

## Как научиться говорить «нет»?

NO!



Как отказать человеку и чувствовать себя при этом комфортно и спокойно — не мучиться угрызениями совести? Как говорить «нет» так, чтобы не портить ни с кем отношения?

**Запомни!**

**Что чем проще отказ, тем он убедительней.  
«Нет», произнесенное уверенным тоном, дает понимание того, что просьба однозначно отвергается.**

Но бывают случаи, когда надо объясняться подробнее — 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 уроков?  
– 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.

**Важно знать!**



**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.**



Государственное казенное учреждение Иркутской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, профилактики, реабилитации и коррекции» (ГКУ «ЦПРК»)



664013, г. Иркутск,  
ул. П.Красильникова, 54А



тел. (3952) 47-83-54; 47-82-74



e-mail: [cpnn@bk.ru](mailto:cpnn@bk.ru)  
сайт: [cpnk.obrazovanie38.pf](http://cpnk.obrazovanie38.pf)



<http://vk.com/public77316748>