

9. APRENDEMOS A DECIR "NO"

OBJETIVO

Facilitar la tarea de decir "no" cuando se quiere decir y ayudar al alumno a formar su propio estilo de respuestas negativas.

Tomar conciencia de la presión del grupo, aprendiendo a conciliar la negativa a ciertas conductas con la pertenencia de grupo.

Aprender a decir NO ante ofertas que no encajen con sus actitudes e intereses, de una manera constructiva y sin hacer daño a los demás.

TÉCNICAS

Estudio de situaciones.
Dramatizaciones.

ACTIVIDADES

Estudiar las situaciones que nos presentan con mayor dificultades en la vida diaria y en las que no nos atrevemos a decir "no": Petición de libros, dinero, favores, cita,...Escribir la situación y dar la respuesta que quisiéramos decir.

Dramatizar alguna de estas situaciones con los compañeros utilizando las respuestas previstas.

Preparar modelo de decir "no": "No, me es imposible..."; "No, no me apetece hacerlo hoy..."; "No, preferiría hacer otra cosa...".

Buscar oportunidades para decir "no" en las situaciones de la vida diaria. Al principio con situaciones de poca tensión para ir ascendiendo a las más difíciles.