

Учимся говорить «НЕТ»

(информация для несовершеннолетних и всех заинтересованных)

Иногда непросто сказать «нет», особенно если с просьбой обращаются близкие люди. Это маленькое слово имеет большой вес, и часто от него многое зависит. Уметь отстаивать свои интересы, свою жизненную позицию, делать правильный выбор, исходя из своих собственных приоритетов – это жизненно необходимый навык. Сказав «нет» тому, что не принимает твоя душа, что для тебя не имеет значения, что для тебя не ценно, ты говоришь «да» другим, лучшим моментам и возможностям.

Давайте разберёмся, почему нам так трудно сказать «нет»:

- страх (обидеть, огорчить, испортить отношения, потерять уважение, потерять любовь, быть отвергнутым, получить отказ на свою просьбу, показаться бестактным, грубым и др.);
- стыд, вина (ты старался, а помочь не удалось или у тебя не хватает времени выполнить просьбу и др.);
- неуверенность в себе;
- низкая самооценка.

Надо понимать, что безотказное поведение не приносит ничего хорошего, ведь ты жертвуешь:

- своим временем, решая чужие проблемы и удовлетворяя чужие просьбы;
- своими силами, тратя их на то, что тебе не нужно;
- своей энергией, которую можно было бы направить на реализацию своих талантов и истинных желаний;
- своими потребностями;
- иногда и своим здоровьем.

А ради чего? Мнимой дружбы, близости..?

Нет, никто не говорит, что делать добрые дела, помогать близким не стоит, но надо помнить о том, что не каждая помощь идет во благо и что на каждого «безотказного» найдётся свой «манипулирующий», свой «кукловод», который знает, как склонить «безотказного» (бесхарактерного, безвольного) в своём направлении и на какие «кнопки» нажать, чтобы получить желаемое, не то, что хочешь Ты, а то, что хочет ОН.

Уверена, что отказ не повлияет на искреннюю симпатию, искреннее уважение, а всё остальное — манипуляция. Человек способный реально оценить ситуацию, никогда не обидится и не прекратит общение, если правильно и вежливо отказать ему в просьбе, объяснив, почему не можешь её выполнить.

Делая то, что тебе не хочется, ты начинаешь чувствовать нарастающее раздражение, злость, обиду, неприятные ощущения, опустошение, эмоциональное истощение... Тебе это действительно нужно? Для чего?

У каждого человека, в любом возрасте, есть ощущение собственных границ, это те пределы, за которые переходить не стоит, это твои внутренние приоритеты, это то, что очень важно для тебя. Здорово, когда человек может чётко обозначить окружающему миру свои ценности, свою личную территорию, свои личные границы, защитить себя и «своё», но есть и те, кому сложно это сделать. Поэтому сегодня мы будем учиться говорить «НЕТ».

Учимся вежливо отказывать:

1. Показать своё отношение или выразить свои чувства к данной ситуации («Мне это не интересно», «Мне не нравится твоя настойчивость», «К сожалению, у меня сейчас нет на это времени» и др.).

2. Подобрать правильные слова. Советую использовать «Я — сообщения» - это предложения, которые начинаются со слов «я», «мне», «для меня»: «Я хотел бы...», «Мне приятно, но...», «Для меня важнее сейчас...».

3. Привести факты, озвучить причины отказа. Не придумывать, не оправдываться. Если у тебя нет желания и времени, так и скажи, собеседнику следует уважать и твои интересы. «Я не буду этого делать, потому что считаю, это навредит моему здоровью и вообще я за ЗОЖ!»

4. Чётко, уверенно, твердо, но без агрессии, произнести слово «Нет». Если собеседник не совсем тебя понял, можно смело развернуться и просто уйти.

5. Старайся добиться взаимопонимания. Отказ может привести к конфликту в тех случаях, когда после слова «нет» появляется неясность, чувство недосказанности. Поэтому очень важно разъяснить свою позицию, и открыто говорить о том, почему ты не хочешь этого делать. Такая открытая прямая коммуникация — главный ключ к тому, чтобы научиться правильно отказывать и правильно принимать отказ другого.

6. Предложи альтернативу, так собеседник почувствует свою значимость для тебя и обид не будет.

7. Скажи комплимент, или похвали, это поможет избежать конфликта. Например, можно сказать: «Идея хорошая, но вечером в пятницу я собрался сходить в кино», или «Мне очень приятно, что ты мне доверяешь, но...». Меньше извиняйтесь, больше благодарите: «Спасибо, что пригласил, но...», «Спасибо, что рассказал, но...»

8. Если просящий начинает настаивать и уговаривать, выслушай его и повтори, почему не станешь выполнять то, что он хочет.

Когда обязательно надо уметь сказать твёрдое, уверенное «НЕТ»:

- тебе предлагают совершить правонарушение, или бесчестный, безнравственный поступок;
- тебе предлагают попробовать запрещенные вещества (наркотические средства, психотропные вещества);
- тебе предлагают посетить незнакомое место и при этом никому не говорить, куда ты собираешься пойти;
- тебе советуют малознакомые люди заработать много денег, не говоря о способах заработка;
- тебя просит малознакомый человек передать пакет, сверток, посылку по определенному адресу или в определенное место;
- тебя приглашают к себе в гости малознакомые люди;
- тебе предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, вдали от родителей;
- тебе предлагают на улице купить товар «по дешёвке», или сыграть в азартную игру, обещая при этом большой выигрыш.

Говорить «НЕТ» это значит:

- найти себя и завоевать уважение окружающих;
- стать независимым;
- добиваться поставленных целей;
- уделять достаточно времени на своё развитие, свои потребности, свои желания и предпочтения.

Памятка для обучающихся «Умей сказать «НЕТ!»

Умейте говорить «нет» в следующих ситуациях:

- когда предлагают совершить недостойный поступок,
- если предлагают поехать куда-нибудь, предупреждая, чтобы он об этом никому не говорил,
- когда незнакомый человек предлагает что-либо сладкое (конфеты, пирожные, пирожки и т.д.),
- когда предлагают «хорошо» отдохнуть вдали от взрослых, родителей,
- если незнакомые люди предлагают довезти на машине или показать им дорогу, сидя в машине,
- когда малознакомые или незнакомые люди приглашают к себе в гости и т.д.,
- когда предлагают на улице купить недорогой товар, поиграть в азартную игру, обещая большой выигрыш.

Помните! Люди бывают разные, и общаться надо только с теми, кого знаешь. Соблюдая правила безопасности, Вы сможете принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником. Для этого нужно навсегда усвоить.

«Правила четырех нет»

1. Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом,
2. Не заходи с ними в лифт или подъезд,
3. Не садись в машину к незнакомцам,
4. Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Незнакомец – это любой человек, которого вы не знаете. Незнакомец может назвать вас по имени, сказать, что пришел по просьбе мамы, может позвать посмотреть мультфильмы или предложить конфету. Но если человек вам незнаком, то необходимо на все предложения отвечать отказом и в случае опасности кричать: «Я вас не знаю!»

Никогда и ни при каких обстоятельствах родители не пришлют за вами в школу, домой или во двор незнакомого человека. Если такой человек подойдет, кем бы он ни назвался, надо немедленно бежать в людное место, звонить родителям или обратиться к полицейскому.

На улице

1. Выходя из дома, всегда предупреждай, куда ты идешь, где будешь и во сколько вернешься. Если возвращаешься домой поздно вечером, проси, чтобы тебя встретили.
2. В общественном транспорте садись ближе к водителю, чтобы он мог тебя видеть. Не вступай в разговоры с незнакомыми пассажирами, не рассказывай куда едешь и где живешь.
3. Если необходимо пройти в темное время суток, постарайся идти вместе с людьми. Переходи улицу по подземному переходу в группе людей.
4. Не ходи в отдаленные и безлюдные места, не играй на стройках и в заброшенных домах.
5. Если показалось, что кто-то тебя преследует, необходимо незамедлительно проследовать в людное место, обратиться к взрослому.
6. Увидев впереди шумную компанию или пьяного, перейди на другую сторону улицы или измени маршрут, при этом не следует вступать в конфликты.
7. Добираться до дома только известным транспортом (троллейбусом, автобусом, маршруткой), никогда не останавливай чужую машину и не садись сам, если предлагают подвезти.
8. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу, магазин, аптеку, не выполняй никакие просьбы водителя.

9. Идя вдоль дороги, выбирай маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.
10. Если незнакомец просит пойти с ним и позвонить в квартиру, потому что ему не открывают, а тебе откроют – не ходи!
11. Не иди с незнакомым человеком, если он предлагает угостить тебя конфетами, посмотреть животных, поиграть в компьютер, не бери у него напитки, конфеты.

В подъезде

1. Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице пока этот человек не уйдет. Если чувствуешь опасность, зайди в магазин, на почту, в библиотеку и расскажи о подозрительном человеке.
2. Если незнакомец уже находится в подъезде, сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.
3. Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину.
4. Если незнакомец все-таки зашел в лифт, стой к нему лицом, чтобы видеть, что он делает. В случае опасности попробуй нажать кнопку вызова диспетчера, кричи, зови на помощь.

Дома

1. Никогда не впускай в квартиру незнакомца. Если звонят или стучат в дверь, не подходи и не спрашивай, кто пришел. У родителей есть ключи, и они откроют дверь сами. 2. Ни в коем случае не открывай дверь лицам, представившимся почтальоном, врачом, полицейским, сантехником, электриком, знакомым родителей, даже, если они станут уговаривать.
3. Покидая квартиру, смотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они уйдут.
4. Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.