

## Умей говорить «нет»

«Всякий раз, когда я говорю «да», я заранее вижу, сколько «нет» мне это будет стоить»

/Станислав Лец/

Наверняка многим из вас хоть раз в жизни приходилось говорить «да» в то время как хотелось сказать «нет». Делать то, чего делать совершенно не хотелось. Принимать предложения, которые не сулят ничего хорошего. Связывать себя обещаниями, выполнить которые вы могли лишь ценой больших усилий. Наконец, покупать вещи, которые не очень-то нужны, только потому, что продавец был «так любезен»... У кого-то подобные ситуации возникают эпизодически, но существуют люди, для которых неумение сказать «нет» превращается в настоящую проблему. Прежде, чем вникать в методы борьбы с данной проблемой, необходимо каждому понять, почему иногда нужно отказываться.

Не все понимают, что безотказность может привести к негативным результатам. Дело в том, что чаще всего безотказных людей относят к слабохарактерным, а все потому, что у них не хватает смелости, сказать «нет». Вы должны осознавать, что таким путем нельзя завоевать доверие или уважение. Скорее всего, окружающие люди со временем начнут пользоваться вашей мягкостью. Но главное, что постоянно выполняя желания других, мы перестаем понимать, чего мы сами хотим на самом деле, теряем связь с самими собой, теряем себя.

Что же заставляет нас идти на поводу у окружающих, пренебрегая собственными интересами?

### Давайте разберемся, что нам мешает отказать в просьбе:

· Страх показаться жестким и грубым

Я воспитанный человек и мне очень тяжело отказать в помощи другому человеку — тем более, если он старше меня.

· Желание помочь

У Вас очень доброе сердце и Вы никогда не отказывали никому в помощи. Вы осознанно идете на помощь, если даже она у Вас займет полдня.

· Боязнь сжечь мосты

Большинство людей боятся сказать нет, потому что уверены в том, что отношения с просящим испортятся и общение прекратится (ты мне больше не друг)

· Боязнь конфликта

Некоторые люди думают, что как только они ответят отказом – просящий сразу же рассердится и на этой почве вырастет конфликт.

· Низкая самооценка

Если в детстве ребенку не уделялось должного внимания, он не получал безусловной родительской любви, его мнение мало учитывалось, то в какой-то момент он мог решить, что лишь соглашаясь с другими, всячески угождая им, он приобретает шанс заслужить любовь значимых людей, быть принятым ими, стать «хорошим» в их глазах. В дальнейшем подобная модель поведения закрепляется: став взрослым, такой человек продолжает исполнять желания окружающих, поскольку в нем живет уверенность, что только в этом случае он может рассчитывать на их расположение.

Еще одна причина, по которой мы зачастую не можем сказать «нет» — наше желание быть незаменимыми. Мы раз за разом берем на себя чужую работу в обмен на репутацию классного,

уникального специалиста. Хватаемся за все домашние дела, чтобы иметь возможность упрекнуть родственников: «Вот видишь, как надо это делать!» То есть, получаем определенную выгоду. Когда Вы отказываете – это совсем не означает, что Вы грубые и не воспитанные!

Умение сказать «нет» позволяет человеку почувствовать, что он имеет свои интересы, свой собственный взгляд, своё мнение, потребности, вкусы и предпочтения. Когда Вы говорите «нет», Вы обозначаете границы своей независимости и это может значительно облегчить вашу жизнь.

### **Существует несколько форм отказов:**

- а) Отказ – соглашение: человек в принципе согласен с предложением, но по каким-то причинам не решается дать согласие. Например: ребята, – спасибо, но мне так неудобно вас затруднять.
- б) Отказ – обещание. Человек в принципе согласен с предложением, но в данный момент он не может его принять. Дается понять, что при других обстоятельствах предложение было бы принято. «Пойдём завтра в кино» - «С удовольствием, но завтра у меня занятия по математике.
- в) Отказ – альтернатива. Отказ направлен на альтернативное предложение. Трудность такого отказа в том, чтобы придумать ценное альтернативное предложение: «Пойдём завтра в спортзал» - «Давай лучше погуляем по посёлку».
- г) Отказ – отрицание. Человек даёт понять, что не согласится ни при каких обстоятельствах на предложение. «Нет, я не поеду на лодке, потому что боюсь воды. Нет, я ни за что не поеду в лес».
- д) Отказ – конфликт. Крайний вариант отказа – отрицание. Агрессивен по форме. Может содержать оскорбления или угрозы. «Давай сходим на дискотеку» - «Ещё чего! Сам топай!» Этот вид отказа эффективен в случае выраженного внешнего давления».

### **Обобщая вышеназванные варианты отказа можно получить алгоритм «Двух О»:**

1. Я – сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил + но я не могу пойти + так как у меня важная встреча + пойдем лучше в кино завтра!»)
2. Встречный вопрос + отказ («Ты думаешь, мне не хочется пойти + хочется, но не могу!»)
3. Анализ ситуации, почему группа хочет, чтобы ты согласился с предложением («Вам, наверное, интересно узнать мои музыкальные вкусы?»)

В жизни каждого человека возникают трудные ситуации, когда необходимо сказать «нет», и овладение этим навыком имеет большое значение, так как сложно бывает сказать другому, особенно если другой человек настойчив.

### **Шаги отказа:**

1. Выслушать просьбу спокойно, доброжелательно.
2. Попросить разъяснения если что-то не ясно.  
Если что-то не ясно, спросите: «Что Вы имеете в виду?».
3. Остаться спокойным и сказать «нет».
4. Объяснить, почему Вы говорите «нет».
5. Если собеседник настаивает повторить «нет» без объяснений.

**Способность сказать «нет» повышает вашу оценку в глазах других людей, эта способность также важна, как и способность сказать «да»!**