

## Умение говорить «НЕТ» — правило сильной личности



Подростки часто спрашивают о том, как отказать человеку и чувствовать себя при этом комфортно и спокойно — не мучиться угрызениями совести: *«Если я откажу кому-то, то чувствую себя виноватым», «Мне страшно испортить наши отношения», «Если я соглашаюсь на то, чего не хочу делать, то чувствую себя потом ужасно!»* Про то, как не поддаваться чужой воле, и что такое манипуляция, мы говорили в статье *«Как разоблачить самого искусного манипулятора?»*.

А теперь разберемся, почему так сложно говорить «нет», и как это делать, не портя ни с кем отношения.

### Почему нам сложно отказывать?

- Нежелание обидеть другого человека — одна из главных причин безотказности. Однако, не стоит забывать, что подобным согласием мы раним себя, подавляя собственные желания и пряча свое «Я».
- Мы не уверены в себе, своем мнении, своих желаниях из-за того, что окружающие часто не учитывают наши стремления и потребности: *«Ты будешь делать то, что я скажу», «Хорошие мальчики/девочки так не поступают»*
- Нам страшно, стыдно, жалко, и люди, зная наши слабые места, давят на них
- Нас так воспитывают родители, бабушки и дедушки: нужно стараться помогать окружающим
- Нам важно чувствовать себя хорошими и нужными — соглашаясь на просьбы и уговоры, мы на какой-то момент ощущаем свою ценность
- Мы не знаем, чего хотим — надо ли нам это или нет, поэтому на всякий случай соглашаемся.

**Чем проще отказ, тем он убедительней. «Нет», произнесенное уверенным тоном, дает понимание того, что просьба однозначно отвергается. Но бывают случаи, когда надо объясняться подробней — чаще всего, с довольно близкими людьми.**

### АЛГОРИТМ ЭФФЕКТИВНОГО ОТКАЗА:

1. Сначала проясним ситуацию: что конкретно хочет человек, и почему именно от тебя.
2. Для этого надо не стесняться задавать прямые вопросы типа: *«А почему именно ко мне ты обратился с этой просьбой? Почему ты не сделаешь это сам?»*
3. Обсуди с товарищем последствия своих действий *«Если я сейчас это сделаю, то потом...», «Если мне придется сделать за тебя это, тогда я...»*
4. Если есть приемлемые варианты помощи, то предлагай их: *«Давай мы поступим иначе...», «Давай вместо этого мы с тобой...»* — твой собеседник увидит, что ты действительно хочешь помочь, но не так, как он тебе предлагает.
5. Если тебя не услышали или не захотели слушать — решительно говори «нет» и заканчивай разговор. При этом попрощайся как обычно и сообщи, что «на связи». Это нужно для того, чтобы не возникло неловкости. Этим ты даешь понять, что уходишь именно сейчас и именно от этой ситуации — от предложения, просьбы.
6. Не ведись на шантаж: *«Если не сделаешь — не буду дружить с тобой»*. Будет, но уже поостережется ставить тебе ультиматумы и будет уважать твое мнение.
7. Оставайся спокойным: не обижайся, не кричи.

### **Вот несколько примеров уверенного «нет»:**

1. Вежливого «Нет», «Нет, не хочу», «Нет, спасибо» обычно достаточно. Люди понимают, что ты не хочешь того, что тебе предлагают:
  - Сваливаем с уроков?
  - *Нет, я пас.*
2. Иногда кажется, что простое «нет, спасибо», не работает — люди продолжают излагать просьбы или предложения. Их может остановить повторным отказом.
  - Сваливаем с урока?
  - *Нет, я пас!*
  - Да, давай, мы же друзья!
  - *Нет, я действительно не хочу!*
3. Можно объяснить причину своего отказа.
  - Давай пошляемся в парке\торговом центре...
  - *Нет.*
  - *Ну что, пойдём?*
  - *Я планирую сегодня подготовиться к химии, а то и так уже завалил предыдущую работу.*
4. В каких-то ситуациях можно изменить тему разговора.
  - Ну, что, в парк?
  - *Ты видел у Андрея новую игру?*
5. Может случиться, что проситель будет настаивать. Тебя могут обзывать слабаком, трусом, зубрилой и т. д. В этой ситуации попытайся оставаться спокойным, не поддаваться на провокации, не ссориться.
  - Уходим с химии?
  - *Нет, я остаюсь.*
  - Конечно, ты просто трусишь!
  - *Думай, как хочешь. Мне эта идея не нравится.*

**Знай, что ты вправе отстаивать личные границы и защищать свои потребности, но если чувствуешь, что на тебя давят, и тебе тяжело противостоять напору, то смело обращай за помощью к классному руководителю, психологу, своим близким и друзьям. Обращаться за помощью — не признак слабости, а шаг человека, который ценит и любит себя.**