**Добрый день, ребята и родители!**

Сегодня мы продолжим учиться отказывать другим и говорить «Нет», если считаем это правильным.

Давайте-ка вспомним правила нашей группы. Уверена, что вы хорошо помните их и сможете рассказать своим родителям:

* О правиле безопасности
* О правилах уважения и вежливости
* О правиле активности
* О правиле «одного микрофона»
* О правиле «Стоп!»

И вот как раз наше правило «Стоп» – это и есть «НЕТ!». Когда мы твёрдо заявляем «Нет, так я не буду! Так со мной нельзя!».

И вспомните, почему это очень редкий случай, когда мы прибегаем к правилу «Стоп»?

Да, потому что мы стараемся быть активными, выполнять все упражнения и пробовать. Даже то, чего боимся или не верим, что получится. Ведь всё равно что-то получится, и мы сумеем больше, чем могли раньше.

И правило «Стоп» мы применяем только в крайнем случае. Когда чувствуем угрозу, опасность или слишком сильные негативные чувства.

Обратите внимание! То есть мы говорим «Стоп», «Нет» не потому что просто «Я не хочу и всё» (то есть, честно говоря, мне лень, не хочу напрягаться). Мы так говорим, когда чувствуем опасность и нарушение правил по отношению к нам.

Давайте вспомним подобные ситуации.

*Ситуация 1.* Педагог предлагает вам сыграть в новую незнакомую игру, в которой нужно проявить сообразительность и постараться запоминать действия по ходу игры. Один из участников (назовём его Борис) опасается, что не справится и говорит, что играть не будет.

*Ситуация 2.* Выполняя задание «Графический диктант» ваш сосед по парте заглядывает к тебе в листочек, говорит, что ты неправильно рисуешь, пытается показать, как надо, исправляет, и ты прослушал следующую команду.

Скажи, пожалуйста, и объясни:

* В какой ситуации ребёнок-ученик может воспользоваться правилом «Стоп»?
* Нарушение каких правил ты увидел в ситуациях?
* Как бы ты поступил в подобных ситуациях?

Давай подведём итог.

Мы говорим другим людям «Нет» на их предложение, если это противоречит нашим интересам и нашим целям.

Давайте рассмотрим ситуации, в которых это часто происходит.

**ПРОСЬБА МЕШАЕТ ТВОИМ ПЛАНАМ**

Каждый из нас имеет свои планы, свой распорядок дня. До дистанционного обучения этот порядок поддерживался школой: утром подъём, надеюсь, у многих зарядка, кто-то гуляет с собакой, сборы в школу, завтрак. Потом школьные уроки. После школы прогулка, дополнительные занятия, кружки, выполнение домашнего задания, свободное время.

С дистанционным обучением произошли некоторые изменения. Теперь мы ещё более самостоятельны в составлении своего расписания. И психологи рекомендуют такой распорядок обязательно составить. Следует не забыть в этот распорядок внести не только он-лайн уроки, но и те дела, которые вам интересны и полезны, своё хобби, тренировки.

Что же делать, если кто-то пытается нарушить твои планы? Да, такому человеку можно сказать «Нет». Это должен быть вежливый, но убедительный отказ.

***Пример.*** Через 15 минут у тебя начнётся он-лайн урок по декоративно-прикладному искусству или он-лайн тренировка. Ты занят приготовлением материалов, комнаты. Вдруг тебе звонит приятель/подруга и хочет поболтать, обсудить новости.

* ***Как ты считаешь, как правильно поступить в этой ситуации? Почему?***

**У ТЕБЯ ПРОСЯТ ТО, ЧТО ТЕБЕ НЕ ПРИНАДЛЕЖИТ**

Многие ребята любят обмениваться своими вещами (играми, дисками, книгами, например). Это в порядке вещей, если все возвращается в руки к хозяину в оговоренные сроки. А как быть, если кто-то из твоих друзей просит у тебя чужую вещь.

***Например***, ты взял новую игру у своей одноклассницы и пообещал вернуть через три дня. А вечером к тебе зашел друг, увидел игру и попросил дать один денёк, пообещав быстро вернуть.

* ***Как ты поступишь? Есть ли варианты в этом случае?***

**ПРОСЬБА ВРЕДИТ ТВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ**

Школьники – очень общительные ребята. Многие имеют приятелей и в школе, и во дворе, и в других местах. Некоторые из них могут быть настоящими друзьями, некоторые давними знакомыми, с кем-то вы встречаетесь изредка, появляются и новые знакомства. Общение с ребятами, новые знакомства – это интересно. Так мы узнаём новое, общаемся, делимся своими секретами и чем-то интересным. Иногда помогаем друг другу делать нужные дела, даже можем вместе учить уроки.

Не стоит забывать, что это общение должно быть действительно вам интересным и полезным. Если вы чувствуете, что общение с другими не на пользу вам, что вы чувствуете себя неуютно, а иногда даже давление, подумайте: а нужно ли вам такое общение и такие друзья.

Когда вам предлагается явно что-то вредное и опасное, думать некогда и не нужно. Смело говорите «Нет!». Ведь здоровье – это главное, что у нас есть. Следует и так и сказать: мне это не интересно, мне это не нужно, у меня есть дела поинтереснее и поважнее.

Потренируйся.

***Пример:*** Вы договорились с другом после школы побыть у него, пообедать и вместе сделать проект, который вам задали в школе, а потом пойти гулять. Родители дали тебе денег на угощение, раз ты идёшь в гости. Друг же предлагает тебе сначала погулять. А вместо обеда, раз есть деньги, можно зайти и купить чипсов и лимонад.

* ***Как ты предлагаешь поступить в этом случае?***
* ***Как бы тебе хотелось поступить?***
* ***Как ты считаешь правильным?***
* ***И какой выбор ты делаешь сам?***
* ***Как ты убедишь друга?***
* ***Как можно заменить удовольствие от чипсов и лимонада?***

Обязательно подумай над такими ситуациями и вопросами. Вспомни, были ли такие ситуации в твоей жизни? Можешь обсудить с родителями. А в их жизни так случалось?

А теперь давай вспомним, какое качество ты вчера называл, которым гордишься. И сегодня подумай и назови такое качество, которое ты хотел бы иметь и мог бы им гордиться. Именно качество характера, какое-то умение.

Сделай следующее упражнение: назови имя, затем скажи, каким качеством ты гордишься, и добавь качество, каким ты хотел бы обладать.

***Например****, я – Антон, я горжусь тем, что смелый, а ещё я хотел бы быть ловким.*

Если у тебя есть помощники, то сыграйте таким образом в нашу игру «Снежный ком», можно пройти несколько кругов.

Давай подведём итог занятия. Итак,

**Ты имеешь право отказаться и сказать «НЕТ», если просьба к тебе нарушает твои важные личные планы.**

Чем это выгодно для тебя:

* Ты сможешь заняться своим делом
* Ты можешь уважать себя за проявление силы воли
* Ты, возможно, не позволишь лениться ни себе, ни тому, кто просит
* Ты сможешь выполнить просьбу в другое время, об этом можно договориться

**Нужно сказать «НЕТ», если у тебя просят то, что тебе не принадлежит, без разрешения хозяина ты не можешь дать вещь**

Чем это выгодно для тебя:

* Ты отвечаешь только за свой поступок, за сохранность вещи только со своей стороны
* Ты избегаешь возможных неприятностей (другой может испортить вещь или нарушить срок возврата)
* Ты можешь помочь договориться друзьям между собой самим, и тогда ответственность за вещь будет принадлежать другому человеку.

**Необходимо твёрдо сказать «НЕТ», если просьба или предложение несёт вред твоему здоровью.**

Чем это выгодно для тебя:

* Ты сохраняешь самое дорогое – здоровье!
* Ты начинаешь разбираться в друзьях, людях – кто действительно друг и кто дорожит твоим здоровьем.