélkül nem fogod meggyőzni az illetőt; viszont a határozottságod meglétével egyszerűen elfogadja az elutasítást, és nem fogja sértésnek tekinteni.

Igen, az embereknek segíteniük kell egymáson, egymásnak, de ezt a segítőkészség senki sem használhatja fel mások kizsákmányolására. Csak akkor utasítsd el a kérést, amikor valóban nem tudsz segíteni, vagy a segítségnyújtás igazán terhedre van. Vagy ha érzed, hogy ki akarnak használni.



Ha megtanulsz nemet mondani, akkor több időd lesz önmagadra és azokra a dolgokra, amelyek valóban fontosak számodra!

1. Gyakorlat. Tudod, hogyan kell nemet mondani?

Felvázolok néhány helyzetet. Gyakorolj bizonytalan, magabiztos és agresszív válaszok bemutatásával. (remélem, a közeljövőben lesz lehetőségünk a válaszok bemutatására és kiértékelésére. Addig is, próbálkozz!)

Például egy bizonytalan válasz egy éjszakai szórakozóhelyre történő felajánlásra így hangzik: „Köszönöm a meghívást, nagyon szeretném, de a jelenlegi körülményekre tekintettel... ”; magabiztos - „ma más dolgom van”; agresszív - „Már mondtam, hogy nem megyek! És ne kényszeríts engem kétszer elismételni ugyanazt! ”

1. helyzet: Haza szeretnél menni egy baráti összejövetelből, de egy barát továbbra is visszatart.
2. helyzet: Egy barátod kéri, hogy add kölcsön neki az autódat, de rossz ötletnek tartod, mert nem bízol a vezetési kompetenciájában.
3. helyzet: Egy barátod pénzt kért kölcsön tőled, és folyamatosan elfelejti visszaadni. Hogyan reagálsz?
4. helyzet: Egy társaságban az ismerősök rábeszélnek arra, hogy fogyassz alkoholt, de te nem szeretnél.
5. helyzet: A barátaid lelkiismeret furdalást szeretnének ébreszteni benned azért, mert nem akarsz velük menni egy ismeretlen társaságba. Mi a válaszod?

2. Gyakorlat. "Mondj nemet"

Találj ki 10 lehetőséget a dohányzás elutasításra, és 10 lehetőséget a kipróbálására történő rábeszélésre!

Az elutasításnak tapintatosnak, de határozottnak kell lennie! A rábeszélés tartalmazzon indoklást!

Kreatívan közelítsétek meg a kihívást, hiszen hasonló helyzeteket szituációs játék keretében fogunk lebonyolítani a soron következő foglalkozásunkon.

És néhány tanács:

Előre készülj fel a tipikus helyzetekre.

Könnyen megeshet, hogy bizonyos helyzetekben nem volt időd mindent figyelembe venni, és beleegyeztél olyan dologba, amit vissza kellett volna utasítanod. Ne hibáztasd magad, inkább írd be ezt a szituációt emlékként a jövőre: "A jövőre nézve hasonló helyzetben így válaszolok, ilyen kifejezéseket használok. " Mond ki hangosan a megtagadást, érd el a kívánt hangszint - és örülj annak, hogy milyen ügyes vagy! Ily módon fokozatosan növekedni fog azoknak a helyzeteknek a száma, amelyekre teljes mértékben készen állsz!

Ha nemet mondasz, az elutasításodnak, természetesnek, stressz mentesen kell hangzania. Ha még mindig nem tudod megtenni, tanulj meg tréfásan visszautasítani. Fontos: értsd meg a meggyőződésedet. Teljesen normális, hogy más vágyai nem mindig vannak összhangban a



terveiddel. Ezekben az esetekben nemet mondani teljesen normális és természetes. Az nem bűncselekmény. Az jobb, mint a megtévesztés vagy a kitérés. Légy őszinte! Nem hiába mondják: "Az őszinteség a legjobb politika." Valóban, hallani az őszinte "Nem" választ nem annyira sértő, mint felismerni, hogy becsapnak.

Hasznosnak találtad a felvetéseimet?

Gondolkozz el az elolvasottakon!

Végezd el otthon a gyakorlatokat!

Majd együtt eljátsszuk a szituációkat!

Ha még mindig nem lenne elég meggyőző, elárulom nektek a „nem” kijelentés 9 módját!