

Научиться говорить «Нет»

Иногда под влиянием компании человек совершает такие поступки, которые сам считает неправильными и ненужными. Почему это происходит, потому что он не умеет говорить «Нет», ведь этому не учат ни в школе, ни дома. Некоторым людям, попавшим первый раз в непривычную ситуацию, в которой непонятно как себя вести, легче подчиниться, чем оказать сопротивление.

Отказ-согласие

По сути, ты уже согласен, но деликатно сопротивляешься, чтобы предложивший имел возможность отступить, если сам настаивал только из вежливости: “Чаю? Нет, нет, спасибо, не хочу вас затруднять”.

Отказ-обещание

Безобидная форма отказа. Позволяет избежать конфликтной ситуации, демонстрирует, что отказавший ценит общение с предложившим: “Пойдем в кино?” – “Завтра – с удовольствием, дня через два обязательно, а сейчас к контрольной готовлюсь, уж извини”.

Отказ-альтернатива

Тоже неконфликтная форма. Что-то мешает принять предложение, но отказавший не прерывает общение, а выдвигает встречный вариант: “Пойдем на речку?” – “Купальника нет, давай лучше пойдем в кино”.

Отказ – обстоятельства

Более жесткая форма отказа. Отказывающийся никаких обещаний не дает и альтернатив не выдвигает: “Пошли на речку?” – “Не получится, купальника нет”. – “А в кино?” – “Нет, у меня завтра доклад”.

Отказ-отрицание

Совсем жесткая, бескомпромиссная форма отказа. Направлена на предложение или на предлагающего. Такой отказ наносит обиду, но снижает вероятность получения нежелательных предложений в дальнейшем: “Пойдем в клубешник?” – “Не хочу. Дурацкое времяпрепровождение!” Или: “С тобой не хочу!”

Отказ-конфликт

Крайний вариант отказа-отрицания.
Резкий по форме, может содержать оскорбление или угрозу: “Пойдем в подвал?” – “Отвали со своим уродским подвалом!”

Ситуация №1

Однажды летом Сережка вышел во двор. Никого из друзей не было, а на лавочке сидели незнакомые пацаны. Он подсел, познакомился. Пацан постарше предложил: “А пошли-ка мультики смотреть!” Ребята встали и двинулись к подъезду.

Сережка знал, что такое “смотреть мультики” (дышать парами бензина), и остался на скамейке. “А ты чего расселся, особое приглашение нужно? А ну пошли!” – И компания угрожающе повернулась к Сережке...



эффективен в данной ситуации?

- 1. Отказ-согласие ▶
- 2. Отказ-обещание ▶
- 3. Отказ-альтернатива ▶
- 4. Отказ-конфликт ▶
- 5. Отказ-отрицание ▶
- 6. Отказ – обстоятельства ▶



Ответ не верный



Можно начать с отказа-отрицания. И тут же добавить к нему ссылку на неизвестные предлагающим обстоятельства: “Нет, не пойду. Сейчас воспитатель подойдет, пойдем на уборку территории”.

Если ситуация совсем обострится, нужно, конечно, кричать, звать на помощь и убежать. Побег и крики о помощи иной раз – вполне рациональное поведение и далеко не всегда постыдное.



Ситуация №2


Таня была влюблена в Диму, все время думала о нем. Он наконец обратил на нее внимание. Они впервые наедине. Она счастлива, она волнуется, у нее руки дрожат. “Не нужно так нервничать. Что ты такая зажатая? Все хорошо, расслабься! Вот, возьми!” – И Дима протягивает ей несколько таблеток... Ситуация почти безнадежная: Таня попала в капкан. При сильнейшей психологической зависимости от этого типа отказаться она вряд ли сможет, особенно если он будет настойчиво уговаривать: “Ты что, мне не доверяешь?”



Определите вид отказа:

- Таня ответила :
“Не могу принимать
незнакомые
препараты из-за
аллергии” и быстро
уведа разговор в
сторону.

 1. Отказ-согласие

 2. Отказ-обещание

 3. Отказ-
альтернатива

 4. Отказ-конфликт

 5. Отказ-отрицание

 6. Отказ –
обстоятельства

Ответ не верный



Самый эффективный вид отказа – это сочетание твердого «НЕТ» и обстоятельств

Давай выпьем?

- “Не буду”.
- Обстоятельства:
 - “Завтра контрольная»
 - « рано утром поезд встречать»
 - « у меня непереносимость»
 - «я однажды так перебрал, что до сих пор забыть не могу”.



Скорее всего начнут приставать: “У меня тоже завтра контрольная, но я же не выпендриваюсь”. Однако это уже неопасно: “Отстань. Мне важно получить хорошую отметку, а ты как хочешь”.

*Неумение в нужной ситуации
сказать твердое «нет» может
быть опасно.*

- Опасные ситуации.
- 1. Тоталитарные секты.
- 2. Вербовка в террористические группы.
- 3. Вовлечение в противоправную деятельность.
- 3. Употребление наркотиков.

**Помните: уверенный в себе
человек с адекватной
самооценкой всегда сможет
сказать «Нет» в критической
ситуации.**
