**学会拒绝,善于说“不”**

**【活动背景】**

五年级的孩子普遍不会拒绝别人。而正确的拒绝又是每个孩子需要掌握的最基本的人际交往能力。他们或是因为好面子而无法拒绝他人，或是因为不会拒绝的技巧,不能体谅别人的感觉，简单粗暴地拒绝别人而引发问题。班级调查显示：每个孩子基本都有过委屈自己，让别人高兴的经历。这种违心的接受其实也是一种压抑，会蓄积很多负面的能量。因为不会拒绝，孩子会感到一种无形的压力和烦躁。本课的目的就是要使学生明白：一是在正常的人际交往中，交往双方应该是平等的，一味迁就并不能获得真正的朋友。二是通过创设情境，让学生归纳出拒绝的方法和技巧，并在课堂之中加以运用，在活动中提高学生的人际交往能力。

**【活动目标】**

1．通过活动，使学生明白：在日常学习、生活中，我们有权利说“不”。

2.在活动中掌握说“不”的方法与技巧，学会说“不”。

3.培养学生的独立性，提高学生人际交往能力和社会适应能力。

**【活动方法】**

角色扮演、小组讨论、情景表演等。

**【活动准备】**

课件、“毛毛虫”若干等。

**【活动过程】**

**课前谈话**

**一、影视欣赏 引出话题**

1．《家有儿女》里面有这样一集：刘星家隔壁搬来了一家新住户，这家人特别爱向刘星家借东西，都是有借无还，严重影响了他们自己的生活。一起欣赏。（播放视频：《家有儿女》）。

2．孩子们，看到这儿你有怎样的思考？

师小结：看来，拒绝，不是一件容易的事。

 3．生活中，我们身边的人有时也会向我们提出一些我们不愿做，或做不到的要求，但是我们又不知该如何拒绝时，心里会非常不舒服。假如生活是一棵枝繁叶茂的大树，那么，这些我们不愿做，或做不到的要求，就是一只只毛毛虫，让原本生机盎然的大树不堪其扰。

**二、回顾生活 写下烦恼**

 生活中，你有没有像“毛毛虫”一样的经历？请同学们回忆一下，把它写下来。

**三、赏析事例 学会说“不”**

**1．事例赏析**

（一）该说“不”时要说“不”

视频1：文涛正在看书。（津津有味）

（1）在这个情境中，文涛应该答应同学一起玩“1+1”的游戏吗？为什么？

（2）那你们觉得文涛为什么还要答应同学的这种请求呢？

（3）那么，是不是拒绝了就失去了友情，不拒绝就会得到友情？（生谈）

（二）探求说“不”的方法

 视频2：文涛正在写作业。

这里的文涛说“不”了，却惹得同学生气了。为什么呢？

 生谈看法。

师：拒绝别人需要的不仅仅是胆量和自信，还要讲究方式方法，也就是说不仅要敢于说“不”，还要善于说“不”。

**2．角色扮演**

 如何巧妙拒绝别人又不伤害感情呢？现在假如你是文涛，你会怎样说呢？请同学们两人一组，先讨论一下文涛到底该怎么做，然后表演出来。

找两到三组同学表演，根据学生的情景表演，相机出示板书。

板书：语气温和 说明理由 合理建议 认真倾听

**3．方法指导**

（1）看来，同样是拒绝的话，由于表达方式的不同，给人的印象也大相径庭。因此，我们不仅要会说“不”，还要注意“不”要怎么说出口，掌握一定的方式方法。

（2）视频：文涛的妈妈引导文涛“不”要怎么说出口。

师小结：看来，拒绝别人不是说一个简单的“不”字就可以了，要有技巧，要有金点子。

（3）故事感悟 快乐说“不”

老师想跟大家分享一个小故事:

罗斯福在当美国总统前，曾在海军担任要职。一天，一位好友向他打听关于潜艇基地的计划。罗斯福向四周看了看，压低声音问：“你能保守秘密吗？”对方答：“当然能。”罗斯福微笑着说：“那么，我也能。”

师小结：多么让人轻松、愉快的拒绝呀！罗斯福用他的幽默，巧妙地说出了“不”。（贴幽默化解）“不”要怎么说出口，方法和技巧其实有很多，等待同学们在生活中慢慢去发现。

**四、真情演绎 练习说“不”**

现在就请用上这些金点子（指板书），解决我们的烦恼，一起把这些“毛毛虫”都消灭掉，好吗？

1．小组长任意抽出一位同学的“毛毛虫”经历，一起来解决。小组设计合理的拒绝方案，选出代表进行表演。

2．抽三到四个组进行展示，根据学生表演，相机评价指导。

师：（小结）看来同学们都学会了如何说不。你的“毛毛虫”有没有被消灭掉？谁还想向大家求助？看来大家的烦恼都已经消失了。当我们学会了如何巧妙地说“不”时，就会有奇妙的事情发生，我们的生活也将变得轻松自如，变得更为和谐。你看，大树又重新恢复了生机。

3．同学们对这节心理健康课有哪些收获或体会？谁来谈一谈？（生谈）

教师提出不合理要求（学生反应）

既然同学们都这么有勇气大胆拒绝我，并且能说出拒绝的理由，那老师只好先收回成命了。看来这节课大家都会说“不”了！好，下课！