



Szenvedélybetegségek megelőzése

Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 15-18 évesek

Témakör megnevezése: 6. Nemet mondás, visszautasítás

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

Cél: a téma iránti érdeklődés felkeltése, a nemet mondás gyakorlása szituációs feladatokon keresztül.

Bevezetés: A foglalkozás témája a nemet mondás. Mindenki kerülhet olyan helyzetbe, amikor nem ért egyet a másikkal és ilyenkor hangot akar adni a véleményének. Fontos, hogy merjünk és tudjunk visszautasítóak lenni.

A „nemet mondás” gyakorlása

A megbeszélésben fontos, hogy a diákok önként szólaljanak meg. Érdeemes meghallgatni a véleményvezéreket, a hangadókat, azokat, akik nem félnek vállalni az álláspontjukat. Ők mintául szolgálhatnak a többieknek. Ha a megbeszélésben a tanulók nem akarnak megszólalni, a pedagógus mondjuk példákat. Figyeljünk arra, hogy senki ne kerüljön kellemetlen helyzetbe!

Nemet mondás gyakorlása

Az A-feladatlapon helyzetleírásokat találtak. Mindegyik egy-egy visszautasítási helyzetre vonatkozik. Fogalmazzatok meg, mit mondanátok adott helyzetben! Próbáljatok különböző technikákat! Például keressetek kibúvót, hivatkozzatok valami kötelező dologra, váltsatok témát, csináljatok viccet a kérsből, mutassatok meglepetést...stb.!

A tanulók a következő feladatlap kitöltésével gyakorolhatják a nemet mondás-t különböző szituációkon keresztül. Segítségként példák találhatóak a visszautasítások módjaira (pirossal jelölve).

A téma jellege lehetőséget ad olyan szituációk eljátszására, ahol szükség van az önérvényesítésre, a nemet mondásra. Ilyen típusú szituációkat maguk a tanulók is gyűjthetnek és bemutathatnak. A szituációs gyakorlat után a szerepet játszóknak jelezzenek vissza, milyen érzéseket keltett bennük a nemet mondás, illetve annak fogadása.



Szenvedélybetegségek megelőzése

FELADATLAP

Mielőtt a tanulók kitöltik, töröljük ki a piros segítséget!

Kérések:	Visszautasítások:
1. Tudod, hogy a földrajztanár sosem írja be a hiányzókat, gyere, lógjuk el az órát!	Hú, te aztán bátor vagy! Én ezt akarom. Szeretnék részt venni az órán.
2. Lemásolhatom az angol leckédet?	Mivel személyes témáról kellett írni, könnyen lebuknánk, ha ugyanazt írjuk, de szívesen segíték neked. (szívesség felajánlása.)
3. Nézd, milyen béna ruhája van XY-nak. Annyira ízléstelen! Te jó ég, és a cipője...	Láttatok az új XY- filmet? (témaváltás)
4. Gyere, dobjuk meg őket jól hógolyóval!	Én inkább XY-ékkal tartok, megnézünk egy új Youtube- videót. Gyertek ti is! (szövetségesek keresése)
5. Gyere, igyunk egy sört. Ebben a melegben mindenki azt csinálja. Mi baj lehetne belőle?	Én nem tehetem, sportolni megyek délután! Ha az edző megérzi, akkor nekem végem. (pozitív értékre, külső hatalomra való hivatkozás)
6. Ugyan már, szállj be a kocsiába. Ittam egy kicsit, de mindenki azt csinálja, vagy talán nem bízol abban, hogy tudok vezetni?	Dehogynem bízom benned, csak féltelek. Van pénzem taxira, gyere velem, hagyd itt a kocsit, elviszlek téged is. (biztosítás a pozitív érzésekről, kompromisszum felajánlása, szívesség felajánlása.)
7. Tudnál adni egy ötszázast? Na, mi van, nem bízol bennem?!	Tudom, hogy hamar visszaadnád, de most nekem is kell a pénz... Dehogynem bízom, de most nekem kell a pénz. Sajnálom, nem adhatok. (Biztosítás a pozitív érzésekről. Annak hangsúlyozása, hogy nem kapcsolati bizalmatlanságról van szó, hanem szűkös erőforrásokról.)