

## **УМЕНИЕ ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ И ГОВОРИТЬ: "НЕТ"**



**Многим людям становится не по себе от одной только мысли, что придется кому-то отказать. За нежеланием говорить «нет» прячутся социальные страхи — страх быть отверженными, высмеянными или потерять лицо. Неважно, как вы начали это делать. Важно, что вы это делаете регулярно и к этому привыкли. Что делать? Отвыкать, переучиваться. Учить себя говорить «нет». А как это?**

Иногда такая реакция вполне понятна и адекватна. Однако нельзя всю жизнь отвечать утвердительно на любую просьбу. Когда нас о чем-то просят, мы часто сразу начинаем испытывать сомнения: соглашаться или нет? Если мы чувствуем, что по каким-то причинам нужно отказать, то начинаем испытывать угрызания совести, недовольство собой, а главное — не знаем, как сказать решительное «нет». Однако отказ — это необходимая часть жизненного опыта. Технологии грамотного отказа стоит учиться, развивая и закрепляя в себе этот полезный навык. Мы избегаем отказов, желая всегда быть «хорошими», потому что якобы не в силах противостоять давлению. Мы не хотим обидеть человека, боимся потерять друга или омрачить отношения с деловыми партнерами. Сказать «нет» — для многих то же самое, что признать

«Я — плохой, злой, жадный человек». Мы боимся отказать, потому что боимся не понравиться. Обозначьте для себя, что ваша привычка со всеми соглашаться — это именно ваша **вредная привычка**. Вы просто делаете это давно и привыкли ее игнорировать. Неважно, как вы начали это делать. Важно, что вы это делаете регулярно и к этому привыкли. Что делать? Отвыкать, переучиваться. Учить себя говорить «нет». А как это?



### **Когда говорить «нет».**

Чаще, чем вам хочется, и реже, чем вам кажется. Хотя, конечно, вы не можете и не должны отвечать отказом на любую просьбу. Если вы чувствуете себя некомфортно, говоря «нет», задайте себе несколько вопросов:

- Достаточно ли у меня сил и способностей для выполнения этого поручения? Если у вас нет уверенности в том, что вам это удастся, ответ должен быть один — «нет».
- У меня есть на это время? Неважно, насколько привлекательно звучит предложение, в большинстве случаев это требует вашего времени.
- Хочу ли я этим заниматься? Здоровый эгоизм в данном случае не помеха, особенно если это касается ваших усилий и времени.
- Какие могут быть последствия? Если вы откажетесь пойти с другом на рыбалку, перестанет ли он быть вашим другом? Нет — иначе это ненастоящая дружба. Отказ в просьбе еще не означает, что вы обижаете кого-то.

Ответив на эти вопросы, вы поймете, нужно ли вам произносить «нет». В любви и уважении к себе нет ничего предосудительного. Вам нечего стыдиться и не за что себя винить. Чрезмерно требуя от себя, вы неизбежно будете строго спрашивать и с других. Только полюбив себя, вы сможете искренне дарить любовь своим близким и разумно относиться к окружающим.

## Как сказать «нет»



Можно говорить «нет» даже не произнося этого слова. Вот некоторые примеры:

- «Простите, но сейчас я не могу». Подобное начало будет отличной тактикой и смягчит отказ. Разве можно не принять такое извинение, которое, очевидно, огорчает и самого говорящего?
- «Возможно, я смогу помочь в чем-нибудь другом». Это все же мягче, чем прямой отказ. Это только игра словами, но, может быть, она позволит вам избежать обид.
- «Спасибо, что спросили, но я не смогу вам помочь в этом вопросе». Спорить с таким утверждением довольно сложно. Вы не только благодарите человека за оказанное доверие, но и никоим образом не обижаете его.
- «Мне кажется, вам лучше обратиться за помощью к кому-нибудь другому, более компетентному в этом деле». С этим ответом нужно быть осторожнее. Подобное утверждение провоцирует собеседника говорить вам комплименты и объяснять, почему он пришел именно к вам.
- «Возможно, потом». Означает перенос мероприятия на более поздний срок. Эта фраза так же может породить некоторые проблемы при вашей неуверенности. Вы должны быть готовы к тому, что в будущем к вам снова обратятся с этой же просьбой.

### Тест: Умеете ли вы говорить: «Нет»

Множество проблем в отношениях возникают из-за того, что человек не умеет отстаивать свои интересы, стремится во всем угождать – и в результате страдает сам. Между тем, достаточно научиться говорить «нет» - спокойно, без вызова, но с чувством собственного достоинства. А вы способны отказать

человеку, не испытывая при этом дискомфорта, неловкости, чувства вины?  
Если сомневаетесь, постарайтесь честно ответить на вопросы теста.

**1. Склонны ли вы к сомнениям?**

Да-0. Иногда-1. Нет-2.

**2. Вы боитесь быть отвергнутой?**

Да-0. Не всегда-1. Нет-2.

**3. Можете с шуткой воспринимать сложные жизненные ситуации?**

Да-2. Не всегда-1. Нет-0.

**4. Для вас важно одобрение окружающих?**

Да-0. Смотря кого-1. Нет-2.

**5. Вас долго терзает чувство вины, когда вы кому-то отказываете?**

Да-0. Иногда-1. Нет-0.

**6. Вы способны внимательно, без всплеска негативных эмоций выслушать любое, даже, на ваш взгляд, абсолютно бессмысленное предложение?**

Да-2. Не всегда-1. Нет-0.

**7. Сразу ли вы откликаетесь на просьбы близкого человека?**

Да-2. Не всегда-1. Смотря на какие-0.

**8. Вы стараетесь соблюдать приличия?**

Да-0. Не всегда-1. Нет-0.

**9. Сложно ли вам не соглашаться с родными и близкими?**

Да-2. Иногда-1. Нет-0.

**10. Вы привыкли настаивать на своем?**

Да-2. Не всегда-1. Нет-0.

**11. Задумываетесь ли вы о том, что ваш отказ может обидеть любимого, близкого человека или поставить его в неудобное положение?**

Да-0. Не всегда-1. Нет-2.

**12. Если вы не соглашаетесь выполнять чью-то просьбу, считаете ли нужным аргументировать свое решение?**

Конечно-0. Смотря какая просьба-1. Нет-2.

**13. Как часто вы соглашаетесь с людьми просто потому, что боитесь остаться в одиночестве?**

Почти всегда-0. Изредка-1. Очень редко или никогда-2.

Ну, а теперь суммируйте набранные баллы и оцените результат.

Если вы набрали **от 0 до 8 баллов**, вероятнее всего, вы очень осторожный человек, который всегда взвешивает «за» и «против», не умеет сказать «нет», и оттого часто страдаете. Вполне возможно, такая позиция вызвана вашим желанием быть «удобной», нравиться всем, а не только близким. Что ж, у вас это неплохо получается. Но скажите честно: вы счастливы? Не чувствуете, что живете исключительно ради других? Старайтесь быть тверже, не забывайте о том, что иногда необходимо рисковать и честно говорить «нет».

Сумма **от 9 до 17 баллов** означает, что вы осмотрительны, привыкли тщательно обдумывать свои решения и стремитесь избегать проблем. Вам бывает сложно сказать «нет» родственникам или друзьям, хотя, в сущности, вы понимаете, что ради комфорта окружающих, вы жертвуете своими интересами. Рано или поздно в вашем сердце может поселиться обида – на друзей или же на весь мир. Чтобы этого не произошло, больше полагайтесь на собственный жизненный опыт, прислушивайтесь к интуиции: это поможет принять верное решение, которое будет созвучно именно вашим желаниям.

Сумма набранных баллов **от 18 до 26** говорит о том, что вы цените право распоряжаться своим временем, силами и деньгами по собственному усмотрению, не боитесь осуждения и всегда способны спокойно сказать «нет», если просьба противоречит вашим интересам. Правда, иногда окружающим с вами нелегко. Попытайтесь быть гибче, по крайней мере, с близкими людьми. Если хотя бы иногда вы будете проявлять мягкость, это пойдет на пользу отношениям.

Ребята фото с решением тестов присылаем мне.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

**«УМЕНИЕ ПРОТИВОСТОЯТЬ ДАВЛЕНИЮ И ГОВОРИТЬ: "НЕТ"»**

Разработан: Ишкуловой Л.Н.

2020 г.