

Возможные варианты мы разобрали. Какой именно подойдет в вашем случае - решать только вам. Экспериментируйте и придумывайте свои варианты, но учитывайте следующие пункты:

- ◆ Вы никому ничего должны. Поймите, что каждый из нас человек и каждый имеет свою точку зрения на любой вопрос. Так почему мы должны подстраиваться под другого человека, не учитывая своё мнение?
- ◆ Перестань давать ложные обещания и надежды вашему партнеру. Когда вы говорите "я попробую" или "я попытаюсь", то некоторые люди могут посчитать, что вы даёте 100% согласие выполнить просьбу, и поэтому вы берете на себя ответственность перед ними. И в случае невыполнения обязательств к вам могут возникнуть вопросы, ведь человек подумал, что вы согласились. В таком случае могут возникнуть и ссоры и обиды. Кому это нужно?
- ◆ Перестань оправдываться за свой отказ. Вам не обязательно в подробностях расписывать, почему вы дали отказ. Если человек ценит вас и уважает ваше мнение и ваши решения, то он поймет все без излишних объяснений.
- ◆ Отказ нужно давать спокойным и уверенным голосом без грубости. Это может испортить ваши отношения. А сказать твердо и решительно, чтобы нельзя было оспорить ваше решение - очень полезный навык, который приходит с опытом. Если вы все сделаете правильно, то человек перестанет настаивать на своей просьбе.



Следуя этим правилам вы сможете говорить "нет" любому человеку, независимо кто перед вами, в том случае, если вам это не интересно или вы просто не хотите заниматься предложенным делом. Однако не увлекайтесь данным занятием, так как при чрезмерном использовании слова "нет" вы рискуете потерять близких вам друзей.



**Удачи и успехов вам в саморазвитии, дорогие читатели!!!**



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области  
«Братский политехнический колледж»  
(ГБПОУ ИО «БрПК»)

## Как сказать НЕТ

А ты умеешь отказывать людям? Если да, то тебе повезло, а если нет, то это печально. Тысячи людей каждый день страдают от того, что не могут сказать "НЕТ" своему партнеру по диалогу. Они хотят казаться "хорошими" друзьями, коллегами, родственниками в ущерб себе. Вспомни, сколько раз ты отказывал себе в потребностях из-за вышеупомянутых людей? Родственники попросили тебя подвезти их в аэропорт, когда ты хотел отдохнуть, коллега попросил помочь с отчетом, так как горят дедлайны, когда ты хотел пойти погулять, а большинство друзей захотели пойти на другой фильм и ты, чтобы не быть белой вороной, решил согласиться. Такие ситуации окружают нас ежедневно, и мы стоим перед нелегким выбором. Согласиться, что отказать незнакомому человеку гораздо легче, ведь мы видим его в своей жизни первый и последний раз, а с близкими людьми нам придется контактировать дольше, чем с незнакомцами. Для таких людей сказать "НЕТ" значит сказать "я ужасный человек, эгоист". Мы боимся сказать "нет", так как считаем, что нас могут отвергнуть. Исходя из того, что было написано выше, можно сделать вывод, что всегда соглашаться в ущерб своим интересам **ОЧЕНЬ ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА**. Поэтому нужно отвыкать быть "ублажателем", быть тем, кто старается сделать лучше окружающим, но не себе.



Составители: Матюхина Н.П. - педагог-психолог,  
Михайлова Т.Н. - социальный педагог.

Не каждый человек можно научиться грамотно отказывать, но данный навык можно развивать и закреплять. Для этого мы должны:

Хватит бояться выражать конструктивную критику близким себе людям;

Научитесь не бояться говорить честно со своим партнером по диалогу: мы должны сказать чего хотим, не боясь получить отказ;

Давать отрицательный ответ в тех ситуациях, когда они не устраивают вас.

#### Когда имеет смысл сказать "НЕТ"?

Конечно, не нужно давать данный ответ на любые просьбы и предложения. В таком случае это и будет самый настоящий эгоизм. Кто захочет общаться с человеком, который никогда не будет оказывать помощь?

Для того, чтобы найти ту самую грань, необходимо ответить на следующие вопросы:

#### Могу ли я сделать?

Если вы не в силах осуществить просьбу, то логично дать отказ сразу, чтобы не вводить в заблуждения вашего товарища и себя. Однако, если вы можете это сделать, то нужно ответить ответить на еще один вопрос.

#### Есть ли у меня время на это?

У вас нет времени? Сразу говорим "НЕТ". Не важно как звучит предложение, даже если оно вам очень привлекательно, оно требует затрат времени, а время - это очень важный ресурс, который мы должны беречь.

#### Хочу ли я это делать?

Да, может звучать как вопрос эгоиста, но это будет "здоровый" эгоизм, который будет полезен для вас. Зачем вам заниматься малоприятным для вас делом? От этого вам лучше не будет - во-первых, вы потратите время, во-вторых, вы потратите энергию, и, в-третьих, вы рискуете испортить себе настроение.



## Какие последствия могут произойти?

Тут нужно учитывать обстоятельства и сложившуюся ситуацию. Если вы откажете другу в его просьбе или предложении, то он все равно будет вашим другом не зависимо от обстоятельств, но если же от вашего ответа он перестанет быть вашим другом, то, к сожалению или к счастью, могу сказать вам, что он не был вашим другом и не ценил общение с вами, а только пользовался вашей добротой и неумением говорить "нет". Важно понимать, что отказать человеку не то же самое, что обидеть человека.

Если вы любите себя и цените своё время, то в этом нет ничего плохого. Не важно что говорят люди, ведь каждый человек уникален и мы не сможем узнать, как бы он поступил в той или иной ситуации. Поэтому вам нет смысла винить себя и ставить на себе клеймо плохого друга или коллеги.

КАК  
СКАЗАТЬ **НЕТ!**



Так, мы разобрались, в каких случаях нужно говорить "нет". Но как именно сказать то самое слово?

**«Спасибо, что попросили меня помочь Вам, но я не в силах этого сделать»**

Это не является прямым отказом, что смягчает его. Вы даже благодарны человеку, что он доверяет вам и готов обратиться к вам за помощью.

**«Может быть, я смогу оказать помощь в другом деле?»**

Данные слова, опять же, смягчают отказ, но в то же время показывают, что вы готовы помочь человеку и цените его. Возможно, именно этот фактор позволит избежать обид.

**«Возможно, вы найдете кого-то более компетентного в данном вопросе?»**

Данный способ отказа может спровоцировать человека говорить вам комплименты, в которых будет объяснение, почему он решил обратиться за помощью именно к вам, а не к другому человеку. Если у вас не очень сильный характер, то не советую вам выбирать данный способ, так как вас могут все-таки уговорить.

**«Извини, но я не могу сейчас»**

Данный способ хорош тем, что вы изначально показываете собеседнику, что чувствуете вину, за то, что не можете оказать ему помощь.

**«Может быть, позже?»**

Опять же, не рекомендую использовать данный ответ для людей слабым характером, так как с данной проблемой, вполне, могут подойти через какое-то время. Поэтому тут необходимо быть готовым к этому и выстраивать дальнейшую тактику.

